

Katrin Schubert

Fünf Minuten für
mich

20 einfache Techniken
für Gelassenheit



Lüchow

Inhalt

Einleitung	8
------------	---

Teil I: Die Techniken

1 Atmen im Quadrat	17
2 Das ganze Bild: Den richtigen Blickwinkel finden	22
3 „Glückspunkt“-Akupressur	25
4 BodyTalk Cortices	28
5 Ich bin ganz Ohr	40
6 Der Kummerkasten	44
7 Gesunder Gedankenaustausch	46
8 Fenster-Technik	48
9 Herzheilungs-Akupressur	52
10 Der fröhliche Reisende	56
11 Gute Wünsche	60
12 Auf den Punkt	64
13 Meeresrauschen-Atmung	68
14 Auf den Kopf gestellt	72
15 Großmutter's Weisheiten	75
16 Das tibetische Lächeln	78
17 Ausatmen	81

18	Versuch's mal mit Gelassenheit!	84
19	Verblendungen oder „Der Splitter im Auge des Anderen“	86
20	Entscheidungen über Entscheidungen	93

Teil II: Theorie und Hintergründe der Techniken

	Die Verbindung zwischen Körper und Geist	100
	Die Funktionsweisen der Akupressur und das Meridian-System	104
	Der Mann im Ohr: Ohr-Akupunktur	109
	Warum es hilft, alles auf den Kopf zu stellen	112
	Die Funktionsweise der Meeresrauschen- Atmung	116
	Die Funktionsweise des BodyTalk Systems:	120
	Quellen	124
	Danksagung	125
	Über die Autorin	126

Einleitung

Die Inspiration zu diesem Buch entstammt meiner langjährigen Arbeit als ganzheitliche Ärztin, die sich außerhalb der allopathischen (traditionellen westlichen) Medizin bewegt. Ich bin in Deutschland als Ärztin zugelassen. Mein Lebens- und Arbeitsmittelpunkt liegt jedoch in Kanada, wo ich seit mehr als zwanzig Jahren in der ganzheitlichen Medizin im privaten Sektor tätig bin. In den neunziger Jahren beobachtete ich, wie meine Patienten zunehmend durch Kündigungen und Kürzungen belastet wurden und dass diejenigen, die bereits mehrere Jobs ausübten, nun auch noch Überstunden machten, nur um einigermaßen über die Runden zu kommen.

Von der Perspektive des zweiten Jahrzehnts des einundzwanzigsten Jahrhunderts aus betrachtet, wirken die Neunziger wie ein Stillleben der Gelassenheit. Heute werden unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden immer stärker auch durch den Straßenverkehr, den Klimawandel und Elektrosmog

beeinträchtigt. Anstatt uns mit Freunden zu treffen, verbringen wir Stunden damit, auf unseren elektronischen Geräten herumzuhacken und uns nur noch in virtuellen Welten aufzuhalten, wodurch sowohl unsere Lebensqualität als auch unser Immunsystem Schaden nehmen. Meine Kollegen und ich stellten immer häufiger fest, dass die Menschen nicht mehr – wie noch vor zehn Jahren – mit alltäglichen Wehwehchen zu uns kamen, sondern immer öfter an ständig wachsenden und oft lähmenden Angst- und Stresszuständen litten.

Meine Klientel bestand nun nicht mehr hauptsächlich aus Frauen mit emotionalen Belastungen; es kamen auch immer mehr Männer und Jugendliche, die mit schweren Ängsten und Nervosität zu kämpfen hatten. Die Männer sahen sich nicht mehr in der Lage, ihre Ängste so zu verbergen, wie man es ihnen beigebracht hatte. Und viele junge Menschen fühlten sich den Herausforderungen des Lebens nicht gewachsen, weil sie unter Depressionen und Zukunftsängsten litten.

Dieses Phänomen weckte meine Neugier und so begann ich, nach Antworten zu suchen. Es gibt unzählige Ursachen für erhöhten Stress. Da wären Umweltgifte, Suchtmittelmissbrauch, Wertever-schiebungen, immer weniger Zeit außerhalb der

Arbeit, erzwungene soziale und familiäre Begegnungen und die Angst vor finanzieller Not, um nur einige wenige zu nennen.

Die gute Nachricht ist, dass wir selbst eine Menge für uns tun können. Es gibt Hilfsmittel, die uns äußerst effektiv bei der Bewältigung unseres Alltagsstresses unterstützen können.

BEFREIEN WIR UNS VOM MENTALEN WETTRENNEN

Wir hören immer wieder, alle Kraft läge im gegenwärtigen Moment. Und doch fällt es uns Menschen, im Gegensatz zu den Tieren, sehr schwer, einfach in der Gegenwart zu bleiben. Ständige Sorgen bedeuten, dass wir gedanklich zu viel Zeit in der Zukunft verbringen, wohingegen ein Verweilen in der Vergangenheit uns an Ärger, Traurigkeit und Angst kettet.

Verbringen auch Sie so manchen Tag oder gar viele Ihrer kostbaren Tage in einem Zustand der Verunsicherung? Können unerwartete, schlechte Nachrichten Sie geistig und körperlich aus der Bahn werfen? Ärgern Sie sich über manche Menschen, drücken sie empfindliche Knöpfe bei Ihnen und lösen dadurch Wut oder Angstgefühle aus,

weil Sie an irgendein schmerzliches Ereignis aus der Vergangenheit erinnert werden, das komplizierte Gefühle in Ihnen weckt? Haben Sie manchmal das Gefühl, ständig darum zu kämpfen, nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren, um nicht im Treibsand negativen Denkens zu versinken? Dann geht es Ihnen genau wie mir; wir sind Menschen in dieser westlichen Welt der Terminkalender, Sozialsysteme sowie Familien- und Arbeitskonstellationen, die ihre ganz eigene Dynamik haben.

Wenn wir zu lange in akuten Angstgefühlen oder negativen Gedanken festhängen, verlieren wir unsere Lebensfreude und können sogar krank werden. Die Forschung bestätigt, was wir längst intuitiv wussten: Ein gestresster Geist und feststeckende Emotionen können körperliche Krankheiten verursachen.

Im ersten Teil dieses Buches stelle ich Ihnen zwanzig erprobte Techniken – darunter Akupressur, Visualisierungen und Affirmationen – vor, mit deren Hilfe Sie in höchstens fünf Minuten Stress und Angstgefühle im Alltag lindern können, egal wo Sie sich gerade befinden. Alles, was Sie dafür brauchen, haben Sie bereits: Sie benötigen weder irgendwelche Apparate oder Batterien noch passende

Netzkabel – und es entstehen auch keinerlei Zusatzkosten! In Teil 2 finden Sie Hintergrundinformationen und die Theorien zu den einzelnen Techniken, damit Sie verstehen können, wie und warum sie funktionieren.

Keine einzelne Veränderung, auch keine aus diesem Buch, kann jemals die Summe der komplexen persönlichen und sozialen Probleme lösen, die für geistige Unruhe sorgen. Doch die von mir zusammengestellten Techniken können Ihnen, unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrem Hintergrund, eine kleine Pause von jenem endlosen mentalen Wettrennen verschaffen, in dem wir uns alle in gewisser Weise befinden. Sie können den Temperaturregler Ihres Nervensystems wieder auf „normal“ stellen und so in einen Zustand der Ruhe hinübergleiten, in dem Sie mentales, emotionales und physisches Wohlbefinden erfahren und schwierigen Situationen viel besser ins Auge sehen können.

Ich lade Sie ein, die Techniken auszuprobieren, und hoffe, dass Ihnen einige davon helfen können, mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen. Mögen sie Ihnen die Zuversicht schenken, jede Herausforderung bewältigen zu können.

Viel Spaß!

TEIL I

Die Techniken

Rachel war eine sechzehnjährige Schülerin mit besonderen Bedürfnissen. Inmitten ihrer Teenagerjahre befand sich Rachel auf dem Stand einer Elfjährigen. Da sie schon ihr ganzes Leben lang intellektuell jünger war als andere, litt sie sogar noch mehr unter Ängsten als es normalerweise bei Teenagern der Fall ist, weshalb sie sich die meiste Zeit über völlig überfordert fühlte.

Irgendwann musste Rachel das Klassenzimmer wechseln und während sie sich an ihre neue Umgebung zu gewöhnen versuchte, beschloss sie, ihren Klassenkameraden und der neuen Lehrerin einige Übungen zu zeigen, die sie von ihrem vorherigen Lehrer gelernt hatte. Diese Übungen, nämlich die Techniken aus diesem Buch, hatten ihre Bewältigungsfähigkeiten stark verbessert und ihre Ängste gelindert. Nun hoffte sie, dass auch ihre neuen Klassenkameraden davon profitieren könnten.

In genau diesem Sinne teile ich diese Techniken nun mit Ihnen und hoffe, dass Sie genau wie Rachel und ihre Klassenkameraden durch ihre Anwendung innere Ruhe finden mögen.

Atmen im Quadrat

Lucia saß im Wartezimmer ihres Arztes. Vor zwei Wochen hatte sie einen Knoten in ihrer Brust ertastet und nun wartete sie darauf, die Ergebnisse der Untersuchung mitgeteilt zu bekommen. Sie war panisch. In den vergangenen Wochen hatten sich ihre Gedanken wie ein Kreisel immer wieder um dasselbe Thema gedreht, sie war von Ängsten gelähmt und konnte sich auf nichts konzentrieren. Ihr Atem ging flach und der Angstschweiß brach ihr aus. Sie fürchtete, jeden Moment in Ohnmacht zu fallen. In dem Moment war es für Lucia die perfekte Lösung, mit Hilfe einer Tischplatte im Wartezimmer die Atmung im Quadrat anzuwenden, um ihren Geist zu beruhigen.

...

Julie verwendete diese Technik, um ihren „geschäftigen Geist“ zur Ruhe zu bringen. So beschreibt sie das Ergebnis:

Wenn mein Geist sich um die zehntausend „Dinge“ in meinem Leben – zu erledigende

Anrufe, zu bezahlende Rechnungen, zu wechselnde Autoreifen, die Katze, die zum Tierarzt muss, mein Kind, das meine Hilfe benötigt – zu drehen beginnt, fällt es mir schwer einzuschlafen, egal wie müde ich bin.

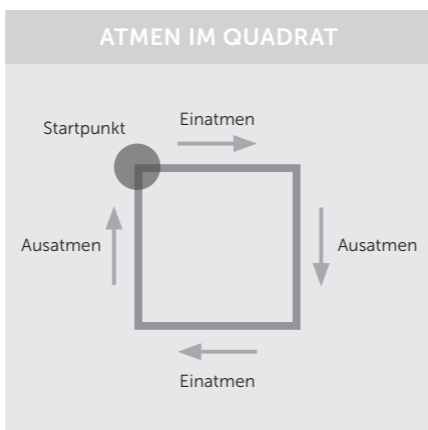
Dann fange ich an, „im Quadrat zu atmen“, und während ich meine Aufmerksamkeit auf meine Augenbewegungen richte und sie mit meinem Atem in Einklang bringe, löst sich mein unablässiger Gedankenstrom auf. Es fühlt sich an, als würde mein Gehirn einmal tief durchatmen, weil es endlich eine Pause bekommt und sich nicht mit all meinen Gedanken beschäftigen muss.

• • •

Brad wendete die Technik bei seinen Schlafstörungen an. Er konnte oft nicht schlafen und wachte immer mit dem Kopf voller Gedanken auf. Er berichtete, dass das Atmen im Quadrat seinen Geist von den Gedanken ablenkte und das nächste, woran er sich erinnerte, war, wie er am nächsten Morgen aufwachte.

UND SO GEHT'S

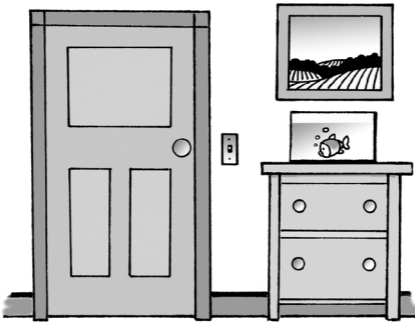
Finden Sie in Ihrer Umgebung ein Quadrat oder einen rechteckigen Gegenstand. Das kann ein Bilderrahmen oder eine Tür sein, wenn Sie gerade zu Hause sind, oder ein Autofenster, ein Teil des Gehwegs oder ein Blumenkasten, wenn Sie im Freien unterwegs sind. Selbst in der Natur finden sich Quadrate oder Rechtecke in Form von Steinen, Büschen oder Zäunen.



Bewegen Sie nun Ihre Augen von der oberen linken Ecke des Rechtecks horizontal zur rechten Seite und atmen Sie dabei ein. Sie bewegen Ihre Augen im Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, Ihre Augenbewegungen sowie Ihren Atem zu verlangsamen. Sobald Sie die obere rechte Ecke erreicht haben, bewegen Sie Ihre Augen ganz bewusst nach unten und atmen dabei langsam aus. Atmen Sie an der unteren Linie entlang ein, von rechts nach links, und dann wieder aus von der linken, unteren Ecke bis zum Anfangspunkt. Bewegen Sie Ihre Augen immer am Rechteck entlang. Während Sie Ihre Atmung immer weiter beruhigen, atmen Sie entlang der horizontalen Linien ein und entlang der Seitenlinien aus. Das Ausatmen ist dabei idealerweise genauso lang wie das Einatmen. Atmen Sie mehrere Male um das Rechteck herum oder wiederholen Sie die Runden zwei bis fünf Minuten lang. Wiederholen Sie die Übung jederzeit, wenn Ihre unruhigen Gedanken zurückkehren. Sie können auch die Richtung Ihrer Augenbewegungen wechseln und entgegen des Uhrzeigersinns atmen.

Sie werden feststellen, dass Ihr Geist so damit beschäftigt sein wird, Ihre Augen von einer Ecke zur nächsten zu bewegen und Ihren Atem daran

anzupassen, dass einfach kein „Gedankenplatz“ mehr für Ihre Sorgen bleibt. Sie spüren nun vielleicht eine innere Ruhe, die dabei helfen kann, Ihr Nervensystem zurückzusetzen



Finden Sie in Ihrer Umgebung ein Quadrat oder Rechteck.