



Leseprobe aus Ecker, Zuhause im eigenen Körper, ISBN 978-3-621-29023-4
© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-29023-4>

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	7
Einführung	9
1 »Wahrnehmung« – was ist das überhaupt?	13
2 Der Blick nach innen: die Körperwahrnehmung	21
3 Wenn Menschen ihren Körper nicht spüren	38
4 Umgang mit unangenehmen Gefühlen	52
5 Systematische Schulung der Körperwahrnehmung – welche Methode passt zu mir?	63
6 Körperwahrnehmung – Gewährsein im Alltag	77
7 Atmung	90
8 Ein Wohlgefühl im eigenen Körper finden: Anspannung und Entspannung	108
9 Körperhaltung	135
10 Liebevolle Zuwendung zum eigenen Körper entwickeln	149
11 Umgang mit chronischen Schmerzen	163
12 Sexualität	180
13 Leben mit Traumata	198
Schlusswort: Mein Körper, mein Zuhause	214

Anhang

Übersicht der Übungen	216
Möchten Sie weiterlesen?	218
Hinweise zum Online-Material	221
Literatur	222
Sachwortverzeichnis	224

8 Ein Wohlgefühl im eigenen Körper finden: Anspannung und Entspannung

Bei der Beschäftigung mit dem Atem haben Sie schon bemerkt: Wenn Sie in bestimmten Situationen oder in bestimmten Atemräumen nicht frei atmen können, hängt das meistens damit zusammen, dass entweder eine zu hohe oder eine zu niedrige Muskelspannung da ist. Beispielsweise sind die Muskeln im Bauchbereich oder am Hals zu stark angespannt oder der ganze Oberkörper ist schlaff und zusammengesunken und deshalb fehlt die Weite.

Um ein Wohlgefühl im eigenen Körper finden zu können, ist es wichtig, sich mit den Phänomenen von Anspannung und Entspannung zu beschäftigen. Dabei geht es einerseits um muskuläre Anspannung, d. h. bestimmte Muskeln ziehen sich zusammen, aber auch um die innere Anspannung. Dies ist ein Gefühl von Hochspannung, das mit Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Gedankenkreisen oder Ängstlichkeit verbunden sein kann, aber auch mit Euphorie oder Vorfreude. Innere und muskuläre Anspannung gehen oft miteinander einher.

Um gleich zu Anfang ein weit verbreitetes Missverständnis auszuräumen: Anspannung ist nicht dasselbe wie Wachsein und Entspannung ist nicht dasselbe wie Schlafen. Entspannungstraining hat daher mit Schlafen nichts zu tun. Man kann sehr verkrampft schlafen – wir fühlen uns dann oft ganz »gerädert« am nächsten Morgen oder haben Kieferschmerzen, weil wir nachts mit den Zähnen knirschen. Umgekehrt kann man aber auch ganz entspannt hellwach sein. Bei einem Entspannungstraining geht es darum zu lernen, wie man *im Wachzustand* die eigene Muskelspannung reduzieren und innere Ruhe finden kann. Natürlich führt das in der Regel dazu, dass man dann auch besser schlafen kann.

Zu Beginn (z. B. in einem Kurs) ist es aber wichtig, während der Übungen wach zu bleiben, damit man die Methode richtig erlernen kann.

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Sie bitten, das folgende kleine Experiment einmal auszuprobieren:

■ Experiment • Kleines Experiment zum

»Es-sich-leichter-Machen«

Schritt (1): Stellen Sie sich ganz normal stabil und aufrecht hin, die Beine ungefähr schulterbreit auseinander. Heben Sie dann beide Arme vor Ihrem Körper gerade ausgestreckt hoch auf Schulterhöhe. Verweilen Sie dort kurz und lassen Sie dann Ihre Arme wieder sinken.

Machen Sie diese Bewegung zwei oder drei Mal. Beobachten Sie dabei einfach, wie es sich anfühlt, wenn Sie diese Bewegung so ausführen, wie Sie es im Alltag spontan machen würden, ohne darüber nachzudenken (z. B. um beim Einkaufen einen Pullover hochzuhalten, den Sie sich anschauen möchten).

Schritt (2): Dann versuchen Sie etwas Neues: Lassen Sie Ihren Körper einen Weg finden, wie er genau dieselbe Bewegung leichter und müheloser machen kann, mit weniger Krafteinsatz. Probieren Sie einfach verschiedene Möglichkeiten aus. Es gibt keine Vorgabe, wie Sie es machen sollen. Lassen Sie einfach Ihren Körper einen Weg finden, sich bei dieser Bewegung weniger anzustrengen und weniger Muskelkraft einzusetzen. Machen Sie ein paar Minuten lang immer wieder dieselbe Bewegung und lassen Sie sich überraschen, welche Muskeln Sie dabei entspannen können, die bisher »überschüssige« Arbeit geleistet haben. Alle Muskeln, die Sie für diese Bewegung und für das aufrechte Stehen nicht unbedingt brauchen, dürfen sich entspannen. Sie können z. B. den Nacken und die Schultern lockerlassen, das Gesicht weich werden lassen und die Muskeln an den Armen und Beinen, im Bauch und Rücken

nur gerade so viel anspannen, wie es für den Bewegungsablauf nötig ist. Vertrauen Sie Ihrem Körper, dass er einen Weg findet, wie er es sich in angenehmer Weise leichter machen kann, sodass die Bewegung immer flüssiger und müheloser wird.

Beobachten Sie, wie sich die Bewegung jetzt anfühlt, und was der Unterschied ist. Sie können dieses Experiment auch mit jeder beliebigen anderen Alltagsbewegung wiederholen.

Eine solche Feinarbeit an einzelnen Körperhaltungen oder -bewegungen, das Entwickeln einer ökonomischen Wohlspannung, die eine leichte und mühelose Bewegung ermöglicht, wird im Feldenkrais, aber auch in der Alexandertechnik, im Qigong und im Taijiquan intensiv geübt (Information über diese Methoden finden Sie in Kap. 5).

Im Alltag ist es völlig normal und gesund, einen Wechsel von Anspannung und Entspannung zu erleben. Auf Zeiten erhöhter Anspannung folgen Zeiten der Erholung, und solange dieser Wechsel in einer guten Balance ist, kommt der Organismus damit gut zurecht. Wenn jedoch chronisch über längere Zeit die Anspannung zu hoch oder zu niedrig ist, kann dies zu Problemen führen.

Bei allen Arten körperlicher und seelischer Beschwerden ist es daher sinnvoll, sich zu überlegen, ob sie Ausdruck einer Über- oder eher einer Unterspannung sind, um entsprechend wirksame Behandlungsmaßnahmen entwickeln zu können. Im Folgenden möchte ich mit Ihnen beide Varianten einmal genauer betrachten.

Symptome, an denen Sie Überspannung oder Hochspannung erkennen

Die folgenden Anzeichen deuten auf das Vorliegen einer überhöhten Anspannung hin:

- ▶ unnötiges Hin- und Herlaufen, nicht stillsitzen können
- ▶ unruhige Hände oder Füße, immer etwas tun müssen
- ▶ sichtbare Nervosität, Reizbarkeit und Ungeduld, Zittern

- ▶ übertriebene Euphorie oder Überdrehtsein
- ▶ beschleunigte Atmung, höherer Puls und Blutdruck
- ▶ angespannte Körperhaltung (steif wie ein Stock oder sichtlich »unter Dampf« wie kurz vor einer Explosion stehend) oder Sitzposition (z. B. auf der Stuhlkante, als ob derjenige gleich wieder flüchten möchte)
- ▶ angespanntes Gesicht, verkrampfte Mimik, steifer Nacken
- ▶ nächtliches Zähneknirschen, tagsüber Verkrampfung der Kaumuskulatur
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ vorbestehende Ängste steigern sich zu Panikattacken
- ▶ körperliche Stressanzeichen, wie z. B. Kopf- oder Rückenschmerzen, gehäuftes Auftreten von Migräneattacken oder Asthmaanfällen, Schwindelattacken, trockener Mund, Verdauungsbeschwerden, Hauterscheinungen, Tinnitus
- ▶ bei zu hoher Anspannung einzelner Muskeln: Der Muskel schmerzt, verkrampft sich, beginnt zu zittern, wird ganz hart.

Maßnahmen, mit denen Sie Ihr Spannungsniveau senken können

Wenn Sie feststellen, dass Sie sich unwohl fühlen, weil Ihre Anspannung zu hoch ist, gibt es eine Vielzahl von sinnvollen Maßnahmen. Falls Sie bisher vor allem darauf gesetzt haben, Ihr Spannungsniveau zu senken, indem Sie Alkohol trinken oder Beruhigungsmittel nehmen, ist das zwar sehr verständlich (und oft ja auch erst mal der einfachste und schnellste Weg), kann aber leider langfristig zu unerwünschten Folgeerscheinungen führen. Daher möchten Sie vielleicht jetzt lieber andere Möglichkeiten für sich entdecken.

Sie können sich in einer Grundhaltung freundlicher und liebevoller Selbstfürsorge dafür entscheiden, sich auf gute Weise zu entspannen und wieder ruhiger zu werden, z. B. mit einer der folgenden Maßnahmen:

Bewegen Sie sich. Wenn Sie so unter Strom stehen, dass Sie sich auf beruhigende Übungen erst einmal gar nicht einlassen können, sollten Sie sich unbedingt zuerst Bewegung verschaffen: z. B. Nordic Walking, eine Runde auf dem Fahrrad oder ein flotter Spaziergang am Abend. Das baut die Stresshormone ab, die in Ihrem Körper zirkulieren (Adrenalin, Cortisol usw.), sodass Sie danach besser in der Lage sind, sich mit einer der hier vorgeschlagenen Übungen zu entspannen. Studien haben gezeigt, dass regelmäßiger moderater Ausdauersport (drei Mal pro Woche für 30–60 Minuten) Bluthochdruck senkt und gegen Panikattacken genauso gut hilft wie Medikamente.

Massieren und dehnen Sie Ihre Muskeln. Wenn bestimmte einzelne Muskeln sehr angespannt sind (z. B. im Nacken), ist es auch oft hilfreich, sanfte Dehnungsübungen oder eine kleine Selbstmassage zu machen. Lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten entsprechende Übungen oder Handgriffe zeigen, mit denen Sie sich im Alltag selbst helfen können.

Überdenken Sie Ihren Umgang mit Koffein. Falls Sie sehr viel Kaffee, Cola oder andere anregende Substanzen zu sich nehmen, probieren Sie aus, welchen Unterschied es macht, wenn Sie einmal darauf verzichten. Sie können sich stattdessen am Abend auch einen beruhigenden Kräutertee kochen (z. B. mit Kamille, Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume) und ihn schön langsam und in Ruhe genießen, aus einer großen Tasse, die angenehm in der Hand liegt und an der Sie sich auch emotional ein bisschen »festhalten« können. Sie können daraus ein neues Abendritual entwickeln, das Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen.

Entspannen Sie sich regelmäßig und systematisch. Erlernen Sie eine Entspannungsmethode (z. B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, s. Kap. 5) und führen Sie sie über einige Wochen täglich durch. Wenn Sie zunächst eine starke innere Unruhe bei den Übungen spüren, beginnen Sie am besten zunächst mit kurzen Übungen von zweimal täglich fünf Minuten und steigern Sie dann allmählich die Übungsdauer bis auf 20 Minuten am Tag. Finden Sie einen regelmäßigen Platz im

Alltag für die Übung, sodass sie Teil Ihrer Alltagsroutine wird, z. B. nach dem Mittagessen, oder am Abend. Entwickeln Sie aus der Übung, die Ihnen vertraut geworden ist, eine alltagsnahe Kurzversion, z. B. bei der PMR: nur 2–3 Mal Ganzkörperanspannung, keine einzelnen Muskelgruppen, oder beim AT: 2–3 Lieblingsformeln. Diese können Sie jederzeit schnell und wirksam in kurzen Alltagspausen einsetzen.

Finden Sie eine Methode, mit der Sie sich im Alltag wirksam beruhigen können. Suchen Sie sich z. B. eine der in diesem Buch beschriebenen Atem-, Beruhigungs- oder Achtsamkeitsübungen aus und üben Sie sie über einige Wochen regelmäßig, möglichst täglich für ein paar Minuten. Besonders wirksam in Angst-, Schock- oder Stresssituationen aller Art ist die Übung »Hilfe im Notfall: die Atmung beruhigen« aus Kapitel 7. Sehr ans Herz legen möchte ich Ihnen auch die beiden kleinen »Mini-Übungen« am Ende von Kapitel 6, die sich beide auch mitten im Alltagsgewimmel gut umsetzen lassen und dabei helfen können, ruhiger und gelassener zu werden.

Integrieren Sie entspannende Körperarbeit in Ihren Alltag. Wenn Sie schon seit einiger Zeit einen Yoga-, Qigong- oder sonstigen Kurs mit entspannender Körperarbeit besuchen: Suchen Sie sich eine Lieblingsübung aus und üben Sie sie regelmäßig auch allein zuhause. Oft reichen schon fünf bis zehn Minuten, um sich deutlich besser zu fühlen. Probieren Sie es aus und finden Sie eine Möglichkeit, die Übung regelmäßig in Ihrem Alltag unterzubringen (z. B. immer gleich morgens nach dem Aufstehen, oder immer abends, wenn Sie nach Hause kommen), damit sie mit der Zeit genauso selbstverständlich zu Ihrem Alltag gehört wie das Zähneputzen.

Nutzen Sie Ihre Fantasie. Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich in Ihrer Fantasie schöne, angenehme, beruhigende Bilder vor. Sie können sich z. B. an einen schönen Ort erinnern, an dem Sie sich richtig wohlfühlt und entspannt haben, vielleicht irgendwo draußen in der Natur. Vergegenwärtigen Sie sich, was es dort alles zu sehen gibt, die Farben, das Licht, welches Wetter dort ist, die Düfte, die Klänge

oder Geräusche, die dort so besonders angenehm und beruhigend sind, angenehme Empfindungen auf der Haut oder im Körper usw. Malen Sie sich dieses Ruhebild mit allen Sinnen aus. Zur Anregung Ihrer Fantasie können Sie auch eine CD mit hypnotherapeutischen Imaginationsübungen bzw. Fantasiereisen anhören, wenn Sie möchten.

Genießen Sie ruhige Musik. Machen Sie es sich in einem gemütlichen Raum so richtig bequem (z. B. in Ihrem Lieblingssessel) und hören Sie entspannende Musik an. Grundregel: Die Geschwindigkeit der Musik sollte langsamer sein als der Ruhepuls, d. h. langsamer als 60 Schläge pro Minute.

Singen tut gut. Singen Sie sich selbst ein beruhigendes Lied vor, mit einer schönen angenehmen Melodie, die Sie mögen. Sie können es sich auch vorsummen, so wie man ein Kind in den Schlaf singt, und sich dabei selbst wiegen oder in den Arm nehmen. Singen oder summen Sie leise und in einer entspannten Stimmlage (eher tief als hoch) und genießen Sie dabei das Wohlgefühl in Ihrem Körper, das durch das entspannte tiefe Atmen und durch die Schwingung Ihrer Stimme in Ihrem Bauch und Brustkorb entsteht.

Nutzen Sie die unmittelbare emotionale Wirkung angenehmer Düfte. Stellen Sie sich ein paar kleine Fläschchen mit angenehmen Düften in Reichweite Ihrer Alltagsaktivitäten auf (z. B. Melisse- oder Kiefernadel-Schaumbad, ätherische Öle o. Ä.). Wenn Sie sich gestresst fühlen, nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um sich in Ruhe hinzusetzen und im Stuhl zurückzulehnen, das Fläschchen aufzuschrauben und für ein paar tiefe Atemzüge lang in Ruhe diesen angenehmen, beruhigenden Duft zu genießen.

Ein kleiner Spaziergang als Auszeit vom Alltag. Machen Sie einen gemütlichen Spaziergang im Freien, ohne sportlichen Ehrgeiz und gerne auch ohne bestimmtes Ziel. Schlendern Sie gemächlich und schauen Sie sich um dabei. Was gibt es alles zu sehen in der Natur? Welche Geräusche hören Sie? Welche Tiere können Sie beobachten? An welcher Blume können Sie mal kurz schnuppern? Nehmen Sie sich Zeit, auch Details zu beachten, die Ihnen noch nie

zuvor aufgefallen sind, vielleicht ein hübscher Garten, an dem Sie sonst immer achtlos vorbeigehen. Nehmen Sie gerne auch einfach mal einen anderen Weg als sonst, z. B. die nächste Querstraße, die Sie noch nie entlanggegangen sind, oder den kleinen Trampelpfad am Bach entlang, statt den direkten Weg nach Hause. Genießen Sie diese wenigen Minuten wie einen kleinen Urlaub.

Ruhepunkte und regelmäßiger Gedankenaustausch. Setzen Sie gemeinsam mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, einen Ruhepunkt im Alltag, den Sie regelmäßig pflegen wie ein kleines Ritual. Das kann z. B. der tägliche Spaziergang mit dem Hund sein, oder das gemeinsame Kochen, Geschirrspülen oder Kaffeetrinken. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Gesprächspartner, sprechen Sie »von Herz zu Herz« miteinander und hören Sie einander zu. Einer meiner Patienten stellte zum Beispiel fest, dass er und seine Frau viel entspannter und gelassener sein konnten, als sie sich die Zeit nahmen, jeden Abend eine Viertelstunde lang in Ruhe bei einer Tasse Tee zusammen zu sitzen und miteinander über alles zu sprechen, was sie gerade beschäftigte – über Alltägliches und Organisatorisches, aber auch über ihre Wünsche, Ziele und Sorgen. Er war erstaunt zu bemerken, dass sich durch diese einfache Maßnahme einige Probleme und Konflikte, die ihn zuvor sehr in Anspannung versetzt hatten, auf einmal überraschend leicht lösen ließen.

Bewusster Umgang mit »Ansteckungseffekten«. Wenn Sie sich oft in einem Umfeld aufhalten, in dem sehr viel Hektik, Gereiztheit oder Aggressivität vorherrschen, seien Sie sich bewusst, dass hier eine »Ansteckungsgefahr« gegeben ist. Ergreifen Sie positive Maßnahmen, um sich von einer solchen Atmosphäre innerlich abzugrenzen und selbst in einem guten Zustand zu bleiben. In vielen Fällen können Sie die *äußere Situation verändern*, z. B. indem Sie die Raumaufteilung verändern, Hörschutz tragen, sich einen anderen Arbeitsplatz suchen, Konflikte klären, neue Regeln für den Umgang miteinander durchsetzen, oder überstressten Mitmenschen eine Auszeit ermöglichen. Wenn dies nicht möglich ist oder nicht ausreicht, ist es sinnvoll, sich mit *inneren Maßnahmen* zu

helfen, z. B. sich mit einer imaginären Schutzhülle zu umgeben, in deren Inneren es ruhig und friedlich ist, eine Atem-Meditationsübung zu machen, oder sich selbst beruhigende Sätze vorzusagen. Oft hilft es auch, bewusst eine entspannte und aufrechte Körperhaltung einzunehmen und tief durchzuatmen. Besonders empfehlen möchte ich Ihnen die in Kapitel 6 beschriebene Übung »Mini-Auszeit im Alltag«, die Sie auch »mitten im Gewühl« immer und überall einsetzen können. Vielleicht wird den Menschen in Ihrem Umfeld dann schon bald auffallen, dass Sie »irgendwie viel ruhiger geworden« sind. Möglicherweise wird Ihr Vorbild langfristig auch die anderen inspirieren, ihr Verhalten zu verändern, so dass Sie selbst in einem positiven Sinn »ansteckend« auf die anderen wirken können.

Bewusste Gestaltung des Medienkonsums. Welche Wirkung hat das Licht von Bildschirmen auf mich am Abend, macht es mich wach? Welche Art von Film kann ich abends nach 20 Uhr noch anschauen und gut schlafen danach? Wenn ich mich durch die Tagesnachrichten oft demoralisiert oder verängstigt fühle – wie kann es mir gelingen, nicht nur die negativen, sondern auch positive und ermutigende Informationen aufzunehmen? Wäre es angenehmer, die Push-Nachrichten auf dem Smartphone abzuschalten, und nur einmal am Tag eine ausführliche Nachrichtensendung anzusehen, oder eine Zeitung zu lesen, mit gründlich recherchierter Hintergrundinformation? Wie viel Zeit verbringe ich mit dem Smartphone oder am Computer – finde ich das so in Ordnung, ist das gut genutzte Zeit? Wäre ich entspannter, wenn ich zu bestimmten Zeiten alle Geräte ausschalten und weglegen würde? Falls Sie feststellen, dass Sie sich von bestimmten Medien (z. B. dem Smartphone, Computerspielen, oder von Social Media) richtiggehend abhängig fühlen, könnte es eine gute Idee sein, einmal absichtlich für ein paar Wochen ganz darauf zu verzichten und zu schauen, wie es Ihnen dann geht. Manchmal stellen Menschen fest, dass sich ihre Lebensqualität dadurch überraschend deutlich verbessert.

■ Übung • Beruhigungsübung für den Alltag

Wenn Sie sich im Alltag von Stress, Angst oder starken Gefühlen überwältigt fühlen, können Sie sich mit der folgenden Übung schnell und wirksam beruhigen. Sie wirkt ausgleichend auf den Energiehaushalt des Organismus.

Noch ein wichtiger Hinweis: Falls Sie diese Übung bei Panikattacken einsetzen, sollten Sie die Augen besser offen lassen, um sich gut in der gegenwärtigen Realität verankern zu können. Bei starker Angst also bitte nicht die Augen schließen!

Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie den linken Fußknöchel über den rechten.

Strecken Sie beide Arme geradeaus nach vorne und drehen Sie die Daumen nach unten, sodass die beiden Handrücken aneinander liegen.

Jetzt heben Sie die linke Hand über die rechte, sodass sich die Handgelenke überkreuzen und die Handinnenflächen aneinander liegen. Verschränken Sie die Finger beider Hände miteinander.



Lassen Sie die Hände verschränkt, ziehen Sie sie zum Körper hin, und drehen Sie dabei die Arme so, dass am Ende die verschränkten Hände bequem unter Ihrem Kinn auf dem Brustkorb zu liegen kommen.

Lassen Sie Ihr Kinn auf den Händen ruhen und legen Sie die Zungenspitze an den oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen.

Schließen Sie Augen, Ohren und Mund und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Lassen Sie den Atem tief in den Bauch fließen und verweilen Sie so für ein paar Minuten, bis Sie spüren, dass Sie deutlich ruhiger werden.

Falls irgendetwas an dieser Körperhaltung für Sie störend oder unangenehm ist, können Sie ausprobieren, ob Sie sich mit einer Variation wohler fühlen. Sie könnten z. B. die rechte und linke Seite vertauschen oder beide Hände über Kreuz auf die Schultern legen.

Im Gegensatz zur vorherigen Übung, die vor allem für den Einsatz mitten im Alltagsgetümmel sehr gut geeignet ist, ist die folgende Übung eher gedacht für ruhige Momente, in denen Sie sich für einige Minuten ganz Ihrer Erholung widmen können.

■ Übung • Beruhigungsübung: »Das Pfirsichblütenblatt«

Diese Übung aus dem stillen Qigong ist besonders gut geeignet für Menschen, die sich überreizt und überanstrengt fühlen und Ruhe und Erholung brauchen. Auch wenn jemand allzu viele verschiedene Therapien hinter sich hat, kann diese Übung den aufgewühlten Organismus zur Ruhe bringen. Sie hilft gegen Nervosität und innere Unruhe und kann auch sehr gut abends oder nachts zum Einschlafen eingesetzt werden. Falls Ihnen die Vorstellung eines Pfirsichblütenblatts fremd ist, können Sie sie selbstverständlich gerne durch das Blütenblatt einer anderen Pflanze ersetzen, vielleicht eine Kirsch- oder Apfelblüte.

Bitte beachten: *Diese Übung ist nicht geeignet für Menschen, die unter psychotischen oder psychosenahen Symptomen (also Stimmen hören, Halluzinationen, Wahrnehmungen etc.) oder unter quälenden Gefühlen innerer Leere (z. B. bei einer Borderline-Störung) leiden. Falls dies auf Sie zutrifft, wählen Sie bitte lieber die vorher beschriebene »Beruhigungsübung für den Alltag« oder die in Kapitel 7 beschriebene Übung zur Beruhigung der Atmung.*

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, die Füße sind etwa handbreit voneinander entfernt (bitte nicht die Beine übereinanderschlagen), die Arme liegen einfach entspannt neben dem Körper. Erlauben Sie Ihren Augen, sich zu schließen, und beobachten Sie zunächst für ein paar tiefe angenehme Atemzüge einfach Ihren Atem, wie er in den Bauch hineinströmt und dabei Ihre Bauchdecke bewegt.

Stellen Sie sich dann vor, Ihr Körper sei eine Röhre, die innen hohl ist. Stellen Sie sich das Material der Röhre so vor, wie es für Sie angenehm ist (Bambus, Holz, Metall etc.). Halten Sie diese Vorstellung und lassen Sie Ihren Atem weiter ganz natürlich fließen. Nach einigen Atemzügen können Sie damit beginnen, sich vorzustellen, dass mit jedem Ausatmen ein Pfirsichblütenblatt ganz sanft und leicht von Ihrem Atem durch die Röhre hindurch und unten am Fußende der Röhre hinausgeweht wird. Das Einatmen geht ganz natürlich und von alleine, tief in den Bauch hinein, ohne bestimmte Vorstellung, und mit dem Ausatmen wird das Pfirsichblütenblatt ganz sanft von Ihrem Atem zu den Füßen hinausgeweht. Wenn diese Vorstellung vertraut geworden ist, können Sie sich dann zusätzlich auch noch bei jedem Ausatmen einen tiefen, ruhigen Uuu-Ton vorstellen.

Üben Sie dies möglichst täglich für zehn Minuten. Wenn es Ihnen anfangs schwerfällt, sich so lange zu konzentrieren, können Sie auch damit beginnen, mehrmals täglich nur für zwei bis drei Minuten zu üben, und die Zeit dann langsam steigern.