



DAS KOCHBUCH

Rezepte für mehr Ruhe, Kraft und Lebensfreude

Ihr persönliches Werkzeug-Buch
für den Umgang mit Schmerz, Stress und Anspannung

*Gestützt auf die Forschung der Mind-Body-Medizin, Psychoneuroimmunologie
und integrativen Gesundheitswissenschaft*

*Sie müssen nicht alles lesen. Vielleicht möchten Sie einfach durchblättern
und spüren, was Sie anspricht. Sie entscheiden, was auf den Tisch kommt.*

Alexander Görs · Version 2.2 · Juli 2026

Bevor Sie anfangen

Dieses Buch gehört Ihnen. Es ist eine Sammlung von Möglichkeiten – einfache, praktische Werkzeuge, die Ihnen dabei helfen könnten, mit Schmerz, Anspannung und schwierigen Gedanken auf eine neue Art umzugehen. Hinter jedem Werkzeug stehen Jahrzehnte medizinischer Forschung – von Harvard bis zur Charité, von Innsbruck bis Essen.

Sie entscheiden. Niemand sagt Ihnen, was Sie tun müssen. Wenn etwas sich nicht richtig anfühlt, darf es weggelassen werden. Vielleicht passt es später. Oder nie. Beides ist völlig in Ordnung.

Eine Sache reicht. Vielleicht möchten Sie sich EIN Rezept aussuchen und es eine Woche lang ausprobieren. Mehr braucht es nicht. Manchmal beginnt Veränderung mit einer einzigen kleinen Sache.

Es gibt kein Versagen. Wenn eine Übung nichts bewirkt, bedeutet das nicht, dass Sie etwas falsch gemacht haben. Es bedeutet nur: Dieses Rezept passt gerade nicht zu Ihnen. Ein anderes könnte besser passen.

Teil 1: Verstehen – Was in Ihrem Körper geschieht

Wenn Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert, könnte etwas von der Bedrohlichkeit nachlassen. Denn was einen Namen hat, verliert oft etwas von seiner Macht.

Der Dreibein-Hocker – Drei Beine der Gesundheit

Der Harvard-Forscher Herbert Benson hat ein einfaches Bild benutzt: Gesundheit ruht auf einem Hocker mit drei Beinen. Wenn ein Bein zu kurz ist, kippt der Hocker.

Bein 1: Medikamente	Bein 2: Chirurgie	Bein 3: Selbstfürsorge
Pillen, Spritzen, Infusionen – sie können Symptome lindern und Leben retten.	Operationen, Eingriffe – manchmal unverzichtbar und lebensrettend.	Atem, Bewegung, Ernährung, Beziehungen, innere Ruhe – alles, was SIE selbst tun können.

Derzeit ist das dritte Bein – die Selbstfürsorge – oft das kürzeste. Nicht weil es nicht funktioniert, sondern weil unser Gesundheitssystem darauf wenig eingerichtet ist. Dieses Buch könnte Ihnen helfen, das dritte Bein zu stärken. Nicht statt der anderen beiden – sondern zusätzlich.

Ihr Nervensystem – Die Ampel in Ihrem Körper

Ihr Körper besitzt ein uraltes Überlebensprogramm. Es entscheidet ständig, ohne dass Sie es bewusst merken: Bin ich sicher? Oder droht Gefahr? Wenn es Gefahr meldet, schaltet Ihr Körper in den Alarmmodus – Herz schlägt schneller, Muskeln spannen sich an, Verdauung, Immunabwehr und Regeneration werden heruntergefahren.

Das Problem: Ihr Körper unterscheidet nicht zwischen einem echten Notfall und der Sorge um die nächste Rechnung. Dauerstress – beruflich, sozial, emotional – kann diese Alarmanlage chronisch aktiviert halten.

Farbe	Was im Körper geschehen kann	Wie sich das anfühlen könnte
● GRÜN	Sicherheitsmodus. Herzschlag ruhig, Muskeln entspannt, Verdauung aktiv, Immunsystem arbeitet.	Ruhig, offen, verbunden. Sie könnten lachen, zuhören, genießen.
● GELB	Alarmmodus. Herz schneller, Muskeln angespannt, Atem flach. Immunsystem und Verdauung auf Sparflamme.	Unruhig, angespannt, gereizt. Vieles fühlt sich bedrohlicher an, als es vielleicht ist.
● ROT	Notabschaltung. Körper fährt herunter, fühlt sich taub, leer, „weg“.	Erschöpft, hoffnungslos, abgeschnitten. Als wäre nichts mehr erreichbar.

Bei chronischem Schmerz kann es sein, dass diese Ampel häufig auf Gelb oder Rot steht. Das ist keine Schwäche – Ihr Nervensystem tut, wofür es gebaut wurde: Sie schützen. Und während ein Teil von Ihnen das vielleicht schon lange spürt, könnte ein anderer Teil

neugierig sein zu erfahren, dass dieses System umlernen kann. Genau dafür sind die Werkzeuge in diesem Buch.

Körper und Seele – Eine Einheit

Der Innsbrucker Forscher Christian Schubert hat über 25 Jahre untersucht, wie Psyche, Gehirn und Immunsystem miteinander kommunizieren. Sein Fachgebiet heißt Psychoneuroimmunologie. Die Kernbotschaft ist bemerkenswert einfach: Ihr Immunsystem hört mit.

Was das bedeuten könnte: Chronischer Stress kann Entzündungswerte im Körper erhöhen – messbar, biologisch, nicht „eingebildet“. Belastende Kindheitserfahrungen können die Stressachse dauerhaft verändern und das Risiko für Entzündungserkrankungen im Erwachsenenalter erhöhen. Und umgekehrt: Positive Beziehungen, Sinnerleben und Selbstwirksamkeit könnten die Immunfunktion stärken.

Das ist der wissenschaftliche Grund, warum die Übungen in diesem Buch am Körper ansetzen: Weil der Körper ein Tor sein kann, durch das Ruhe eintreten darf. Und wenn der Körper zur Ruhe kommt, könnte sich auch etwas in der Seele verändern.

Ihr Lebensstil schreibt an Ihren Genen mit

Vielleicht die überraschendste Erkenntnis der letzten Jahre: Ihr Lebensstil verändert nicht Ihre DNA – aber er verändert, welche Gene aktiv sind und welche stillgelegt werden. Das nennt man Epigenetik.

Bensons Forschung an Harvard hat gezeigt: Bei Menschen, die regelmäßig Entspannungsübungen praktizieren, werden Gene für Energiestoffwechsel und Zellschutz hochgefahren – und Gene für Entzündung heruntergefahren. Diese Veränderungen konnten teilweise schon nach einer einzigen Sitzung gemessen werden.

Was das für Sie bedeuten könnte: Jedes Mal, wenn Sie eine der Übungen in diesem Buch machen, könnten Sie an Ihren Genen mitschreiben. Nicht an der Struktur – aber an der Aktivität. Und das in beide Richtungen: Stress programmiert Richtung Krankheit. Ruhe, Bewegung und Verbundenheit könnten Richtung Gesundheit programmieren.

Ihr Bauch – Das zweite Gehirn

Ihr Darm und Ihr Gehirn kommunizieren ständig miteinander – in beide Richtungen. Diese Verbindung heißt Darm-Hirn-Achse. Vielleicht haben Sie schon einmal gespürt, dass Stress „auf den Magen schlägt“ oder dass ein „Bauchgefühl“ manchmal klarer ist als jeder Gedanke. Das ist keine Redewendung – das ist Biologie.

Einige bemerkenswerte Fakten: Etwa 90% des Serotonins – des Botenstoffs, der Ihre Stimmung beeinflusst – wird im Darm produziert, nicht im Gehirn. Etwa 70–80% Ihres Immunsystems sitzt im Darm. Und Ihr Vagusnerv – der längste Nerv Ihres Körpers – verbindet Darm und Gehirn wie eine direkte Standleitung.

Was könnte das für Sie bedeuten? Wenn Sie Ihren Darm gut behandeln – durch vielfältige Ernährung, fermentierte Lebensmittel, Ballaststoffe und weniger verarbeitete Nahrung – könnten Sie damit auch Ihre Stimmung, Ihre Schmerzempfindlichkeit und Ihre Stressresistenz beeinflussen. Nicht als Ersatz für andere Maßnahmen, sondern als eine weitere Zutat in Ihrem persönlichen Kochbuch.

Die Taschenlampe – Wohin richtet sich Ihr Licht?

Stellen Sie sich Ihre Aufmerksamkeit einmal wie eine Taschenlampe vor. Was Sie anleuchten, sehen Sie deutlich – der Rest bleibt im Schatten. Wenn der Lichtkegel seit Monaten auf den Schmerz gerichtet ist, könnte der Eindruck entstehen, es gäbe nichts anderes. Aber vielleicht stimmt das gar nicht. Vielleicht gibt es neben dem Schmerz auch andere Dinge – nur stehen sie gerade im Dunkeln.

Viele Übungen in diesem Buch könnten Ihnen helfen, den Lichtkegel sanft auch auf andere Dinge zu richten – nicht weg vom Schmerz (der ist real und darf da sein), sondern AUCH auf Ihren Atem, Ihre Füße, die Wärme Ihrer Hände. Und vielleicht bemerken Sie dabei etwas, das vorher im Schatten lag.

Was hält gesund? – Drei Bausteine

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky hat eine wichtige Frage gestellt: Warum bleiben manche Menschen trotz schwerer Belastungen gesund? Seine Antwort:

Baustein	Was könnte das bedeuten?	Beispiel
Verstehbarkeit	Ich kann einordnen, was mit mir geschieht.	Zu wissen, warum Ihr Körper so reagiert, könnte etwas von der Bedrohlichkeit nehmen.
Handhabbarkeit	Ich habe Werkzeuge, mit denen ich etwas tun kann.	Die Übungen in diesem Buch könnten solche Werkzeuge sein.
Sinnhaftigkeit	Es gibt etwas, wofür es sich lohnt.	Die Enkel, ein Hobby, ein Mensch – alles, was IHNEN Bedeutung gibt.

Die fünf Säulen der Gesundheit

Die integrative Medizin kennt fünf Säulen, die zusammenwirken. Keine davon allein reicht – aber jede einzelne könnte etwas bewegen.

Säule 1 – Innere Ruhe. Ihr Nervensystem beruhigen, vom Alarm- in den Sicherheitsmodus finden. Die Atem- und Körperübungen in diesem Buch setzen genau hier an. Auch Meditation und achtsames Gehen gehören dazu.

Säule 2 – Ernährung. Ihren Körper und besonders Ihren Darm gut versorgen. Mehr Gemüse und Ballaststoffe, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kefir, weniger Zucker und Fertigprodukte. Ihr Darm produziert 90% Ihres Serotonins – was Sie essen, beeinflusst, wie Sie sich fühlen.

Säule 3 – Bewegung. Den Körper in Bewegung bringen – nicht als Leistungssport, sondern als Medizin. 20–30 Minuten Spaziergehen täglich könnten bereits etwas verändern. Bewegung produziert Botenstoffe, die Entzündungen senken und das Gehirn nähren.

Säule 4 – Naturverbundenheit. Vielleicht klingt das überraschend in einem medizinischen Kontext. Aber die Forschung ist eindeutig: Der Mensch hat sich über Jahrtausende in und mit der Natur entwickelt. Unser Nervensystem ist darauf eingestellt, auf natürliche Reize zu

reagieren – Sonnenlicht, frische Luft, Wasser, Temperaturwechsel. Morgendliches Tageslicht synchronisiert Ihre innere Uhr und beeinflusst Schlaf, Stimmung und Hormonhaushalt. Kaltes Wasser trainiert Ihr vegetatives Nervensystem und stärkt die Immunabwehr – Sebastian Kneipp wusste das schon im 19. Jahrhundert, die moderne Forschung bestätigt den Mechanismus. Aufenthalt in der Natur senkt Cortisol stärker als dieselbe Bewegung in geschlossenen Räumen. Vielleicht könnte es sich lohnen, den Weg zurück zur Natur als Weg zurück zur eigenen Gesundheit zu betrachten.

Säule 5 – Seelische Gesundheit. Beziehungen pflegen, Sinn finden, sich selbst mit Freundlichkeit begegnen. Einsamkeit ist ein stärkerer Risikofaktor für Frühsterblichkeit als Rauchen – das zeigt die Forschung. Ein ehrliches Gespräch, sich Hilfe holen, Grenzen setzen – auch das ist Medizin.

Dieses Kochbuch bedient vor allem Säule 1 und berührt Aspekte von Säule 4 und 5. Die anderen Säulen sind genauso wichtig – vielleicht möchten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen.

Ihre Schutzmechanismen verdienen Anerkennung

Vielleicht erkennen Sie sich in einem dieser Sätze: „Ich muss immer funktionieren.“ „Nur Medikamente können mir helfen.“ „Ich darf mich nicht entspannen.“

Es könnte sein, dass diese Sätze Ihnen lange geholfen haben – dass sie die beste Strategie waren, die Ihnen zur Verfügung stand. Dieses Buch will sie nicht wegnehmen. Es möchte DANEBEN neue Möglichkeiten anbieten. Nicht „statt“, sondern „und“. Und während ein Teil von Ihnen vielleicht noch am Gewohnten festhält, könnte ein anderer Teil schon neugierig sein.

Was dieses Buch NICHT ist

Kein Ersatz für Medizin. Wenn Sie einen Herzinfarkt haben, brauchen Sie ein Krankenhaus, keine Atemübung. Dieses Buch ergänzt medizinische Behandlung – es ersetzt sie nicht.

Keine Schuldzuweisung. „Sie sind krank, weil Sie nicht richtig gelebt haben“ – das ist NICHT die Botschaft. Krankheit hat viele Ursachen. Dieses Buch gibt Werkzeuge – es macht niemanden schuldig.

Kein Dogma. Nicht jede Methode passt für jeden. Ihr Körper ist das beste Feedback-System, das Sie haben. Hören Sie auf ihn.

Teil 2: Die Rezepte – Ihre Werkzeuge

Jedes Rezept hat eine Erklärung und eine Anleitung zum Ausprobieren. Alle Übungen können mit offenen Augen gemacht werden. Und während Sie lesen, könnte Ihr Körper bei manchen Rezepten schon etwas spüren – vielleicht Neugier, vielleicht Skepsis. Beides ist willkommen.

Rezepte für den Körper: Nervensystem beruhigen

Rezept 1: Lange ausatmen

Parasympathikus-Aktivierung | **Dauer:** 3–5 Min.

 **Warum kann das wirken?** Wenn die Ausatmung länger ist als die Einatmung, könnte das Ihrem Nervensystem signalisieren: „Keine Gefahr.“ Ihr Vagusnerv wird dabei angesprochen und könnte den Alarm herunterfahren. Bensons Harvard-Forschung hat gezeigt, dass diese einfache Technik die Genexpression verändern kann – weg von Entzündung, hin zu Regeneration.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Vielleicht möchten Sie sich bequem hinsetzen. Die Augen können offen bleiben. **2.** Und dann könnten Sie durch die Nase einatmen und langsam bis 4 zählen. **3.** Beim Ausatmen zählen Sie vielleicht bis 6. Später vielleicht bis 8. **4.** Die Ausatmung darf länger sein – das ist der Schlüssel. **5.** 8–12 Wiederholungen. Und dann nachspüren: Hat sich etwas verändert?

 Wenn das Zählen sich anstrengend anfühlt, könnten Sie es weglassen. Ihr Körper findet den Rhythmus oft von allein.

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Anspannung, Unruhe, vor dem Einschlafen, im Wartezimmer – die vielseitigste Übung in diesem Buch.

Rezept 2: Summen

Vagusnerv-Stimulation | **Dauer:** 2–4 Min.

 **Warum kann das wirken?** Ihr Vagusnerv verläuft am Kehlkopf. Summen erzeugt Vibrationen, die ihn direkt ansprechen könnten – wie eine sanfte Massage von innen für Ihr Nervensystem.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Vielleicht möchten Sie aufrecht sitzen und eine Hand auf den Brustkorb legen. **2.** Tief einatmen. **3.** Beim Ausatmen ein tiefes „MMMMMM“ summen – so lange die Luft reicht. **4.** Die Vibration im Brustkorb spüren. **5.** 3–5 Wiederholungen. Nachspüren: Was ist jetzt anders?

 Sie könnten verschiedene Töne ausprobieren und spüren, welcher sich am angenehmsten anfühlt. Ihr Körper weiß oft, was er braucht.

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Anspannung, als Morgenritual, oder wenn Sie sich unruhig fühlen.

Rezept 3: Kaltes Wasser

Tauchreflex aktivieren | **Dauer:** 30 Sek.–1 Min.

 **Warum kann das wirken?** Kaltes Wasser auf Gesicht oder Handgelenken aktiviert automatisch den Tauchreflex – ein uraltes Programm, das den Puls senken und das Nervensystem beruhigen kann. Kneipp wusste das schon im 19. Jahrhundert – heute bestätigt die Forschung den Mechanismus.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Sie könnten Ihre Handgelenke unter kaltes Wasser halten – etwa 30 Sekunden. **2.** Oder etwas kaltes Wasser ins Gesicht spritzen. **3.** Oder ein feuchtes kühles Tuch auf Stirn oder Nacken legen. **4.** Und spüren, wie Ihr Körper darauf antwortet.

 *Kann eine Art „Notbremse“ sein. Auch wunderbar als Morgenritual: 30 Sekunden kalt am Ende der Dusche.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei akuter Anspannung, Übererregung, oder wenn alles zu viel wird.

Rezept 4: Hand aufs Herz

Selbstberührung und Wärme | **Dauer:** 2–3 Min.

 **Warum kann das wirken?** Berührung – auch die eigene – kann Oxytocin aktivieren, das Bindungshormon. Die Wärme Ihrer Hand könnte dem Körper signalisieren: Da ist jemand. Da kümmert sich jemand. Schuberts PNI-Forschung zeigt: Solche Momente der Verbundenheit können messbar die Immunfunktion beeinflussen.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Vielleicht eine Hand auf die Brust legen, die andere auf den Bauch. **2.** Die Wärme spüren. Ruhig atmen. **3.** Wenn Sie möchten, könnten Sie sich leise sagen: „Ich bin hier. Ich bin gerade sicher.“ **4.** Und vielleicht spürt ein Teil von Ihnen, dass das stimmt.

 *Besonders schön könnte sich das abends im Bett anfühlen.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Einsamkeit, Unruhe, vor dem Einschlafen.

Rezepte für den Moment: Hier und Jetzt ankommen

Rezept 5: Die 5-4-3-2-1-Methode

Erdung über alle Sinne | **Dauer:** 2–3 Min.

 **Warum kann das wirken?** Wenn Gedanken kreisen, ist Ihre Aufmerksamkeit möglicherweise in der Vergangenheit oder Zukunft. Diese Übung holt die Taschenlampe zurück ins Jetzt, indem sie alle fünf Sinne aktiviert. Das Gehirn kann nicht gleichzeitig sich sorgen UND bewusst wahrnehmen.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Augen offen. Sich umschauen. **2.** Könnten Sie 5 Dinge benennen, die Sie SEHEN? **3.** 4 Dinge, die Sie HÖREN? **4.** 3 Dinge, die Sie SPÜREN – vielleicht möchten Sie sie berühren? **5.** 2 Dinge, die Sie RIECHEN? **6.** 1 Ding, das Sie SCHMECKEN? **7.** Und dann: „Ich bin hier. Es ist jetzt. Ich bin gerade sicher.“

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Gedankenspirale, Angst, dem Gefühl „neben sich zu stehen“, abends im Bett.

Rezept 6: Füße auf dem Boden

Die schnellste Erdung | **Dauer:** 30 Sek.

 **Warum kann das wirken?** Ihre Füße verbinden Sie mit der Erde. Bewusster Kontakt könnte Ihrem Gehirn signalisieren: Ich stehe. Etwas trägt mich.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Beide Füße fest auf den Boden drücken. **2.** Kontakt spüren. Rechts und links unterscheiden. **3.** Zehen bewegen. Fersen in den Boden drücken. **4.** Vielleicht spüren: Da ist etwas, das trägt.

 *Funktioniert im Sitzen, Stehen, Gehen. Fällt niemandem auf.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Jederzeit. Überall. Sofort.

Rezept 7: Hände reiben

Sensorische Aktivierung | **Dauer:** 30 Sek.

 **Warum kann das wirken?** Wärme und Bewegung können den Körper aktivieren und aus dem „Weg-Sein“ zurückholen. Die warmen Hände auf dem Gesicht verbinden Berührung, Wärme und Geborgenheit – drei Signale, die dem Nervensystem Sicherheit signalisieren können.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Reiben Sie Ihre Handflächen schnell und kräftig aneinander, bis deutliche Wärme entsteht. **2.** Und dann könnten Sie die warmen Hände auf Ihre geschlossenen Augen legen, oder auf die Wangen, oder auf den Nacken – dorthin, wo es sich am angenehmsten anfühlt. **3.** Spüren Sie die Wärme, die Dunkelheit, und vielleicht bemerken Sie dabei: Ich bin da. Mein Körper ist da.

 **Wann es sich anbieten könnte:** Wenn Sie sich taub, leer oder „abgeschnitten“ fühlen.

Rezepte für den Atem

Der Atem ist die einzige Körperfunktion, die sowohl automatisch als auch bewusst steuerbar ist. Das macht ihn zur Brücke zwischen dem Automatischen und dem, was Sie beeinflussen könnten. Und während Sie das lesen, atmen Sie bereits – vielleicht möchten Sie einen Moment bemerken, wie.

Rezept 8: Kastenatmung

Regulation in beide Richtungen | **Dauer:** 3–5 Min.

 **Warum kann das wirken?** Beruhigt bei Übererregung, aktiviert bei Taubheit. Die gleichmäßigen Phasen könnten Ihrem Körper helfen, zurück in einen ruhigeren Rhythmus zu finden.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Einatmen – bis 4 zählen. 2. Halten – bis 4 zählen. 3. Ausatmen – bis 4 zählen. 4. Halten – bis 4 zählen. 5. 6–10 Wiederholungen.

 *Wird auch von Rettungskräften genutzt, um unter Druck ruhig zu bleiben.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Anspannung UND bei Taubheitsgefühl.

Rezept 9: Die 4-7-8-Technik

Einschlafhilfe | **Dauer:** 3–5 Min.

 **Warum kann das wirken?** Die sehr lange Ausatmung könnte den Vagusnerv besonders intensiv ansprechen und den Körper in einen Ruhemodus bringen.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Einatmen – bis 4. 2. Halten – bis 7. 3. Ausatmen – bis 8. 4. 4 Durchgänge. Nachspüren.

 *Falls 4-7-8 sich zu lang anfühlt: Mit 3-5-6 beginnen. Ihr Körper zeigt Ihnen, was passt.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Abends im Bett, wenn die Gedankenspirale beginnt.

Rezept 10: Bauchatmung

Vom Alarm- in den Ruhemodus | **Dauer:** 2–5 Min.

 **Warum kann das wirken?** Flache Brustatmung ist Alarmatemung. Bauchatmung könnte dem Nervensystem signalisieren: Die Gefahr ist vorbei.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Eine Hand auf den Bauch legen. 2. Beobachten, ob sich beim Einatmen die Hand hebt. 3. Beim Ausatmen darf sie sich senken. 4. Falls der Bauch sich kaum bewegt: Den Atem einladen, tiefer zu gehen. Manchmal braucht er Zeit.

 *Die Hand gibt Rückmeldung. Auch wenn sich wenig bewegt: Allein die Aufmerksamkeit auf den Bauch könnte etwas verändern.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Anspannung, flacher Atmung, als Morgenritual.

Rezepte für den Körper: Spüren lernen

Rezept 11: Körper-Check

Den Körper anders kennenlernen | **Dauer:** 3 Min.

 **Warum kann das wirken?** Nicht den Schmerz suchen – sondern die Ruhe. Und vielleicht entdecken Sie dabei, dass es in Ihrem Körper auch Orte gibt, die neutral oder sogar angenehm sind. Die Taschenlampe bewegt sich.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Augen offen oder geschlossen. 2. Füße spüren. Hände spüren. Atem spüren. 3. Wo bin ich am wenigsten angespannt? 4. Dort 3 Atemzüge bleiben. Das könnte Ihr Körper-Anker werden.

 *Eine ruhige Stelle reicht. Schon die Suche verändert etwas.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Als Einstieg in den Tag, vor schwierigen Situationen.

Rezept 12: Fäuste ballen und loslassen

Den Unterschied spüren | **Dauer:** 2–3 Min.

 **Warum kann das wirken?** Bewusstes Anspannen und Loslassen könnte Ihr Nervensystem trainieren, wieder zwischen beiden Zuständen wechseln zu können.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Fäuste ballen beim Einatmen. 5 Sekunden halten. 2. Loslassen beim Ausatmen. Hände öffnen. 3. Den UNTERSCHIED spüren. 4. 3 Wiederholungen.

 *Wenn das gut funktioniert: Nächstes Mal Unterarme dazunehmen.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Muskelanspannung, dem Gefühl, nicht loslassen zu können.

Rezept 13: Schmetterlings-Klopfen

Bilaterale Stimulation | **Dauer:** 30–60 Sek.

 **Warum kann das wirken?** Abwechselndes Klopfen rechts-links spricht beide Gehirnhälften an und könnte dem Gehirn helfen, zur Ruhe zu finden.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Arme vor der Brust kreuzen, Hände auf Schultern. 2. Abwechselnd klopfen: rechts, links, rhythmisch. 3. Ruhig atmen. 4. 30 Sekunden. Pause. Nachspüren.

 *Funktioniert auch im Bett. Der Rhythmus könnte helfen, zur Ruhe zu finden.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Unruhe, nach belastenden Gesprächen, zum Einschlafen.

Rezept 14: Sich selbst umarmen

Wärme und Verbundenheit | **Dauer:** 1–2 Min.

 **Warum kann das wirken?** Auch Selbstumarmungen können Oxytocin freisetzen – das Bindungshormon, das Stresshormone senken und Schmerzempfindlichkeit verringern kann.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Arme um den Oberkörper schließen. Leicht drücken. **2.** Wärme spüren. Vielleicht leicht wiegen. **3.** Und spüren: Ich halte mich. Ich bin für mich da.

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Einsamkeit, Traurigkeit, dem Bedürfnis nach Wärme.

Rezepte für den Kopf: Gedanken sortieren

Rezept 15: Gefühle benennen

Name it to tame it | **Dauer:** 10–30 Sek.

 **Warum kann das wirken?** Hirnforschung zeigt: Benennen eines Gefühls kann die Aktivität im Alarmzentrum verringern. Was einen Namen hat, könnte etwas von seiner Bedrohlichkeit verlieren.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Spüren, was da ist. **2.** Benennen: „Das ist Angst.“ „Das ist Einsamkeit.“ **3.** Nicht bewerten. Nur bemerken. Wie ein freundlicher Beobachter.

 *Je präziser, desto besser. „Schlecht“ ist ungenau. „Überfordert“ ist präzise.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Immer, wenn ein starkes Gefühl auftaucht.

Rezept 16: Meine inneren Sätze

Glaubenssätze erkennen und ergänzen | **Dauer:** 10–15 Min.

 **Warum kann das wirken?** Innere Überzeugungen waren oft wichtige Begleiter. Diese Übung lädt ein, sie sichtbar zu machen und vielleicht einen neuen Satz DANEBEN zu stellen. Nicht stattdessen. Wie ein zweiter Stuhl am Tisch.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Auf Papier ergänzen (nur für sich): „Ich muss immer...“ / „Ich darf niemals...“ / „Ich bin nur wertvoll, wenn...“ **2.** Den Sätzen danken: „Du hast mir lange geholfen.“ **3.** Fragen: Welcher Satz könnte NEBEN dem alten stehen? **4.** Beispiel: „Ich muss funktionieren – UND manchmal dürfte ich vielleicht eine Pause machen.“ **5.** Spüren: Wo im Körper ist der alte Satz? Wo vielleicht der neue?

 *Der alte Satz ist nicht Ihr Feind. Er war Ihr treuester Verbündeter. Während ein Teil von Ihnen vielleicht noch an ihm festhält, könnte ein anderer Teil schon neugierig sein, wie sich der neue anfühlt.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Wenn Sie sich bereit fühlen. Nicht an schweren Tagen.

Rezepte für die Gemeinschaft

Rezept 17: Gemeinsam atmen

Co-Regulation | **Dauer:** 1–2 Min.

 **Warum kann das wirken?** Nervensysteme regulieren sich auch über andere Menschen. Gemeinsames Atmen kann die Systeme aufeinander einschwingen. Die Einsamkeitsforschung zeigt: Soziale Verbundenheit senkt Entzündungsmarker – biologisch, nicht metaphorisch.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Zusammensitzen. Jemand gibt einen ruhigen Rhythmus vor. **2.** Gemeinsam atmen – 1–2 Minuten, ohne Worte. **3.** Nachspüren: Wie fühlt sich die Gruppe an? Wie fühle ich mich?

 *Nichts sagen, nichts teilen. Einfach zusammen atmen. Manchmal ist das genug.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Am Anfang oder Ende einer Sitzung. Auch mit einer Vertrauensperson zu Hause.

Rezepte vom Kopf in den Körper

Vielleicht kennen Sie das: Die Gedanken drehen sich. Eine Sorge zieht die nächste nach sich. Das Gehirn arbeitet, obwohl der Körper müde ist. Und je mehr man versucht, „einfach mal abzuschalten“, desto lauter wird es im Kopf.

Das ist keine Schwäche, sondern ein bemerkenswert intelligenter Schutzmechanismus. Ihr Verstand hat irgendwann gelernt, dass Wachsamkeit Sicherheit bedeutet. Dass es klüger ist, zu denken, als zu spüren. Und vielleicht hatte er gute Gründe dafür.

Manche der bisherigen Rezepte könnten dort an ihre Grenzen kommen. Wer „loslassen“ soll, muss erstmal die Erlaubnis dazu haben – und genau die ist bei vielen Menschen mit chronischem Schmerz nicht ohne weiteres da. „Entspann dich doch mal“ ist dann ungefähr so hilfreich wie „schlaf doch einfach ein“ um drei Uhr nachts.

Die folgenden Rezepte gehen einen anderen Weg. Sie verlangen keine Erlaubnis und keine Entspannung. Sie laden den Körper ein, **etwas zu tun**, das so deutlich und so konkret ist, dass der Kopf gar nicht anders kann, als zu folgen. Manche sind ungewöhnlich. Manche fühlen sich erst seltsam an. Manche sehen vielleicht albern aus, wenn jemand zuschauen würde.

Das ist Absicht.

Was wir hier nutzen, ist ein einfaches Prinzip: Das Gehirn kann nur eine begrenzte Menge gleichzeitig verarbeiten. Wenn Sie Ihrem Körper eine deutliche Aufgabe geben – etwas zu spüren, zu hören, zu drücken, zu balancieren, zu schmecken – dann muss der Kopf einen Teil seiner Aufmerksamkeit dort hinlenken. Und während er das tut, hat er weniger Kapazität für das Karussell.

Sie können diese Rezepte mit offenen Augen machen. Sie müssen nichts spüren-wollen. Sie müssen nichts loslassen. Sie dürfen einfach **tun** – und dann schauen, ob sich danach etwas anders anfühlt. Oder auch nicht. Beides ist in Ordnung.

Und vielleicht entdecken Sie dabei: Manchmal ist der schnellste Weg aus dem Kopf nicht durch noch mehr Nachdenken – sondern durch eine ganz konkrete, körperliche Tür.

Direkt am Vagusnerv – Rezepte für die innere Sicherheits-Standleitung

Ihr Vagusnerv ist die direkteste Verbindung zwischen Gehirn, Hals, Brustkorb, Herz und Darm. Wenn er aktiv wird, sendet er ein klares Signal: Hier ist es sicher. Die folgenden Rezepte sprechen ihn auf unterschiedliche Weise an – mechanisch, muskulär, sensorisch. Keine davon verlangt Entspannung. Sie verlangen nur ein konkretes Tun.

Rezept 18: Gurgeln

Vagusnerv mechanisch reizen | **Dauer:** 30 Sek.

 **Warum kann das wirken?** Ihr Vagusnerv verläuft direkt am hinteren Rachen. Kräftiges Gurgeln erzeugt dort Vibration und Druck – ein direkter mechanischer Reiz, dem das Nervensystem nicht ausweichen kann. Die Polyvagal-Forschung bestätigt: Diese Stelle ist eine der zuverlässigsten Vagus-Türen, die wir haben. Und das Schöne: Die Übung lässt sich problemlos ins morgendliche Zähneputzen einbauen.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Vielleicht möchten Sie einen Schluck Wasser nehmen. **2.** Den Kopf in den Nacken legen und kräftig gurgeln – so laut und so lange Sie können, mindestens 20 Sekunden am Stück. **3.** Vielleicht wechseln Sie nach kurzer Pause zu einem zweiten Schluck. **4.** Ziel ist, dass es richtig blubbert und vibriert. Halbherzig wirkt nicht – der Reiz braucht Intensität. **5.** Nachspüren: Hat sich etwas im Hals, im Brustbereich, im ganzen Körper verändert?

 *Lässt sich morgens und abends mit dem Zähneputzen koppeln – dann ist es nach zwei Wochen Gewohnheit, ohne dass Sie es merken.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Morgens als Ritual, bei innerer Unruhe, vor dem Schlafengehen.

Rezept 19: Eiswürfel im Mund

Kälte, Speichel, Schluckreflex – das Vagus-Trio | **Dauer:** 2–4 Min.

 **Warum kann das wirken?** Ein Eiswürfel im Mund spricht drei Vagus-Wege gleichzeitig an: der Kältereiz, der vermehrte Speichelfluss und die kleinen Schluckbewegungen. Diese Kombination wird in der Dialektisch-Behavioralen Therapie bei akutem Stress eingesetzt – sie kann ein überaktives Nervensystem oft innerhalb von Minuten herunterregeln. Vorteil: Kein „Loslassen“ nötig, der Reiz wirkt automatisch.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Einen Eiswürfel in den Mund nehmen. **2.** Ihn nicht zerkauen, sondern langsam zergehen lassen. **3.** Die Aufmerksamkeit auf die Kälte richten – wo ist sie am intensivsten? **4.** Wenn Speichel kommt, bewusst und langsam schlucken. **5.** Bis der Würfel komplett aufgelöst ist. Nachspüren.

 *Sehr wirksam bei akuter Anspannung oder wenn die Gedanken sich überschlagen. Auch bei Übelkeit oder Schwindel oft hilfreich.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei innerer Unruhe, Panik, dem Gefühl, „neben sich zu stehen“. Funktioniert auch nachts.

Rezept 20: Die Augen-Nacken-Übung

Stanley Rosenbergs Vagus-Klassiker | **Dauer:** 3–5 Min.

 **Warum kann das wirken?** Diese Übung ist vermutlich die spezifischste Vagus-Übung, die es gibt. Der Vagusnerv tritt am ersten Halswirbel aus der Schädelbasis aus – und wenn die Halsmuskulatur dort verspannt ist, wird er chronisch eingeeengt. Stanley Rosenberg, ein erfahrener craniosakraler Therapeut, hat diese Übung entwickelt, um diese Stelle gezielt zu entlasten. Die Wirkung kommt oft überraschend deutlich: ein Schlucken, ein Seufzen, ein Gähnen – Zeichen, dass der Vagus aktiv geworden ist.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Vielleicht möchten Sie sich auf den Rücken legen – im Bett oder auf dem Boden. **2.** Die Finger hinter dem Kopf verschränken, die Ellbogen liegen entspannt nach außen. **3.** Der Kopf bleibt ruhig, nur die Augen wandern – schauen Sie so weit nach rechts, wie es geht, ohne den Kopf zu drehen. **4.** Diese Position halten. Einfach warten. Oft kommt nach 30 bis 60 Sekunden ein Schlucken, Seufzen oder Gähnen – das ist das Signal, dass der Vagus reagiert hat. **5.** Augen zur Mitte zurückbringen. Kurz pausieren. **6.** Dann das Gleiche zur linken Seite. **7.** Zum Schluss langsam aufstehen und nachspüren: Wie fühlt sich der Hals jetzt an? Wie der Atem?

 *Auch im Sitzen möglich, aber im Liegen oft wirksamer. Wenn nichts kommt: Geduld. Manchmal braucht es zwei oder drei Versuche an verschiedenen Tagen.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Abends vor dem Einschlafen, bei chronischer Halsverspannung, nach langen Bildschirmtagen.

Rezept 21: Das halbe Lächeln

Wenn das Gesicht dem Hirn voraus geht | **Dauer:** 1–2 Min.

 **Warum kann das wirken?** Die mimische Muskulatur ist eng mit dem Vagusnerv verschaltet – ein zentraler Teil dessen, was Stephen Porges das „soziale Nervensystem“ nennt. Wenn die Gesichtsmuskeln Entspannung signalisieren, folgt der Vagus oft nach. Das Schöne: Es muss kein „richtiges“ Lächeln sein – die Mundwinkel ganz leicht anzuheben reicht, um den Mechanismus auszulösen. Diese Übung stammt aus der Achtsamkeitstradition (Thich Nhat Hanh) und wird in der modernen Therapie genutzt.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Vielleicht möchten Sie ganz leicht die Mundwinkel anheben. **2.** Kein Grinsen. Kein „echtes“ Lächeln, das Sie sich abverlangen müssten. Nur eine kleine Andeutung – so subtil, dass es niemand bemerken würde. **3.** Spüren Sie, wie sich die Wangenmuskeln minimal verändern. Wie sich die Augenpartie vielleicht etwas weicher anfühlt. **4.** Halten Sie diese Stellung etwa eine Minute, während Sie ruhig weiteratmen. **5.** Vielleicht bemerken Sie nach kurzer Zeit, dass sich etwas innerlich verändert. Vielleicht auch nicht. Beides ist in Ordnung.

 *Lässt sich überall einsetzen: im Bus, im Wartezimmer, am Schreibtisch, im schwierigen Gespräch. Niemand sieht es, aber Ihr Nervensystem schon.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** In stressigen Situationen, im Konflikt, wenn der Tag schwer ist.

Rezept 22: Den Zungenboden lösen

Eine Geheimtür zum Vagus | **Dauer:** 1–2 Min.

 **Warum kann das wirken?** Die Zunge ist über mehrere Nervenbahnen mit dem Vagusnerv verbunden. Die meisten Menschen drücken die Zunge unbewusst an den Gaumen – eine Anspannung, die niemand bemerkt, die aber den ganzen Hals-Kiefer-Bereich beeinflusst. Diese Übung kommt aus der craniosakralen Arbeit und ist erstaunlich wirksam: Viele Menschen spüren nach wenigen Sekunden ein deutliches Weicherwerden im Kiefer, Hals und sogar in den Schultern.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Den Mund leicht öffnen – nur einen Spalt. **2.** Die Zunge bewusst loslassen und in den Mundboden fallen lassen, wie eine schlafende Katze. **3.** Sie liegt jetzt nicht mehr am Gaumen, sondern unten – schwer, locker, still. **4.** Diese Position 30 Sekunden bis 1 Minute halten und ruhig weiteratmen. **5.** Vielleicht bemerken Sie, dass sich der ganze Kiefer entspannt. Oder der Hals. Oder die Schultern. Oder gar nichts. Alles ist in Ordnung.

 *Die unsichtbarste Übung des ganzen Buchs. Geht im Meeting, am Steuer (Augen bleiben offen!), beim Telefonieren. Niemand merkt es.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Kieferverspannung, Zähneknirschen, allgemeiner innerer Anspannung.

Rezept 23: Kiefer-Selbstmassage

Der härteste Muskel des Körpers darf weich werden | **Dauer:** 2–3 Min.

 **Warum kann das wirken?** Der Massetermuskel – der große Kaumuskel seitlich am Kiefer – ist bei vielen Menschen mit chronischem Schmerz oder Stress steinhart, ohne dass sie es wissen. Diese Spannung strahlt in Kopf, Nacken und Schultern aus und drückt indirekt auch auf den Vagusnerv-Verlauf am Hals. Eine sanfte Massage löst die Spannung mechanisch – ganz ohne den Anspruch, „sich entspannen“ zu müssen.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Beißen Sie kurz die Zähne zusammen. Spüren Sie mit den Fingern den dicken Muskelwulst, der sich seitlich am Kiefer aufwölbt – das ist der Masseter. **2.** Den Kiefer wieder lockern. Mund leicht öffnen. **3.** Mit zwei oder drei Fingern beider Hände diesen Muskel beidseitig finden und sanft kreisend massieren. **4.** Der Druck darf deutlich sein, aber nicht schmerzhaft – Sie sollen es als angenehme Beanspruchung empfinden. **5.** Etwa eine Minute massieren. Dann die Hände lösen, Mund weit öffnen und schließen, ein paarmal sanft. **6.** Nachspüren: Was hat sich verändert? Im Kiefer? Im Gesicht? Vielleicht sogar in den Ohren?

 *Funktioniert auch gut nach langem Sprechen, nach Konflikten oder am Ende eines Bildschirmtages. Kann Kopfschmerzen vorbeugen.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Kieferspannung, Kopfschmerz, nach langen Gesprächen, vor dem Einschlafen.

Aktivierung und Umlenkung – Rezepte, die den Kopf beschäftigen

Diese Rezepte arbeiten mit einem einfachen Prinzip: Wenn der Kopf eine konkrete Aufgabe bekommt, hat er weniger Kapazität für das Karussell. Keine davon verlangt Stille oder Einkehr. Sie verlangen Tun.

Rezept 24: Stampfen und Ankommen

Bewegung, Erschütterung, Geräusch | **Dauer:** 2–3 Min.

 **Warum kann das wirken?** Stampfen aktiviert gleich mehrere Systeme zugleich: die großen Beinmuskeln, den Gleichgewichtssinn, die Propriozeption (das Wissen des Körpers über sich selbst), den Hörsinn. Es ist ein Reiz, dem der Kopf nicht ausweichen kann. Tiere stampfen und schütteln sich nach Bedrohungen – ein uralter Mechanismus, um Stress aus dem Körper zu bringen.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Vielleicht stellen Sie sich neben Ihren Stuhl. Schuhe können anbleiben. 2. Beginnen Sie zu stampfen – rhythmisch, mit Kraft, beide Füße abwechselnd. 3. Spüren Sie, wie die Erschütterung durch den ganzen Körper geht. 4. Wenn Sie mögen, können Sie bei jedem Auftreten ein leises „HA!“ oder „HOPPI!“ dazusagen – das verstärkt die Wirkung. 5. 1–2 Minuten stampfen. 6. Dann stehenbleiben. Augen offen oder geschlossen. Spüren, wie der Körper nachvibriert. Wie der Atem geht. Wo Sie jetzt sind.

 *In der Gruppe besonders kraftvoll. Zu Hause: vielleicht morgens, vor dem ersten Kaffee – ein körperliches „Guten Morgen“ an sich selbst.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei innerer Erstarrung, Antriebslosigkeit, Gedankenkarussell, vor schwierigen Aufgaben.

Rezept 25: Die Buchstaben-Aufgabe

Wenn der Kopf nicht zwei Sachen gleichzeitig kann | **Dauer:** 2–3 Min.

 **Warum kann das wirken?** Das Arbeitsgedächtnis hat begrenzte Kapazität. Wer rückwärts buchstabiert UND gleichzeitig eine rhythmische Bewegung macht, kann nicht gleichzeitig grübeln. Diese Übung stammt aus der Trauma-Stabilisierung (Luise Reddemann) und wird in der Psychotraumatologie sehr geschätzt: Sie unterbricht zuverlässig Gedankenspiralen, ohne ins Gefühl zu führen.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Vielleicht setzen Sie sich bequem hin. Beide Füße auf dem Boden. 2. Klopfen Sie abwechselnd mit der rechten und linken Hand auf Ihre Oberschenkel – in einem ruhigen Rhythmus. 3. Während Sie klopfen: Buchstabieren Sie ein langes Wort rückwärts. Zum Beispiel „SCHMETTERLING“ wird zu „G-N-I-L-R-E-T-T-E-M-H-C-S“. 4. Wenn das zu leicht ist: Versuchen Sie es mit dem eigenen Vor- und Nachnamen. Oder mit dem Wohnort. 5. Wenn es zu schwer ist: Vorwärts buchstabieren reicht auch. 6. Nachspüren: Wo waren die Gedanken in den letzten Minuten? Vermutlich nicht beim Grübeln.

 *Funktioniert verblüffend gut auch nachts, wenn die Gedanken nicht aufhören wollen. Im Bett ohne Klopfen: nur rückwärts buchstabieren reicht oft schon.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Gedankenkarussell, nächtlichem Grübeln, vor schwierigen Situationen, in Wartezimmern.

Rezept 26: Heiß-Kalt-Wechsel

Sensorischer Kontrast als Anker | **Dauer:** 3–5 Min.

 **Warum kann das wirken?** Wenn eine Hand etwas Warmes und die andere etwas Kühles berührt, muss das Gehirn zwei sehr unterschiedliche Sinneseindrücke gleichzeitig verarbeiten. Diese sensorische Doppelaufgabe lässt wenig Raum für anderes. Zusätzlich ist der bewusste Wechsel der Aufmerksamkeit zwischen den beiden Polen ein Training für die innere Steuerung – ganz ohne den Anspruch zu „loslassen“.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Bereiten Sie zwei Dinge vor: etwas Warmes (Teetasse, Warmflasche, warmes Tuch) und etwas Kühles (kalte Wasserflasche, ein gekühlter Löffel, ein feuchtes kühles Tuch). **2.** Eine Hand auf das Warme, die andere auf das Kühle. **3.** Spüren Sie für 30 Sekunden bewusst die Wärme – wo genau spüren Sie sie? Wie fühlt sie sich an? **4.** Dann 30 Sekunden bewusst die Kälte – wo? Wie? Anders als die Wärme? **5.** Wechseln Sie 3–4 mal hin und her. **6.** Zum Schluss: Beide Empfindungen gleichzeitig wahrnehmen. Was ist anders?

 *Lässt sich gut in Alltagsmomente einbauen – z.B. mit einer Tasse Tee und einem Glas kaltem Wasser. Macht aus einer Pause eine Übung.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Konzentrationsschwierigkeiten, wenn die Aufmerksamkeit „überall und nirgends“ ist.

Rezept 27: Klang als Anker

Die Aufmerksamkeit folgt dem Ton | **Dauer:** 2–4 Min.

 **Warum kann das wirken?** Erinnern Sie sich an die Taschenlampen-Metapher aus dem Verstehen-Teil? Diese Übung ist eine Möglichkeit, den Lichtkegel ganz bewusst zu bewegen. Wenn die Aufmerksamkeit einem Klang folgt, von seinem Beginn bis zu seinem Verklingen, ist das eine konkrete, übbare Tätigkeit – nicht „spüren“, sondern „hören“. Das Gehirn folgt dem Klang automatisch, und Sie üben dabei, Ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Suchen Sie etwas, das einen klaren Ton erzeugen kann: eine Klangschale, ein Glas, das Sie sanft anstoßen, einen Stein, der gegen einen anderen klingt, eine Glocke, ein Holzlöffel an einer Schüssel. **2.** Erzeugen Sie einen Ton. **3.** Folgen Sie ihm mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit – von dem Moment, wo er beginnt, bis er ganz verklungen ist. **4.** Im Moment, wo Sie meinen, ihn nicht mehr zu hören: noch eine Sekunde hineinhören. Vielleicht ist da noch etwas. **5.** Dann einen zweiten Ton. Und einen dritten. Drei bis fünf Mal.

 *In der Gruppe gerne mit einer Klangschale. Zu Hause: Ein Wasserglas mit einem Holzlöffel angestoßen funktioniert genauso gut. Die Übung lässt sich auch wunderbar mit Kindern oder Enkeln machen.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei innerer Unruhe, als Übergang in eine schwierige Aufgabe, vor dem Einschlafen.

Rezept 28: Der schwere Gegenstand

Die Schwerkraft tut die Arbeit | **Dauer:** 5–10 Min.

 **Warum kann das wirken?** Das Halten eines wirklich schweren Gegenstandes auf dem Körper – einer gefüllten Wasserflasche, eines dicken Buches, einer schweren Decke – wirkt überraschend stark beruhigend. Der Fachbegriff heißt „Deep Pressure Stimulation“ und kommt aus der sensorischen Integration. Der gleichmäßige Druck signalisiert dem Nervensystem Geborgenheit, ohne dass Sie aktiv etwas spüren oder loslassen müssten. Die Schwerkraft tut die Arbeit – Sie liefern nur den Körper.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** **1.** Suchen Sie etwas Schweres aus dem Haushalt: ein dickes Buch, eine zu zwei Dritteln gefüllte Wasserflasche, ein Reissack, eine Wärmflasche, eine schwere Decke. **2.** Legen Sie sich hin – auf den Rücken, auf das Bett oder das Sofa. **3.** Den Gegenstand auf den Bauch oder die Brust legen. So schwer, dass Sie ihn deutlich spüren, aber nicht so schwer, dass es unangenehm wird. **4.** Augen können offen oder geschlossen sein. **5.** Spüren Sie das Gewicht. Wie es sich beim Einatmen leicht hebt und beim Ausatmen wieder absinkt. **6.** 5 bis 10 Minuten liegen lassen. Wenn Sie einschlafen – auch gut.

 *Wer eine Gewichtsdecke (Therapiedecke) hat oder sich eine zulegen mag: noch wirksamer. Vor dem Schlafengehen besonders hilfreich.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei innerer Unruhe, Einsamkeit, dem Bedürfnis nach Geborgenheit, vor dem Einschlafen.

Den Körper als Ressource entdecken – Rezepte mit konkretem Material

Diese Rezepte arbeiten mit Materialien oder mit der eigenen Muskulatur. Sie machen den Körper zur konkreten Erfahrungsfläche – ohne dass Sie ihn „spüren wollen“ müssten. Das Material macht die Arbeit. Sie folgen nur.

Rezept 29: Hände in den Reis

Taktile Überflutung als Anker | **Dauer:** 5–10 Min.

 **Warum kann das wirken?** Eine Schale mit ungekochtem Reis (oder Linsen, Bohnen, Kichererbsen) liefert dem Nervensystem so viele taktile Reize gleichzeitig, dass der Kopf ihnen folgen muss. Das ist sensorische Integration in ihrer einfachsten Form – wird in der Ergotherapie genutzt und wirkt auch dann, wenn andere Übungen nicht greifen. Sehr meditativ, ohne meditativ sein zu müssen. Auch in dissoziativen Zuständen oft hilfreich.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Schütten Sie ungekochten Reis, Linsen oder Bohnen in eine ausreichend große Schale – mindestens so viel, dass Sie beide Hände hineinstecken können. 2. Hände hinein. 3. Lassen Sie die Körner durch die Finger rieseln. 4. Vergraben Sie Ihre Hände. Tauchen Sie auf. Vergraben Sie sie wieder. 5. Mischen Sie. Häufen Sie an. Graben Sie. Lassen Sie es prasseln. 6. Es gibt kein Ziel. Nur die Bewegung, die Berührung, das Geräusch. 7. 5 bis 10 Minuten.

 **Ein Geheimtipp aus der Trauma-Pädagogik.** Wer es einmal probiert, ist meist überrascht, wie tief es wirkt. Funktioniert auch wunderbar mit Sand, getrockneten Kichererbsen oder kleinen Kieselsteinen.

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Gedankenkarussell, Dissoziation, dem Gefühl „nicht im Körper zu sein“, nach belastenden Gesprächen.

Rezept 30: Die Mauer drücken

Wenn Kraft fließen darf | **Dauer:** 1–2 Min.

 **Warum kann das wirken?** Bei chronischem Schmerz und chronischem Stress bleibt oft eine alte Kampf- oder Fluchtenergie im Körper stecken – die Bedrohung war da, aber der Körper konnte nie wirklich „etwas tun“. Wenn Sie kräftig gegen eine feste Wand drücken, geben Sie diesem alten Programm einen Abschluss: Die Muskeln dürfen tun, wofür sie gebaut wurden, ohne dass jemand zu Schaden kommt. Das Nervensystem registriert: Aufgabe erledigt. Erleichterung kommt nicht durchs Loslassen, sondern durchs Vollenden.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Stellen Sie sich vor eine feste Wand – nicht eine dünne Zwischenwand oder Tür. 2. Beide Hände in Schulterhöhe an die Wand legen. 3. Drücken Sie. Mit zunehmender Kraft. Maximal stark – als wollten Sie die Wand verschieben. 4. 20 Sekunden lang volle Kraft. Dabei normal weiteratmen. 5. Dann schlagartig loslassen. Hände an den Seiten hängen lassen. 6. Spüren Sie das Nachpulsieren in den Armen, den Schultern, dem Brustkorb. Vielleicht das Zittern. Das ist gut so – etwas darf gerade gehen. 7. Wenn nötig: ein zweites Mal.

 **Klingt einfach – ist hochwirksam.** Besonders gut nach Ärger, Frustration, ungesagten Worten. Ein kraftvoller Abschluss in einem Konflikt-Tag.

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei Ärger, unterdrücktem Frust, dem Gefühl „explodieren zu müssen“, nach Konflikten.

Rezept 31: Die Wackel-Übung

Wie Tiere sich Stress abschütteln | **Dauer:** 2–3 Min.

 **Warum kann das wirken?** Tiere in der Wildnis zittern und schütteln sich nach Stress-Situationen – damit entladen sie überschüssige Energie aus dem Nervensystem. Menschen haben diese natürliche Reaktion meist unterdrückt („Reiß dich zusammen“). Die TRE-Methode (Tension Release Exercises) nach David Berceli macht das Zittern bewusst nutzbar: ein leises, freiwilliges Wackeln, das das Nervensystem ähnlich entlastet wie bei den Tieren. Sieht eigenartig aus, wirkt aber überraschend tief.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Setzen Sie sich auf einen festen Stuhl. Beide Füße auf dem Boden. 2. Beginnen Sie, die Knie sanft hin und her zu wackeln – als wenn Sie frieren würden. 3. Lassen Sie das Wackeln zu, ohne es zu kontrollieren. Es darf seinen eigenen Rhythmus finden. 4. Manche Menschen spüren, wie das Wackeln nach kurzer Zeit in andere Körperteile übergeht – Beine, Becken, vielleicht sogar Schultern. Das ist gut so. Lassen Sie es zu. 5. 1 bis 2 Minuten wackeln lassen. 6. Dann stoppen. Nachspüren: Was vibriert noch? Was hat sich verändert?

 *Erst seltsam, dann erstaunlich. Wer einmal die Erfahrung gemacht hat, vermisst es. Funktioniert auch im Stehen, dann mit leicht gebeugten Knien.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Nach belastenden Erlebnissen, bei innerer Erstarrung, am Ende eines schweren Tages.

Rezept 32: Pendulieren zwischen Polen

Wo ist es schwer? Wo ist es leichter? | **Dauer:** 3–5 Min.

 **Warum kann das wirken?** Bei chronischem Schmerz richtet sich die Aufmerksamkeit oft ausschließlich auf das, was weh tut – als gäbe es im Körper nichts anderes. Aber das stimmt nie ganz. Diese Übung aus dem Somatic Experiencing (Peter Levine) lädt ein, neben der schwierigen Stelle auch eine Ressourcen-Insel zu finden – und dann zwischen beiden zu pendeln. Das Nervensystem lernt: Es gibt mehr als den Schmerz. Beide existieren nebeneinander.

 **Eine Möglichkeit, es auszuprobieren:** 1. Legen Sie eine Hand auf eine Körperstelle, an der gerade etwas schwierig ist – Schmerz, Anspannung, Unwohlsein. 2. Spüren Sie kurz dorthin. Was ist da? 3. Legen Sie die andere Hand auf eine Körperstelle, an der es gerade NEUTRAL oder sogar ANGENEHM ist – das kann eine warme Hand sein, ein ruhiges Fußgelenk, ein entspannter Unterarm. Suchen Sie eine Weile, wenn nötig. 4. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun langsam von der schwierigen Stelle zur leichten. Verweilen Sie dort etwa 20 Sekunden. 5. Dann zurück zur schwierigen Stelle. Aber nur kurz. 6. Wieder zur leichten. Etwas länger. 7. 5–6 mal hin und her pendeln. Immer länger bei der leichten Stelle bleiben. 8. Zum Schluss: Beide Hände, beide Stellen gleichzeitig wahrnehmen. Beide dürfen da sein.

 *Das ist keine Schmerzbehandlung – der Schmerz darf bleiben. Es ist eine Erweiterung: Es gibt auch das andere. Beide Wahrheiten gleichzeitig.*

 **Wann es sich anbieten könnte:** Bei akuten Schmerzphasen, wenn alles vom Schmerz dominiert wird, als Morgen- oder Abendritual.

Teil 3: Ihr persönlicher Plan

Meine Ampel heute

Farbe	Wie es mir geht	Welche Rezepte könnten passen
● GRÜN	Mir geht es okay.	Alle Rezepte möglich. Guter Tag für Neues.
● GELB	Ich bin angespannt.	Körper-, Atem- und Vagus-Rezepte. Bekanntes, Beruhigendes.
● ROT	Ich bin am Limit.	Nur Erdung und Sicherheit: lange ausatmen, kaltes Wasser, Füße auf dem Boden, Hände reiben, Eiswürfel im Mund.

Mein Rezept für diese Woche

Mein Rezept: _____

Wann könnte ich es machen:

Nach einer Woche: _____

Meine Ressourcen

1. _____
2. _____
3. _____

Meine fünf Säulen – Wo stehe ich?

Vielleicht möchten Sie für jede Säule kurz spüren: Wie gut ist sie bei mir gerade versorgt? (1 = kaum, 10 = sehr gut)

Innere Ruhe: ____ | Ernährung: ____ | Bewegung: ____ | Natur: ____ | Seelische Gesundheit: ____

Wenn es mir schlecht geht

Meine Notfall-Übung: _____

Menschen, die ich anrufen könnte:

Telefonseelsorge (24/7, kostenlos): **0800 111 0 111**

Ein letztes Wort

Sie lesen dieses Buch, weil Sie Schmerzen haben. Vielleicht schon lange. Und vielleicht gibt es einen Teil in Ihnen, der müde ist und zweifelt. Dieser Teil darf da sein. Er hat seine Gründe.

Und gleichzeitig könnte es sein, dass es noch einen anderen Teil gibt. Einen, der dieses Buch in die Hand genommen hat. Der neugierig ist – auch wenn es sich noch nicht so anfühlt.

Dieses Buch wird Ihren Schmerz nicht verschwinden lassen. Aber es könnte den Raum um ihn herum ein wenig größer machen – Raum für einen tieferen Atemzug, einen Moment der Stille, ein Gefühl der Verbundenheit.

Herbert Benson hat gesagt: Wir verändern nicht die Struktur der Gene. Was wir verändern, ist die Aktivität der Gene. Das ist Epigenetik. Und jedes Mal, wenn Sie eine dieser Übungen machen, könnten Sie an dieser Aktivität mitschreiben.

Kleine Dinge. In Ihrem Tempo. Auf Ihre Weise.

Sie sind mehr als Ihr Schmerz. Und während ein Teil von Ihnen das vielleicht noch nicht glauben kann, könnte ein anderer Teil es bereits spüren.