

## Gelassenheit, Ruhe und Glück im Leben

von Johannes Lauterbach



Foto ©Anita Back

# Einfach mal innehalten

*Noch mehr, noch schneller. Wir leben in einem ständigen Geschwindigkeitsrausch. Viel zu selten gönnen wir uns eine Pause. Selbst die Freizeit wird nicht als freie Zeit wahrgenommen, sondern als Zeit, in der man all die Dinge erledigen muss, für die man sonst keine Zeit hat.*

**W**ir müssen unentwegt – zum Beispiel den Einkauf, die Wäsche oder einen Anruf machen. Das schafft Unruhe und ist oftmals völlig unnötig. Durch dieses Müssen setzen wir uns zusätzlich unter Druck und hetzen durch unser Leben – beschleunigt durch ein kleines, unregelmäßiges Verb.

### **Tipp: Eine Woche ohne Muß**

Versuchen Sie einfach mal, für eine Woche das kleine Wörtchen muss aus Ihrem Wortschatz zu streichen. Sagen Sie sich beispielsweise: Ich erledige meine Mails und danach möchte/werde ich

einkaufen gehen. Das klingt doch gleich schon mal weniger angestrengt – oder?! Wenn Ihnen trotzdem mal ein muss rausrutscht, dann ärgern Sie sich nicht. Nehmen Sie es vielmehr zum Anlass, zwei oder drei bewusste Atemzüge zu machen. Auf diese Weise wird aus einem Beschleuniger ein Entschleuniger.

Wir alle brauchen am Tag regelmäßige Pausen. Denn nur im Ruhezustand können wir regenerieren. Wer meint, den Stress erst nach der Arbeit, am Wochenende oder in den Ferien abbauen zu können, zapft ständig die eigenen Reserven



an. Erfolgreiche Sportler wissen, dass die eigene Leistungsfähigkeit zu einem großen Teil von der Qualität der Regeneration abhängt. Sie achten deshalb auf eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Wir normalen Menschen ticken dagegen ganz anders. Wir wollen oder können häufig nicht mehr abschalten und loslassen. Insbesondere bei Stress und Hektik vergessen wir selbst kürzeste Pausen.

#### **Tipp: Farbige Punkte**

Kleben Sie sich kleine farbige Punkte als Erinnerungshilfe an den Computerbildschirm, ins Portemonnaie oder auf das Armaturenbrett im Auto. Immer wenn Sie die Punkte sehen, lächeln Sie sich freundlich zu und machen ggf. noch eine kleine Übung. Die farbigen Klebepunkte bekommen Sie in jedem Schreibwarengeschäft.

Häufig sind es unsere Gedanken, die uns stressen. Angenommen, Sie könnten einen Tag lang all Ihre Gedanken wahrnehmen und aufschreiben, dann hätten Sie innerhalb von 24 Stunden ein dickes, vollgeschriebenes Buch. Ein kleiner Reiz und schon erzählen wir uns in Gedanken eine mitunter filmreife Story. Diese Geschichten wühlen uns häufig auf, da sie gerne unsere Problemthemen aufgreifen.

Mangelt es uns beispielsweise an Selbstbewusstsein, werden wir häufiger Situationen erleben, in denen wir von Kollegen oder Vorgesetzten vermeintlich nicht genügend Wertschätzung erfahren. Ein kurzer Blick, den wir falsch interpretieren, kann uns schon hollywoodreif in ein neues Drama stürzen.

#### **Tipp: Ist es wahr?**

Wenn Sie bemerken, dass Sie wieder mitten in einer solchen Geschichte sind, dann distanzieren Sie sich von diesen anstrengenden Gedanken. Fragen Sie sich frei nach Katie Byron: „Ist das, was ich denke, wirklich wahr?“ In den meisten Fällen fällt die erfundene Geschichte in kürzester Zeit wieder in sich zusammen – und Sie haben Ihre Ruhe.

Oftmals haben unsere Gedanken auch einen sorgenvollen Hintergrund. Wir sorgen uns um unsere Gesundheit, den Partner, die Kinder oder den Job. Wir sorgen uns, wie wir bei den Kollegen, dem Chef oder den Kunden ankommen. Wir sorgen uns vor Unfällen oder Einbrüchen und fragen uns sorgenvoll, ob wir beim Verlassen der Wohnung den Herd ausgeschaltet und die Balkontür geschlossen haben. Auch wenn wir im Grunde genommen wissen, dass viele unserer Befürchtungen nie eintreffen werden, touren wir trotzdem automatisch hoch. Denn unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir uns nur etwas einbilden oder ob es wirklich passiert. Wir spannen unsere Muskeln an, Herzschlag, Blutdruck und Atmung beschleunigen sich. Auf Dauer kosten uns diese Reaktionen viel Lebensenergie.

#### **Tipp: Humor!**

Versuchen Sie herauszufinden, welche sorgenvollen Gedanken immer wieder auftauchen. Fragen Sie sich: „Was sind meine Lieblingsorgen?“ Nehmen Sie Ihre Sorgen mit Humor. Tauchen sie auf, zwinkern Sie ihnen einfach zu. Damit nehmen Sie ihnen sehr schnell die Kraft.

Wir sind mit unseren Gedanken häufig in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Wir planen oder durchleben x-Mal dieselben Situationen. Damit werten wir die Gegenwart ab. Denn während wir uns gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft aufhalten, verpassen wir oft genau das, was gerade passiert. Alles steht und fällt also mit unserer Aufmerksamkeit – die wir trainieren können.

#### **Tipp: Mit allen Sinnen**

Jedes Mal wenn Sie bemerken, dass Ihr Auto-pilot die Arbeit übernommen hat und Sie in der ersten Reihe Ihres Kopfkinos Platz genommen haben, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine Sinneswahrnehmung. Sie können beispielsweise mit Ihrem Tastsinn die Gegenstände auf Ihrem Schreibtisch erkunden oder den Weg zur Toilette oder zum Kopierer für eine kleine, unauffällige Gehmeditation nutzen. Sie konzentrieren sich einfach nur auf den Bewegungsablauf beim Gehen. Mehr ist nicht zu tun.

Immer wenn wir unsere abschweifende Aufmerksamkeit in das wirkliche Leben zurückholen, trainieren wir unseren geistigen Aufmerksamkeits-muskel. Die gute Nachricht: Kleine entspannende Achtsamkeitsmomente sind jederzeit und überall möglich. Die Schlange an der Kasse ist beispielsweise ein wunderbarer Ort, um im gegenwärtigen Augenblick die eigene Energiequelle anzupapfen.

#### **Tipp: Atmen, atmen**

Atmen Sie an der Supermarktkasse einige Male bewusst ein und aus und spüren Sie dabei, wie sich beim Einatmen Ihre Jacke ein wenig strafft und beim Ausatmen wieder leicht lockert.

Auch Fahrten mit Bahn oder Bus sind ideale Möglichkeiten, zu entspannen.

#### **Tipp: Lauschen**

Fragen Sie sich innerlich, was ist jetzt diesem Augenblick? Und konzentrieren Sie sich dann auf Geräusche oder Gespräche. Lauschen Sie in Ihre Umgebung, ohne dass Sie das Gehörte bewerten und kommentieren.

Selbst Autofahrten können wir zur Entschleunigung nutzen. Im Laufe eines Autofahrer-Lebens stehen wir durchschnittlich 4000 Stunden an roten Ampeln. Viel Zeit zum Entspannen.

#### **Tipp: Muskeln lockern**

Umschließen Sie mit beiden Händen das Steuer, drücken fest zu und halten Sie dann die Anspannung für drei bis fünf Atemzüge. Spüren Sie die Anspannung in den Armen, Schultern, im Rücken, Bauch sowie im Gesäß und den Beinen. Lassen Sie wieder los und genießen Sie das angenehme Gefühl der gelockerten Muskeln.



Haustiere wie beispielsweise Katzen sind ebenfalls glänzende Entspannungshelfer.

### **Tipp: Schnurrende Katze**

Streicheln Sie Ihre Katze und hören Sie nicht nur das Schnurren, sondern fühlen Sie es auch. Mit Ihrer Hand nehmen Sie die Vibrationen auf und genießen die gleichmäßigen tiefen Frequenzen. Katzenschnurren wirkt entkrampfend.

Wenn wir nicht gerade den Job wechseln, eine neue Beziehung eingehen, Kinder bekommen oder umziehen, verläuft unser Leben in ziemlich festen Bahnen. Es besteht die Gefahr, dass wir einrosten und nur noch den Ist-Zustand erhalten wollen. Neues oder Unbekanntes kann dann Unruhe oder Ängste auslösen.

### **Tipp: Verrückt sein**

Machen Sie etwas Verrücktes und lösen Sie sich von gewohnten Denk- und Verhaltensmustern. Setzen Sie sich beispielsweise in der Fußgängerzone neben einen Straßenmusiker und singen mit ihm ein Lied. Oder hüpfen Sie auf einem Bein über die Wiese im Park. Oder halten Sie auf dem Marktplatz eine kurze Rede. Oder gehen Sie im Sommer barfuß einkaufen. Lassen Sie Ihrer Fan-

tasie freien Lauf und genießen Sie Ihre bewussten Taten. Sie werden sehr schnell feststellen: Aus gewohnten Mustern auszubrechen, macht Spaß und entspannt. Das Neue erfordert immer unsere ganze Aufmerksamkeit. Anstrengende Gedanken haben keinen Raum. Wenn Ihnen anfangs der Mut zu verrückten Aktionen fehlt, dann bringen Sie erst einmal mit kleinen Abweichungen Abwechslung in Ihren Alltag. Kaufen Sie z.B. andere Lebensmittel (oder Früchte oder Säfte), nehmen Sie einen anderen Weg von der Arbeit nach Hause, hören Sie im Auto einen anderen Radiosender oder probieren Sie eine neue Sportart aus.

Wir alle sind große Kümmerer. Wir kümmern uns um unsere Kinder, den Partner, die Eltern, die Wäsche, die Haustiere, den Einkauf, die Kollegen usw. Doch wann kümmern wir uns eigentlich um uns selbst? Eher selten – oder?!

Deshalb sind regelmäßige Entspannungspausen so wichtig. Denn mit jeder Pause kümmern wir uns um uns selbst. Wir tun ganz bewusst etwas Gutes und Angenehmes nur für uns. Dieses Selbstmitgefühl können wir noch intensivieren, indem wir morgens im Bad unserem Spiegelbild freundlich zunicken und sagen „Hey, ich mag dich!“ Und abends vor dem Einschlafen denken wir: „Auch

wenn das und das heute nicht hundertprozentig geklappt hat, ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin aus ganzem Herzen.“

Indem wir freundlich, wertschätzend und humorvoll mit uns umgehen, lassen wir die inneren Stimmen der Selbstkritik verstummen. Jeder achtsame Moment ist somit auch immer eine Chance, in sich selbst Lebensfreude, Vertrauen und Glück (wieder)zu entdecken.

### **Tipp: Viele kleine Pausen**

Nehmen Sie mehrmals am Tag die Geschwindigkeit aus Ihrem Leben. Die Pausen müssen nicht sehr lang sein. Mehrere kurze Pausen am Tag lassen sich leichter umsetzen und sind ebenso wirksam und entspannend. Selbst ein einziger bewusster Atemzug verbunden mit einem Lächeln ist schon eine kleine Meditation. Gelegenheiten dazu gibt es genug: Schließlich machen wir am Tag rund 16 bis 20.000 Atemzüge.

*Johannes Lauterbach*

*Johannes Lauterbach bietet als Entspannungstherapeut, Mental- und Gesundheitscoach Seminare für Gruppen, Unternehmen und Beratung von Einzelpersonen an. Arbeitsschwerpunkte sind: Entspannungs- und Meditationstechniken, Auftrittscoaching und Stimmtraining. Er arbeitet in einer Tagesklinik mit Burnout-Patienten, hat mehrere Entspannungs-CDs veröffentlicht und ist Mitinitiator von slowtime.Berlin, der Stadtentsleunigungskampagne. Er war mehr als 20 Jahre Radiomoderator in Berlin (SFB, rbb).  
[www.slowtime-berlin.de](http://www.slowtime-berlin.de),  
[www.lauterbachcoaching.de](http://www.lauterbachcoaching.de)*



### **Lesetipp:**

Johannes Lauterbach  
**Slowtime!**  
128 Seiten, 10,00 Euro  
Knaur MensSana