Anleitung zum Ruhe-finden

Unser vollgestopfter Terminkalender, das übergroße Freizeit-Angebot, unser schnelles und hektisches Leben insgesamt bringen uns oft an unsere Leistungsgrenzen.
Der erste Schritt hin zu mehr Energie, mehr Ruhe, mehr Gelöstheit ist es, seine pausenlos arbeitenden Gedanken zu beruhigen und richten zu lernen.

Wir neigen leider dazu, das Ungewollte zu bekämpfen. Ungewollte Gedanken, Gefühle, Emotionen werden weggeschoben, ja sogar bekämpft. Aber Kampf bedeutet nur noch mehr Kraft- bzw. Energie-Aufwand, noch mehr Stress. Kampf macht hart, unempfindlich. Damit verlernen wir eine so wesentliche Eigenschaft wie Sensibilität.

Der erste Schritt hin, um sich wieder selbst fühlen zu lernen ist, Ruhe zu finden.
Sie brauchen dazu nichts weiter als 10 Minuten Zeit und den festen Willen, etwas für sich selbst tun zu wollen.

<u>Und so geht es:</u>

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz in Ihrer Wohnung oder auch in der freien Natur. Sogar im Büro sollte es möglich sein, für 10 Minuten die Bürotür zu schließen und das Telefon abzustellen oder umzuleiten.

Stellen Sie sich einen Kurzzeitwecker, das Handy oder beauftragen Sie jemanden, nach 10 min. an die Tür zu klopfen. Denn das ist genau der richtige Zeitrahmen für diese Übung.

Setzen Sie sich aufrecht und locker auf einen Stuhl, möglichst mit gerader Lehne, Hände locker auf die Oberschenkel legen und schließen Sie die Augen.

Atmen Sie mehrmals kräftig aus und gehen Sie dann in einen ruhigeren Atemrhythmus über.

Und nun „beobachten“ Sie Ihre Gedanken:

Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen. Begrüßen Sie die Gedanken, die da sind. Welcher Gedanke ein bisschen bleiben möchte, den lassen Sie einfach ein bisschen verweilen, bis er sich von selbst abwendet und geht. Versuchen Sie auch nicht, Gedanken oder Bilder fest zu halten. Kommen- und Gehenlassen der Gedanken.

Vielleicht können Sie beobachten, dass anfangs die Gedanken, Bilder, ev. auch Gefühle sehr schnell wechseln. Und mit der Zeit verringert sich die Geschwindigkeit.

Be-werten Sie nichts. Nur beobachten.
Beobachten Sie Ihre Gedanken, als wären es alte, gut bekannte und vertraute Freunde. Und alle Gedanken und Gefühle, die da kommen, gehören in diesem Moment zu Ihnen, dürfen da sein - und dürfen gehen.

Nach den 10 Minuten öffnen Sie die Augen, strecken sich gut und atmen ein paar mal tief ein und aus. Wenn möglich am offenen Fenster.

Wie fühlen Sie sich?

Anfangs mag diese Übung ungewohnt sein. Nach nur wenigen Tagen werden Sie merken, dass Sie immer schneller zu „ruhigen Gedanken“ finden.

Und es sollte mich schon wundern, wenn das nicht mit einem verbesserten Lebensgefühl einhergeht. Wenn auch nur aus der Sicht heraus, etwas für sich selbst getan zu haben. Möglicherweise auch aus der Einsicht, wie leicht es ist, zu mehr **Ruhe** zu **finden**.