

RUEDIGER DAHLKE



# Die Notfall- apotheke für die Seele

Heilende Übungen  
und Meditationen

*nymphenburger*



# Nervosität, Unruhe und Aufregung

Tief entspannen



Für solche Zustände gibt es eine sehr wirksame Übung, die die Überspannung des Organismus in das Gegenteil, nämlich in tiefe Entspannung verwandelt. Anstatt sich abzulenken und über die angespannte Lage hinwegzugehen, spürt man gerade zur Unruhe und Nervosität hin und erlebt ganz bewusst, was so al-

les im Organismus los ist. Jede kleine Bewegung und Regung im Innern wird einfach mit Aufmerksamkeit bedacht. Und auch hier kann das Lächeln wieder hilfreich sein und genau dorthin geschickt werden, wo sich gerade etwas im Körper tut.

## Körperfühlen

Das Vorgehen bei dieser Übung ist wieder denkbar einfach.

- + Wenn Sie unruhig sind oder nervös, nehmen Sie sich eine kurze Auszeit.
- + Legen Sie sich so entspannt wie möglich auf den Rücken oder setzen Sie sich bequem zurückgelehnt auf einen Stuhl.
- + Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.
- + Spüren Sie allen körperlichen Regungen nach, die auftauchen. Alles darf genau so sein, wie es ist. Versuchen Sie nicht, Ihre Empfindungen zu beeinflussen oder zu kontrollieren.
- + Beobachten Sie alles, was in Ihnen vorgeht.
- + Lächeln Sie allen aufsteigenden Wahrnehmungen mit der bekannt einfachen Methode zu. Jede Empfindung aus Ihrem Körperland wird wahr- und wichtig genommen und mit lächelnder Aufmerksamkeit bedacht. Wenn sich also ein Grummeln aus dem Bauch meldet, bekommt der Bauch sogleich die Antwort in Gestalt von Zuwendung und einem Lächeln. Meldet sich der Kopf, wird die akzeptierende Aufmerksamkeit zur *Hauptsache* geschickt und kann hier sogar ein Lächeln mitten im Gehirn deponieren.





- + Wo immer wir in der Lage sind, hinzudenken, kann auf den Schwingen unserer Gedanken auch das Lächeln hingelangen und dabei ganz nebenher Entspannung verbreiten und die weite Offenheit, die diese praktisch immer begleitet.
- + Mit dieser Methode wird nach und nach und doch in kurzer Zeit der ganze Organismus mit bewusster Achtsamkeit versorgt und gegebenenfalls sogar mit Lächeln durchflutet. Anstelle von Enge tritt so Weite, Anspannung kann sich lösen und in Entspannung übergehen, und Verschlussheit wird durch Offenheit ersetzt.
- + Die körperlichen Entsprechungen von Nervosität und Unruhe werden sich eine nach der anderen entspannen, was wiederum Rückwirkungen auf die Seele hat, die ihrerseits nun weniger angespannte Botschaften ins Körperland sendet.
- + Mit der Zeit tritt eine geradezu wohlige Entspannung ein und erlaubt dem Organismus, sich angenehm warm zu fühlen.

Durch das Körperfühlen wird der fast schon normale Teufelskreis, bei dem seelische Anspannung zu körperlicher Verspannung führt, unterbrochen und sogar umgekehrt. Die Meldung aus dem Körperland wird mit Aufmerksamkeit und Lächeln beantwortet, und die Verspannung löst sich. In der Konsequenz wird die dazugehörige seelische Anspannung ebenfalls nachgeben. Mit der Zeit kommt so eine Art Aufwärtsspirale in Gang, die zuerst Entspannung vermittelt und dann daraus folgend ruhige Gelassenheit.

Überall im Körperland gibt es Muskeln, die noch ein wenig mehr loslassen kön-

nen, und automatisch wird der Organismus dabei tiefer sinken – in die Unterlage und die Entspannung. Neben den vertrauten Skelettmuskeln, mit deren Hilfe wir uns bewegen, finden sich auch im gesamten Darmtrakt und in allen Arterien kleine Muskeln, die für Fortbewegung des Speisebreis und Regelung der Gefäßweite verantwortlich sind. Bei entsprechenden seelischen Problemen, wenn man etwas nicht verdauen kann oder unter Druck gerät, verändern diese Muskeln ihren Spannungszustand oder Tonus und sorgen so für Verspannungen bis hin zu Verkrampfungen.