

Anna E. Röcker

*Jede Woche  
ein Stück vom Glück*

Achtsamkeits- und Yogaübungen  
für ein entspanntes Jahr

südwest<sup>o</sup>



## *Viel Glück!*

Glück wünschen wir uns gegenseitig nicht nur zum neuen Jahr, sondern ebenso zu Geburtstagen, Hochzeiten oder zur Geburt eines Kindes.

Diese Wünsche klingen manchmal so, als käme das Glück von außen oder von oben und als würde es – einmal da – für immer bleiben. Mich erinnert das ein wenig an das Märchen von Dornröschen, in dem die guten Feen das Glück bringen, in der Hoffnung, dass die dunkle Fee ausgesperrt werden kann. Aber zum einen lässt sich das Dunkle im wirklichen Leben nicht ganz aussperren. Zum anderen erweist sich das, was von außen als Glücksfall in unser Leben kommt, also beispielsweise Geschenke, Geld oder ein guter Job, nicht selten als flüchtig. Machen wir uns zu sehr von diesen Glücksfällen abhängig, stehen wir immer wieder mit leeren Händen da.

Alle Weisheitslehren dieser Welt zeigen deshalb auf, dass Glück in großem Maße von uns selbst abhängt: von unserer Einstellung, von der Art und Weise, wie wir mit uns und anderen umgehen, von unserem Vertrauen ins Leben. Zwar kann man Glück nicht suchen oder erzwingen, aber man kann Voraussetzungen dafür schaffen, die glücklichen Momente deutlicher wahrzunehmen und zu vermehren.

Glücksgefühle beruhen auf der Ausschüttung von körpereigenen Substanzen. Deshalb spielt die körperliche Ebene beim Glück eine große Rolle. Glücksempfinden ist in erheblichem Maße abhängig von Entspannung, Gesundheit, Vitalität oder einfach von der Freude am eigenen Körper. Aktivitäten wie

beispielsweise Schwimmen, Joggen oder Tanzen können Glücksgefühle auslösen, ebenso wie das Praktizieren von Yoga-Übungen. Die Jahrtausende alte Yoga-Lehre hat uns einen ungeheuren Schatz an Atem- und Körperübungen hinterlassen. Sie alle eignen sich hervorragend, um das Wohlbefinden zu verbessern und damit auch die Ausschüttung von „Glückshormonen“ anzuregen. In meiner langjährigen Praxis als Yoga-Lehrerin habe ich unzählige Male erlebt, wie positiv die Übungen wirken, sodass ich mit gutem Gewissen sagen kann: Yoga ist ein Wegweiser zum Glück.

Das gilt nicht nur für die körperliche Ebene. Yoga lehrt uns, wie man Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Dabei ist der achtsame Umgang mit Gefühlen und Gedanken besonders wichtig, um Zufriedenheit und Glück zu erreichen. Unsere Gedanken und Gefühle werden zu unserem Schicksal, heißt es in einem alten Text. Das bedeutet, wir müssen die Verantwortung dafür übernehmen, wie wir denken und fühlen. Voraussetzung dafür ist Achtsamkeit, also die Fähigkeit, den Moment wahrzunehmen. Auch dafür bietet der Yoga-Weg einen großen Fundus an Übungen.

Für diesen Aufsteller habe ich eine möglichst vielfältige Auswahl von Entspannungs-, Atem- und Körperübungen zusammengestellt. Sie alle können Ihnen dabei helfen, Momente des Glücks stärker in Ihrem Leben zu verankern. Schaffen Sie sich Woche für Woche kleine Wellness-Oasen, sodass Sie sich selbst so oft wie möglich intensiv spüren und Ihren Körper als Quelle der Freude erfahren können.





## Was ist eigentlich Glück?

„Der Begriff Glück ist nicht wirklich zu definieren“, sagen die einen. „Er ist abgenutzt und überstrapaziert“, die anderen. Mir kommt der Begriff manchmal wie ein abgegriffener alter Geldschein vor: Von den vielen Händen, durch die er gegangen ist, wurde er zerknittert, eingerissen und fleckig – und doch erkennt jeder Mensch, der ihn in die Hand bekommt, seinen Wert. Dass Glück kostbar ist, wissen wir also.

Manchmal ist es aber auch eine Frage der Bewertung, so in der Weisheitsgeschichte von dem Bauern, dessen Pferd ausbricht und davonläuft. „Was für ein Unglück!“, sagen die Nachbarn. „Wir werden sehen, ob es ein Unglück ist“, sagt der Bauer. Als das Pferd mit einigen wilden Pferden zurückkommt, sagen die Nachbarn: „Was für ein Glück!“ Aber der Bauer entgegnet: „Wir werden sehen, ob es ein Glück ist.“ Als der Sohn auf einem der wilden Pferde reitet und sich ein Bein bricht, sagen die Nachbarn: „Was für ein Unglück!“ Aber wieder antwortet der Bauer: „Ob es ein Unglück ist, werden wir sehen.“ Als der Krieg beginnt, muss der junge Mann mit seinem verletzten Bein nicht Soldat werden.

Ähnliche Erfahrungen kennen wir aus dem Alltag. Ich denke an einen Klienten, der seinen Zug verpasst hatte und dem dadurch ein paar Stunden freie Zeit geschenkt wurden. Er nutzte sie für ausführliches Zeitungsstudium. So fand er eine Stellenanzeige und letztlich auch eine neue Arbeitsstelle. Manchmal tut es also gut, die eigene Sichtweise zu ändern, bevor man sich vorschnell als unglücklich empfindet oder als Opfer sieht. Diese Freiheit des Geistes, durch Veränderung der Einstellung Glücksgefühle auch

dort entstehen zu lassen, wo man sie üblicherweise nicht vermutet, macht das Leben auf jeden Fall leichter und bunter.

Auch wenn Glück für jeden Menschen im Einzelnen etwas anderes bedeuten kann, ähneln sich die Glücksvorstellungen doch sehr. Immer wieder werden genannt: Gesundheit; lieben und geliebt werden; Freiheit; eine Arbeit, die Freude macht; materielle Sicherheit; Familie; Freunde; Ziele erreichen; Reisen; der Umgang mit Tieren.

So, wie sich die Glücksvorstellungen ähneln, so gibt es auch Dinge, die von den meisten Menschen als Unglück erlebt werden. Einfach nur die Einstellung zu verändern ist bei ihnen nicht immer möglich. Aber auch Kummer und Trauer haben ihren Platz, und das Glück findet in ihnen seinen Gegenpol. Ein Glücksratgeber scheint mir deshalb nur dann Erfolg versprechend, wenn er diese Seite nicht ausklammert. Statt Düsteres auszuklammern, hilft es oft schon, es als Teil des Lebens anzunehmen und sich gleichzeitig im Vertrauen zu üben, dass auch wieder andere Zeiten kommen. Genau das hat Papst Johannes XXIII. einmal sehr anschaulich ausgedrückt, und seinen Ausspruch finde ich als Begleitung in weniger glücklichen Momenten sehr hilfreich:





„Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben – ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen. Nur für heute werde ich fest glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.“



## Ein Jahr voller Glück

Dieser Aufsteller möchte Sie durch das ganze Jahr begleiten. Monat für Monat widmet er sich einem bestimmten Thema, das eng mit dem Glück zusammenhängt: von Lebensmut bis Gesundheit, von Selbstbewusstsein bis Spiritualität. Jeder Monat ist durch eine bestimmte Farbe des Seitenbalkens gekennzeichnet. Eine Übersicht über die Monatsthemen und Farben finden Sie auf Seite 118, eine genauere Beschreibung der Themen ab Seite 11.

Innerhalb jedes Monats wird das Thema wiederum unter vier verschiedenen Schwerpunkten betrachtet – einen für jede Woche (an den restlichen Tagen des Monats können Sie die Übungen wiederholen, die Ihnen in den vorausgegangenen Wochen am besten gefallen haben):

-  1. Woche – Achtsamkeit
-  2. Woche – Entspannung und Visualisierung
-  3. Woche – Yoga-Übungen
-  4. Woche – Atemübungen

Auf der Rückseite fast jedes Wochenblattes finden Sie in einem kleinen Kasten einen Spruch oder Satz, der die Essenz des Themas auf den Punkt bringt. Wie die Weisheit aus einem chinesischen Glückskeks können Sie diesen Satz einfach mit in Ihren Alltag nehmen und sich im Lauf der Woche immer wieder daran erinnern.

## Alles spielt zusammen

Die Entspannungs-, Visualisierungs-, Körper- und Atemübungen führen zu einer verstärkten Ausschüttung von sogenannten „Glückshormonen“. Dabei kommt es ganz auf Ihre Lebenssituation an, ob Ihnen Entspannung besonders guttut oder ob Sie mehr von der Aktivität der Bewegungsübungen profitieren. Sie finden daher in jedem Monat eine abgestimmte Kombination dieser Übungen, die einander ergänzen, aber auch zur eigenen Auswahl einladen. Zusammen bieten sie Ihnen ein breites Spektrum an Erfahrungsmöglichkeit.

Das Thema Achtsamkeit ist dagegen übergreifend. Es intensiviert alle anderen Übungen und macht Sie aufmerksamer dafür, was Ihnen guttut und was nicht. Der Wochenschwerpunkt Achtsamkeit soll daher auch als Anregung dienen, diese Qualität immer mehr ins tägliche Leben zu integrieren. Erst dann können Sie nämlich die kleinen Glücksmomente im Alltag überhaupt wahrnehmen und zu schätzen lernen.

## 1. Woche: Achtsamkeit



Wer achtsam ist, ist sich dessen bewusst, was er gerade wahrnimmt. Damit hat Achtsamkeit eine andere Qualität als Konzentration oder Aufmerksamkeit, denn beide richten sich in der Regel auf etwas Bestimmtes, engen den Fokus also eher ein. Achtsamkeit bezieht sich sowohl

auf das, was wir im Außen wahrnehmen, als auch auf unsere inneren Bewegungen, auf unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Befindlichkeiten. Mit Achtsamkeit erreichen wir unter anderem, stärker im Hier und Jetzt zu sein, also in Kontakt mit unserem Körper, unseren Gefühlen und Gedanken.

Achtsamkeit verhilft dazu,

- 🌸 Spannung im Körper abzubauen und dadurch Stress ganz zu vermeiden oder besser damit umzugehen;
- 🌸 körperliche Symptome wahrzunehmen, bevor es zu einer Krankheit kommt, und rechtzeitig die Selbstheilungskräfte zu aktivieren;
- 🌸 sich über die eigenen Gefühle klar zu werden, die von einer bestimmten Situation ausgelöst werden, und damit die Möglichkeit zu gewinnen, wiederkehrende Muster bewusst zu durchbrechen;

- 🌸 das Selbst-Bewusstsein zu verbessern;
- 🌸 Angst zu reduzieren, weil sich Angst häufig auf Erfahrungen der Vergangenheit oder auf die ungewisse Zukunft bezieht – wer im gegenwärtigen Augenblick lebt, macht sich davon besser frei;
- 🌸 mehr Überblick, Gelassenheit und Seelenruhe zu gewinnen;
- 🌸 Mitgefühl für die und Wahrnehmung der Mitmenschen zu verbessern und sie damit auch stärker achten zu lernen.

Nehmen Sie so oft wie möglich Ihren Körper, Ihre Gefühle und Gedanken achtsam wahr. Werten Sie dabei nicht, sondern erkennen Sie lediglich an, was da ist. Durch die bewusste Wahrnehmung verändern sich nach und nach eingefahrene Reaktionsmuster, die Sie an einem selbstbestimmten, glücklichen Leben hindern.

## 2. Woche: Entspannung und Visualisierung



Unsere Seele. Bewusste Entspannung verhilft dazu,

- 🌸 die Muskulatur zu lockern und eine bessere Blutversorgung im ganzen Körper zu erreichen, vor allem im Gehirn, im Herzen und in den anderen inneren Organen; außerdem führt eine Entspannung der Muskulatur auch zu einer besseren Hautdurchblutung;
- 🌸 die Tätigkeit des Immunsystems zu verbessern;
- 🌸 die Tätigkeit von Drüsen und Ausscheidungsorganen zu aktivieren;
- 🌸 den Säure-Basen-Haushalt zu verbessern;
- 🌸 besser zu schlafen;
- 🌸 die körperlichen Rhythmen zu harmonisieren;
- 🌸 die Atmung zu vertiefen und damit den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen.

In der zweiten Woche jedes Monats werden gleich zwei Schwerpunkte gesetzt, die aber eng miteinander verbunden sind. Regelmäßige tiefe Entspannung ist lebensnotwendig: Nicht nur unser Körper braucht diese Ruhe- und Erholungszeiten, sondern auch unser Geist und un-

Während der Entspannung werden Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit gestärkt, Ängste und emotionale Blockaden können leichter abgebaut und gelöst werden. Zum einen liegt das daran, dass in der Ruhe der Teil des Nervensystems aktiviert wird, der Entspannung und Gelassenheit auf körperlicher und emotionaler Ebene fördert. Zum anderen sinkt die Gehirnfrequenz. Dadurch wird die Aktivität der rechten Gehirnhälfte stimuliert, die wiederum der Hauptsitz unserer kreativen Fähigkeiten ist. Auf dieser tieferen Bewusstseinssebene erweitert sich unser Geist: Unbewusstes kann bewusst werden, Phänomene, die über den reinen Intellekt hinausgehen, werden wahrgenommen. Entspannung ist damit die Basis für tiefere Konzentration und für Meditation. Im entspannten Zustand erleben wir Glauben, und das Vertrauen ins Leben wird verstärkt.

Um Glücksgefühle empfinden zu können, ist Entspannung eine der wesentlichen Voraussetzungen: Das liegt nicht nur daran, dass dabei Glückshormone freigesetzt werden, sondern auch daran, dass wir Glücksgefühle deutlicher wahrnehmen.

Tiefe Entspannung ist auch notwendig, damit wir mit unserer Intuition in Kontakt kommen können – mit der Sprache der Seele, wie sie sich zum Beispiel durch innere Bilder zeigt.

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass innere Bilder eine ganz ähnliche Energie entfalten wie tatsächliches Geschehen: Ein idyllischer Garten, den wir uns vorstellen, weckt in uns fast genau die gleichen Gefühle von Geborgenheit, Harmonie und Glück wie einer, den wir wirklich besuchen. Das gibt uns





### 3. Woche: Yoga-Übungen



Die Körperübungen des Yoga stellen einen besonderen Schatz der Menschheit dar. Entstanden im Verlauf von Hunderten von Jahren, haben sie sich immer weiter entwickelt und differenziert. Sie umfassen Dehnungsübungen genauso wie Übungen zum Aufbau von Kraft,

Ausdauer und Beweglichkeit. Wir kennen heute ein so breites Spektrum von Übungen, dass alle Körperteile genau wie die inneren Organe und Drüsen von ihnen profitieren.

Verbunden mit passenden Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen können die Asanas, wie die Körperübungen im Yoga genannt werden, bis ins hohe Alter durchgeführt werden. Asanas haben eine tiefe körperliche Wirkung, beeinflussen aber genauso Gefühle und Gedanken. Sie stärken die Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist ebenso wie die Verbindung zur Natur. Haltungen wie beispielsweise „Der Baum“ oder „Die Kobra“ verbinden uns mit unseren Wurzeln und unseren kreatürlichen Anteilen.

Da wir wissen, dass unser Glücksempfinden ganz wesentlich davon abhängt, wie sehr wir uns im eigenen Körper wohlfühlen, kommt diesen Körperübungen eine große Bedeutung zu. Führen Sie die Haltungen daher bewusst aus – so profitieren Sie von ihrer optimalen Wirkung.

Eine besondere Stellung im Yoga nimmt der Sonnengruß ein, den Sie vollständig am Anfang dieses Aufstellers finden (auf den Seiten 14 bis 21). Seine zwölf Positionen werden mit entsprechender Übung in einem harmonischen Fluss ausgeführt. Sie beleben den ganzen Körper und sorgen für einen guten Tonus, also einen guten Spannungszustand der Muskulatur.

Am sinnvollsten üben Sie Asanas mit einer rutschfesten Unterlage, beispielsweise einer Yogamatte, und einem Sitzkissen oder Meditationsbänkchen. Achten Sie außerdem auf bequeme Kleidung.

Führen Sie die Übungen jeweils zu beiden Seiten aus. Bleiben Sie mindestens so lange in der Haltung, wie in der Anleitung angegeben. Wenn es Ihnen angenehm ist, können Sie die Übungszeiten auch verlängern.

Üben Sie nicht mit vollem Magen oder wenn Sie unter einem Infekt leiden.

Achten Sie auf Ihre Grenzen und tauschen Sie Übungen aus, wenn sie Ihnen Beschwerden verursachen. Holen Sie im Zweifelsfall fachlichen Rat ein.

## 4. Woche: Atemübungen



Ohne Atem kein Leben! Wir können eine ganze Zeit existieren, ohne Nahrung zu uns zu nehmen – ohne Luft dagegen überleben wir nur wenige Minuten. Doch Atmen ist mehr als nur Luftholen. Der Atem versorgt uns mit der notwendigen Lebensenergie, die im Yoga als Prana

bezeichnet wird. Er bildet außerdem ein wichtiges Bindeglied zwischen Körper und Geist, zwischen Körper und Emotionen.

Damit besitzt die Atmung einen tief greifenden Einfluss auf die Psyche. Wenn Sie einmal aufmerksam darauf achten, erkennen Sie, dass sich Ihr Atem verändert, je nachdem, wie Sie sich fühlen. Während einer Phase akuter Stressbelastung atmen Sie anders als in Situationen, in denen Sie Trauer, Freude oder tiefe Entspannung empfinden. Dieser Zusammenhang lässt sich nutzen, denn er funktioniert auch in umgekehrter Richtung: Indem Sie den Atem bewusst lenken, können Sie für eine Veränderung Ihrer Gefühle oder für Stressabbau sorgen.

Grundsätzlich wirkt Einatmen belebend und aktivierend, Ausatmen entspannend. Indem wir die Achtsamkeit auf die Atmung lenken, verbessern wir die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers. Mit tiefer Atmung begünstigen wir die Ausschüttung von Endorphinen, also Hormonen, die antidepressiv und als natürliche Schmerzmittel wirken.

Was der Atem vermag, können Sie unmittelbar selbst erfahren: Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Luftstrom. Verlängern Sie die Zeit des Ein- und Ausatmens immer mehr. „Schauen“ Sie Ihrem Atem zu, nehmen Sie wahr, wie Sie ein- und ausatmen. Beobachten Sie diese Vorgänge nur fünf Minuten lang, so werden Sie spüren, wie Sie ruhiger werden, wie Ihre Gedanken, Sorgen und Probleme weiter in den Hintergrund treten und wie sich Ihr Körper entspannt. Wenn Sie dem Atem lauschen, sind Sie ganz im Hier und Jetzt. Sie hören auf nachzudenken, Sie schalten ab und konzentrieren sich ganz auf sich selbst.

Im Yoga kommt Atemübungen neben Körperübungen eine sehr wichtige Rolle zu. Viele der vorgestellten Übungen stammen aus dieser Tradition.

Bitte beachten Sie: Üben Sie nicht mit vollem Magen. Die beste Zeit für die Übungen sind die frühen Morgenstunden und der späte Nachmittag. Am günstigsten führen Sie sie täglich zur gleichen Zeit und am gleichen Ort aus.

Atmen Sie – wenn nicht anders angegeben – durch die Nase ein und aus. Schließen Sie die Augen, um während der Übung die Konzentration zu erhöhen, und achten Sie darauf, dass Ihre Gesichts- und Nackenmuskeln locker bleiben.



## *Die Themen der zwölf Monate*

Zwölf Monate und zwölf Themen finden Sie in diesem Aufsteller. Sie selbst entscheiden, mit welchem Vierwochenprogramm Sie anfangen: mit dem ersten oder einem anderen, das Ihren Bedürfnissen und Ihrer Lebenssituation gerade besonders entgegenkommt. Allerdings ergeben alle Monatsschwerpunkte gemeinsam eine runde Abfolge. Sie sind so aufeinander abgestimmt, dass Sie sich dem Thema Glück möglichst ganzheitlich nähern. Deshalb ist es ratsam, im Laufe eines Jahres allen Monatsprogrammen Raum zu geben.

Unabhängig davon, ob Sie die vorgegebene Reihenfolge einhalten: Die Themen sind so gewählt, dass sie dem Jahreslauf der Natur und den damit verbundenen menschlichen Erfahrungen entsprechen. Im Folgenden sind sie den Kalendermonaten zugeordnet.

### *Zielstrebigkeit: Januar*

Im ersten Monat des Jahres gilt es den Zauber des Anfangs zu nutzen. Jetzt ist traditionell die Zeit, um Ziele für die kommende Zeit festzulegen. Dieses Monatsthema unterstützt Sie dabei, diese Ziele im Auge zu behalten und gefasste Vorsätze umzusetzen. Zielstrebigkeit ist eine wichtige Qualität im menschlichen Leben. Was angestrebt wird, muss dabei nicht immer ein äußeres Ziel wie beruflicher Erfolg sein. Die inneren Ziele, die zur eigenen Zufriedenheit beitragen, sind genauso wichtig: ein negatives Verhaltensmuster verändern, jemandem verzeihen, den eigenen Körper besser pflegen, sich Zeit für sich selbst nehmen.

### *Abgrenzung: Februar*

Gerade wenn der Winter sich endlich dem Ende zuneigt, häufen sich die grippalen Infekte. Das Immunsystem ist in dieser dunkleren und kälteren Jahreszeit schwächer als im Sommer. Jetzt geht es darum, die eigenen Abwehrkräfte zu stärken. Auf körperlicher Ebene können Sie dem Austrocknen von Haut und Schleimhäuten entgegenwirken und ihre Durchblutung fördern, um damit ihre natürliche Barrierefunktion zu unterstützen. Denn sie sorgen dafür, dass sich der Körper erfolgreich gegen das Eindringen von schädlichen Bakterien, Viren oder Pilzen wehren kann. Da Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, ist Abgrenzung auch auf emotionaler und mentaler Ebene notwendig. Sonst lassen wir uns von äußeren Einflüssen überwältigen, weil wir sie in ihrer Fülle nicht mehr verarbeiten können. Nur wer sich gut abgrenzen und im Zweifelsfall auch schützen kann, ist in der Lage, Kontrolle auch einmal aufzugeben, loszulassen, zu vertrauen und sich zu öffnen.

### *Lebensmut: März*

Der Frühling steht für das Erwachen der Kräfte in der Natur. Lebensmut ist eine solche frühlingshafte Energie, die allen Widerständen zum Trotz immer wieder durchbricht. Auch nach winterlichen Phasen von Starre oder Krankheit entsteht sie immer neu und bringt das Leben vorwärts. Gerade Yoga-Übungen sind eine gute Möglichkeit, diese Kräfte in Schwung zu bringen und zu erhalten. So gelingt es Ihnen leichter, krisenhaften Zeiten der Entmutigung und des Zweifels zu begegnen.



## *Gesundheit: April*

In den Monaten, in denen die Kraft der Sonne zunimmt, die Tage länger werden und der Sommer schon fast vor der Tür steht, können wir viel für unsere Gesundheit tun: Fasten- und Reinigungsrituale fallen jetzt leichter als im Winter, Bewegung draußen in der Natur oder der Genuss von frischem Grün, wie zum Beispiel Löwenzahn oder Frühjahrssalat, helfen dem Körper, gesund zu bleiben. Sammeln Sie in dieser Zeit Kraftreserven für den Rest des Jahres!

## *Lebensfreude: Mai*

„Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus“: Die Fröhlichkeit, die in diesen Volksliedzeilen liegt, prägt diesen Monat. Alles dreht sich jetzt um die Freude am Leben, an Begegnungen mit anderen Menschen (nicht umsonst ist der Mai der wichtigste Hochzeitsmonat!), an gemeinsamen Ausflügen, am Schwimmen, Bergsteigen, Wandern und Reisen. Genießen Sie diese Zeit und sammeln Sie Sonnenstrahlen nicht nur in Ihrem Körper, sondern auch im Herzen. Tun Sie in diesem Jahr etwas, das Sie sich schon immer gewünscht haben – wenn Sie es wirklich möchten, lässt es sich vermutlich auch verwirklichen.

## *Bewegung: Juni*

Der menschliche Körper ist für die Aktivität geschaffen: Beine, Füße und Gelenke ermöglichen uns eine große Vielfalt an Bewegungen in alle Richtungen. Wer diese Möglichkeiten ausschöpft, bleibt bis ins hohe Alter agil. Der Juni fordert mit seinem oft frühsummerlichen Wetter geradezu dazu auf,

hinauszugehen und Sport zu treiben oder spazieren zu gehen. Erfreuen Sie sich besonders der Vielfalt der Bewegungen, ändern Sie öfter mal die Richtung und üben Sie ganz neue Abläufe: Gehen Sie ab und zu rückwärts, bewegen Sie häufiger Ihre Gelenke und wechseln Sie vom Brust- öfter zum Rückenschwimmen oder umgekehrt.

## *Entspannung: Juli*

Der Hochsommer ist die Zeit, auch mal genüsslich in der Sonne zu liegen, lange warme Tage und den Urlaub zu genießen. Regelmäßige Entspannung ist die Basis eines glücklichen Lebens. Denken Sie daran, sich nicht nur körperlich, sondern auch emotional und mental zu entspannen. Musik eignet sich dafür ganz besonders. Finden Sie Ihre Lieblingsmusik und wählen Sie zum Hören einen schönen Platz (notfalls eine imaginäre Hängematte). Ruhige, entspannende Melodien haben die Fähigkeit, Sie in kürzester Zeit auf allen Ebenen zur Ruhe kommen zu lassen.

## *Selbstbewusstsein: August*

Aufgetankt mit neuer Sommerenergie, können Sie sich in diesem Monat den Herausforderungen des Lebens widmen. Sich seiner selbst bewusst zu sein heißt im wahrsten Sinne des Wortes, so oft wie möglich bei sich selbst zu sein. Herzschlag und Atmung verankern uns im Hier und Jetzt. Wenn Sie sich Ihres Körpers bewusst sind, können Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen leichter im Augenblick bleiben. Dann gelingt es Ihnen auch, sich im Kontakt mit anderen gut wahrzunehmen und selbstbewusst zu reagieren.



### *Ressourcen: September*

Der September läutet den Herbst ein. Viele Tiere draußen in der Natur sammeln jetzt Wintervorräte. Auch der Mensch muss immer wieder auf Ressourcen zurückgreifen: bei körperlichen Herausforderungen oder im Stress auf die Ressourcen des Körpers oder auf die mentale Stärke, in seelisch belastenden Situationen auf innere Selbsterhaltungs- und Selbstheilungskräfte. Richten Sie in diesem Monat Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihre persönlichen Ressourcen und sorgen Sie dafür, dass Ihre „Speicher“ gut gefüllt sind.

### *Resonanz: Oktober*

Im „goldenen“ Oktober zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite und lädt dazu ein, mit ihren Kräften in Resonanz zu treten. Das Phänomen der Resonanz, also des Mitschwingens, erleben wir auf vielfältige Art und Weise, am anschaulichsten in der Musik: Ein Ton bringt die Gegenstände in seiner Umgebung zum Schwingen. Auch wir Menschen kennen Resonanz: auf der körperlichen Ebene, wenn wir beispielsweise Musik im Körper spüren; auf der emotionalen, wenn uns Filme, Bücher oder die Natur in bestimmte Stimmungen versetzen, auf der geistigen während der Meditation. Daher ist es sehr wichtig, genau wahrzunehmen und bewusst zu entscheiden, mit was oder wem wir mitschwingen möchten. Achten Sie daher in diesen Wochen besonders auf Ihre Entscheidungsfreiheit!

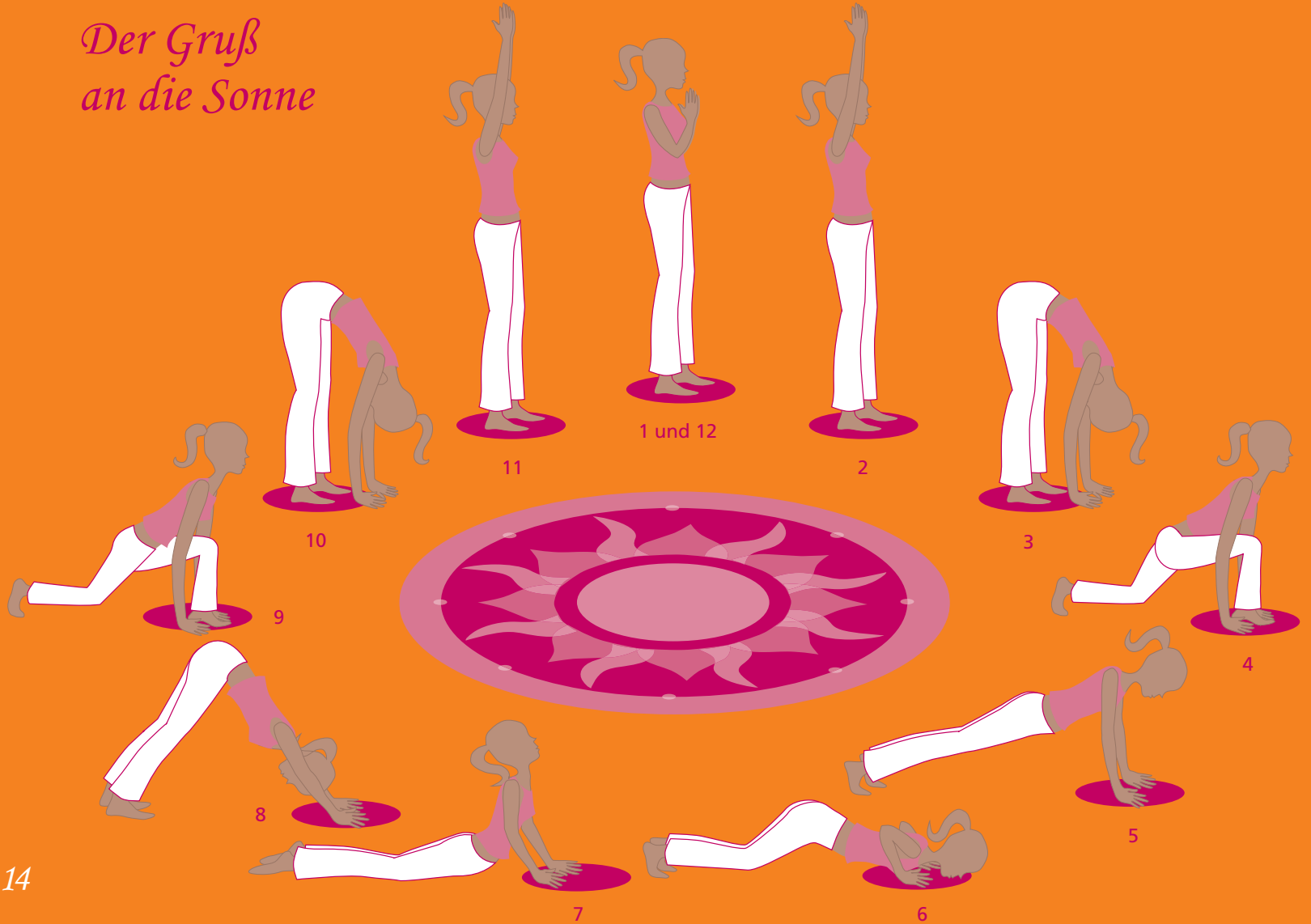
### *Konzentration: November*

Bäume und Pflanzen ziehen zu Beginn des Winters ihre Kräfte nach innen, um sie für das Frühjahr zu sammeln. Der November ist daher der Konzentration gewidmet. Je stärker Sie in der Lage sind, Ihre Kräfte auf allen Ebenen zu bündeln, umso wirkungsvoller können Sie sie einsetzen. Konzentrieren Sie sich im Alltag bewusst auf das, was Sie gerade tun. Das Bild der Sonne, deren Strahlen durch ein Fenster fallen, kann Ihnen dabei helfen: Benutzt man ein Brennglas, um die Sonnenstrahlen zu bündeln, wird ihre Wirkung deutlich intensiviert.

### *Spiritualität: Dezember*

Die bevorstehende Wintersonnenwende und das Weihnachtsfest gelten von alters her als Zeiten der Besinnung, der Innerlichkeit und der Spiritualität. Widerstehen Sie gerade in diesem Monat dem Sog der immer aufwendigeren äußerlichen Vorbereitungen für das Weihnachtsfest und nehmen Sie sich Zeit für innere Einkehr. Die kurzen Tage und langen dunklen Nächte eignen sich besonders dazu, das eigene innere Licht zu entdecken, denn in der Dunkelheit ist es deutlicher zu erkennen.

*Der Gruß  
an die Sonne*





## *Der Sonnengruß: Symbol des Lebens*

Die Sonne spielte und spielt für die Menschen aller Zeiten und Kulturen eine zentrale Rolle. Nur ihre Strahlkraft macht Leben überhaupt möglich. Der Lauf dieses strahlenden Sterns symbolisiert überall immerwährende Veränderung, den Jahreszyklus und den Verlauf des menschlichen Lebens.

Der Gruß an die Sonne oder Sonnengruß, eine Abfolge verschiedener Yoga-Haltungen, drückt die Verehrung der Sonne als Leben spendende Kraft aus. Gleichzeitig erinnert diese Übungsfolge aus Aufrichtung, Verbeugung, Knien und Berührung des Bodens mit dem ganzen Körper auch an den menschlichen Lebensweg. Der Sonnengruß spricht den ganzen Menschen an: Die Übungen wirken zum einen positiv auf den Körper und verbessern die Beweglichkeit, zum anderen berühren sie auch Seele und Geist.

Hier wird der Sonnengruß zum ständigen Begleiter. Einzelne Haltungen begegnen Ihnen in fast jedem Monat, und die gesamte Abfolge finden Sie auf den nächsten Seiten. Üben Sie alle Positionen zunächst einzeln. Mit zunehmender Sicherheit können Sie sie zu einem harmonischen Ganzen verbinden. Im Gegensatz zu den meisten Yoga-Haltungen wird der Sonnengruß dynamisch und fließend ausgeführt. Je länger Sie üben, umso geschmeidiger werden Ihre Bewegungen.

Sie können diese Übungsfolge täglich mehrmals durchführen – empfehlenswert wäre sieben- bis zehnmal. Am Morgen helfen Ihnen die Übungen, den Körper in Schwung zu bringen. Übrigens gilt der Sonnengruß als besonders wirkungsvoll,

wenn er mit Blick auf die aufgehende Sonne ausgeführt wird! Am Abend können Sie ihn meditativer werden lassen.

### *Visualisierung: Die Reise zur Sonne*

Visualisierungsübungen wie die folgende können die Wirkung des Sonnengrußes unterstützen.

- 1 Legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, legen Sie die Hände auf den Nabel und lenken Sie den Atem in diesen Bereich, das sogenannte Sonnengeflecht. Stellen Sie sich, wenn möglich, dabei ein intensives Gelb vor.
- 2 Lassen Sie jetzt in Ihrer Erinnerung einen Sonnenaufgang auftauchen: zum Beispiel am Meer oder in den Bergen.
- 3 Verfolgen Sie in Ihrer Vorstellung den Weg der Sonne im Verlauf des Tages bis zum höchsten Punkt am Himmel.
- 4 Lassen Sie die Sonne langsam wieder tiefer sinken, bis sie hinter dem Horizont verschwunden ist.
- 5 Nehmen Sie einen Moment wahr, wie es sich anfühlt, wenn die Sonne nicht zu sehen ist, wenn es dunkel wird.
- 6 Stellen Sie sich vor, Sie könnten durch die Erde hindurchschauen bis auf die andere Seite der Weltkugel, wo jetzt die Sonne am Himmel steht.
- 7 Beenden Sie diese Visualisierungsübung mit dem inneren Bild der Sonne. Wählen Sie in diesem Moment für sich aus, ob Sie sich einen Sonnenaufgang, die Mittagssonne oder einen Sonnenuntergang vorstellen möchten.
- 8 Nehmen Sie sich Zeit, langsam wieder in die Außenwelt zurückzukommen.



## Die Übungsabfolge

Lassen Sie zunächst den Atem frei fließen und konzentrieren Sie sich ganz auf den Körper. Erst wenn er die Haltung verinnerlicht hat, können Sie anfangen, auf die Atmung zu achten, wie sie bei den einzelnen Positionen beschrieben ist.

Führen Sie die Übungen zuerst wie beschrieben aus. Wiederholen Sie danach den Zyklus zur anderen Seite: Strecken Sie also bei Position 4 das linke Bein nach hinten und führen Sie es bei Position 9 wieder nach vorne.

### Position 1: Der Berg

- 1 Stehen Sie aufrecht und spüren Sie den Kontakt zum Boden. Ihre Knie sind locker, die Beine gestreckt. Nehmen Sie die Auflagefläche Ihrer Füße wahr: Großzehenballen, Kleinzehenballen und Fersen.
- 2 Ziehen Sie die Zehen kurz zum Körper, halten Sie die Spannung und senken Sie die Zehen wieder ab.
- 3 Richten Sie den Rücken gerade auf, sodass die Wirbelsäule eine Art weiche S-Form bildet. Entspannen Sie Bauch, Schultern, Arme und Hände.
- 4 Falten Sie die Hände vor der Brust. Die Unterarme sind dabei möglichst parallel.
- 5 Atmen Sie die ganze Übung hindurch ruhig und gleichmäßig.

### Position 2: Der Baum

- 1 Strecken Sie einatmend die Arme nach oben über den Kopf und öffnen Sie die Handflächen, die nun zueinander zeigen. Beugen Sie den gestreckten Oberkörper etwas zurück.
- 2 Bleiben Sie gleichzeitig in Kontakt mit Ihren Füßen und aktivieren Sie den Beckenboden, indem Sie die entsprechenden Muskeln anspannen und sich vorstellen, dass Sie sie zur Mitte zusammenziehen.
- 3 Achten Sie darauf, dass Oberkörper, Kopf, Arme und Hände eine gerade Linie bilden.







### *Position 3: Vorwärtsbeuge im Stehen*

- 1 Atmen Sie aus und beugen Sie sich aus dem Hüftgelenk zu Boden. Die Beine sind gerade, die Knie aber nicht vollständig durchgestreckt. Sie können die Knie auch anwinkeln. Achten Sie jedoch darauf, dass der Rücken so gerade wie möglich bleibt.
- 2 Legen Sie die Fingerspitzen neben den Füßen ab.
- 3 Dehnen Sie die Rückseiten der Beine und das Kreuzbein aktiv nach oben.
- 4 Drücken Sie das Brustbein etwas nach vorne, das streckt den oberen Rücken.



### *Position 4: Rechte Hüftbeuge*

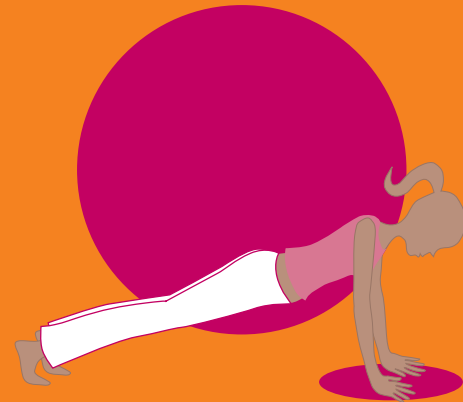
- 1 Winkeln Sie die Beine an und legen Sie die Hände so auf den Boden, dass Sie sich abstützen können.
- 2 Strecken Sie einatmend das linke Bein nach hinten. Die Zehen sind dabei aufgestellt, das Knie berührt leicht den Boden.
- 3 Richten Sie den Rücken gerade auf und öffnen Sie den Brustraum nach vorne. Der Blick ist nach oben gerichtet.
- 4 Nehmen Sie die Dehnung im hinteren gestreckten Bein wahr und ziehen Sie die Schultern etwas nach unten.





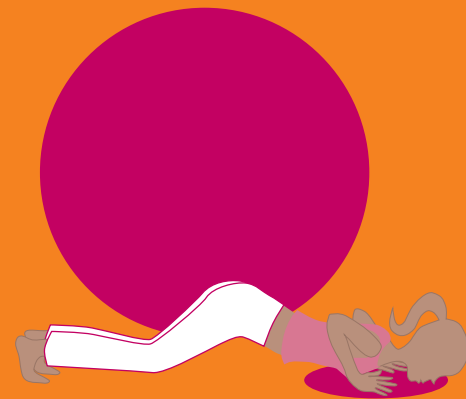
### *Position 5: Das Brett*

- 1 Stellen Sie ausatmend jetzt auch das rechte Bein nach hinten, sodass die Füße auf den Zehenspitzen nebeneinander stehen.
- 2 Die Arme sind durchgestreckt, der Körper ist ganz gerade, genau wie ein Brett. Spüren Sie dabei vor allem die Dehnung Ihrer Körperrückseite von den Fersen über die Rückseite der Unter- und Oberschenkel bis hinauf zum Nacken und zum Hinterkopf.



### *Position 6: Die Knie-Brust-Kinn-Stellung*

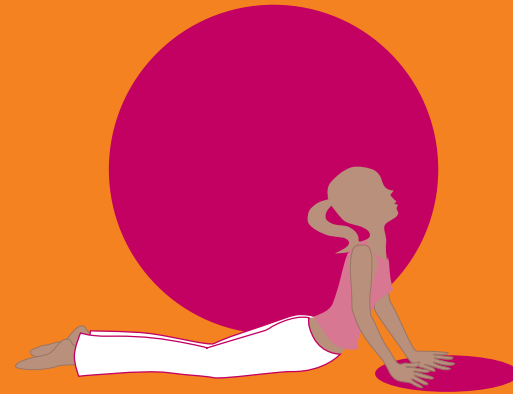
- 1 Machen Sie eine kurze Atempause, während Sie Ellbogen und Knie anwinkeln und Brustbein und Kinn zum Boden senken. Halten Sie sich, wenn möglich, knapp über dem Boden. Haben Sie Geduld, wenn diese Haltung nicht sofort gelingt. Sie erfordert Muskelkraft in den Armen, die sich durch Training allmählich einstellt.





## *Position 7: Die Kobra*

- 1 Mit dem Einatmen kommen Sie jetzt, möglichst ohne den Boden zu berühren (als ob Sie „durchtauchten“), in die Haltung der Kobra, indem Sie das Kinn ein paar Zentimeter über dem Boden nach vorne schieben und dann Kopf und Oberkörper so weit wie möglich aufrichten.
- 2 Das Becken bleibt auf dem Boden, die Arme sind etwas angewinkelt, das Brustbein gehoben. Der Blick geht schräg nach oben. Sollte diese fließende Bewegung für Sie zunächst etwas schwierig sein, legen Sie nach Position 6 den Oberkörper kurz ab und kommen Sie von da aus in die Kobra-Haltung.



## *Position 8: Der Hund*

- 1 Heben Sie ausatmend das Gesäß nach oben und strecken Sie Arme und Beine durch, bis Ihr Körper ein umgekehrtes V bildet. Senken Sie die Fersen dabei Richtung Boden.
- 2 Drücken Sie sich kraftvoll mit den Händen nach hinten und halten Sie den Rücken ganz gerade. Der Kopf bleibt zwischen den Armen, der Blick geht Richtung Nabel.





### *Position 9: Linke Hüftbeuge*

- 1 Atmen Sie ein. Stellen Sie gleichzeitig den linken Fuß nach vorne zwischen Ihre Hände. Diese Position erfordert meist etwas längere Übung. Wenn sie Ihnen anfangs schwerfällt, dann beginnen Sie damit, dass Sie den Fuß so weit wie möglich nach vorne Richtung Hände bringen.
- 2 Strecken Sie dabei die Arme durch, richten Sie den Oberkörper auf und wenden Sie den Blick wieder leicht nach vorne oben.



### *Position 10: Vorwärtsbeuge im Stehen*

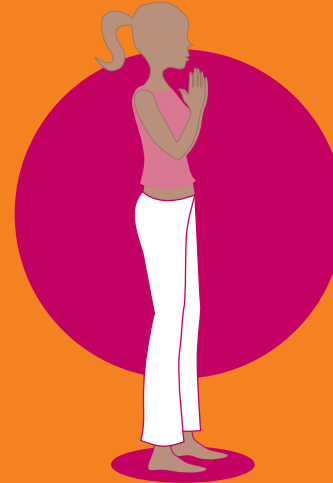
- 1 Winkeln Sie mit dem Ausatmen das rechte Bein ebenfalls an und stellen Sie den rechten Fuß neben den linken.
- 2 Schieben Sie das Gesäß dabei nach oben und strecken Sie Beine, Rücken und Arme. Mit dieser Haltung „verbeugen“ Sie sich noch einmal vor der Sonne, ganz wie am Anfang der Übungsfolge.
- 3 Dehnen Sie die Rückseiten der Beine und schieben Sie das Gesäß so weit wie möglich nach oben.





## *Position 11: Der Baum*

- 1 Richten Sie sich einatmend auf, indem Sie die Beine etwas anwinkeln und mit geradem Rücken und gestreckten Armen nach oben kommen, bis die Arme links und rechts neben dem Kopf nach oben zeigen.
- 2 Legen Sie die Handflächen aneinander und beugen Sie sich mit geradem Oberkörper etwas zurück, sodass der Körper noch einmal von den Füßen bis zu den Händen gedehnt wird.




## *Position 12: Der Berg*

- 1 Atmen Sie aus, winkeln Sie die Arme an und bringen Sie die gefalteten Hände wieder zurück vor die Brust.
- 2 Zentrieren Sie sich während der Atemstille einen Moment lang in Ihrer Herzmitte.
- 3 Beenden Sie den Sonnengruß mit einer Affirmation: „Ich bin die strahlende Sonne meines Lebens!“



## Zielstrebigkeit unterstützen durch Achtsamkeit




Ziele zu haben und mit Freude, Disziplin und Durchhaltevermögen zu verfolgen stärkt das Selbstbewusstsein und die Zufriedenheit im Leben. Die Übungen in diesem Monat helfen Ihnen dabei. Das Thema dieser Woche ist Achtsam-


keit, denn mithilfe von Achtsamkeit nehmen Sie einerseits wahr, ob Sie immer noch auf dem gewünschten Weg sind. Zum anderen können Sie störende Einflüsse von außen erkennen und sich gegebenenfalls dagegen abgrenzen.




### Energie folgt Aufmerksamkeit



Ist Glücklichein für Sie ein erstrebenswertes Ziel? Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Glück, das Sie sich wünschen. Wenn Sie dem Glück einen Raum in Ihrem Körper zuweisen sollten – wo wäre der? Im Herzen? Im Bauch? Oder im ganzen Körper, in jeder Zelle?




Denken Sie möglichst oft an das, was Sie sich wünschen, um die Energie in die richtige Richtung zu lenken. Nutzen Sie dazu jede Gelegenheit: während einer Bahnreise zum Beispiel, oder wenn Sie irgendwo warten müssen. Erweitern Sie in Ihrer Vorstellung den „Glücksraum“ in Ihrem Körper. Stellen Sie sich vor, wie sich das Glücksgefühl vermehrt, wie die Energie des Glücks spürbar stärker wird. Diese Energie ist in der Lage, Blockaden, Widerstände und negative Erwartungen aufzulösen.



Achten Sie auch darauf, was sich im Alltag Ihrem Glücksgefühl entgegenstellt. Manchmal sind es ganz kleine Dinge, über die Sie sich ärgern: ein Fehler in der Buchhaltung zum Beispiel, den Sie einfach nicht finden können, oder eine Serie von roten Ampeln. Besonders beliebt als Stimmungskiller sind unangenehme Gespräche, Aufgaben, die sich wie ein Berg vor Ihnen auftürmen, Stress und dann noch endlose Warteschleifen am Telefon, in denen eine stereotype Stimme sagt: „Sie werden verbunden ...“ Schon ist der Flow des Glücksgefühls gestört. Gerade jetzt ist Achtsamkeit angesagt. Denken Sie daran: Sie können jederzeit bewusst über Ihre Stimmung entscheiden!

Richten Sie in diesen Momenten Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl von Glücklichein und auf den Platz, den Sie diesem Gefühl in Ihrem Körper zugewiesen haben. Achten Sie außerdem auf Ihren Atem und fokussieren Sie sich auf Ihr Ziel: Glücklichein.

Wenn Sie Ihre Achtsamkeit auf diese Weise schulen, werden Sie viel seltener das Opfer von eigenen negativen Stimmungen oder der Beeinflussung von anderen.



Bauen Sie regelmäßige „Glückszeiten“ ein, kleine Momente, in denen Sie einfach nur glücklich sind!

Nimm dir Zeit, um froh zu sein,  
es ist die Musik der Seele. Aus einem irischen Segensspruch

## Den Flow nutzen, um Ziele zu erreichen

Mit „Flow“ bezeichnet man ein Erleben, bei dem der Mensch mit dem, was er tut oder erlebt, regelrecht verschmilzt. Gedanken, Gefühle und Körperempfindung sind im Einklang, der Mensch vergisst sich selbst und ist doch ganz bei sich. Die Aufmerksamkeit ist ganz zentriert. Im Flow wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet, das man allgemein als „Glückshormon“ bezeichnet. Anstrengungen werden dabei als leichter empfunden, das Durchhaltevermögen wird gestärkt.

Kinder versenken sich relativ häufig in einen solchen Flow-Zustand, wenn sie hingegeben ein Bild malen oder in ein Spiel vertieft sind. Sie als Erwachsene können Flow zum Beispiel dann erleben, wenn Sie sich ein klares Ziel setzen, dem Sie – beispielsweise durch positive Rückmeldungen – Schritt für Schritt näher kommen.

Lenken Sie also immer wieder Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Ziele – auf die kleinen alltäglichen wie beispielsweise das, endlich unangenehmen Schriftverkehr zu erledigen, genau wie auf die großen Ziele des Monats, des Jahres oder des Lebens. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, sich genau auszumalen, wie Sie sich fühlen, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben. Stellen Sie sich vor, womit Sie sich belohnen, wenn Sie eine unangenehme

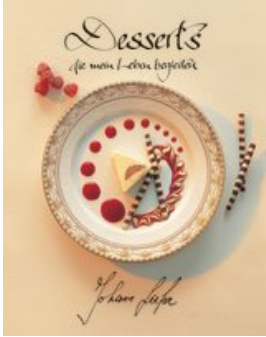
Tätigkeit erledigt haben, beispielsweise mit einem kleinen Spaziergang oder einer guten Tasse Kaffee.

Oder versehen Sie das, was Ihnen besonders schwerfällt, mit einem „Etikett“: Schreiben Sie zum Beispiel in Gedanken „Herausforderung“ daran oder „Chance zu wachsen“. Mit diesen kleinen Tricks überlisten Sie Ihren inneren Widerstand oder Ihre Abneigung gegen die Aufgabe, die vor Ihnen liegt.



Schließen Sie für einen Moment die Augen und denken Sie an eine Situation, in der Sie das Gefühl hatten, im Flow zu sein. Versuchen Sie sich an Details zu erinnern: Was hat zu der Situation geführt? Wie waren die äußeren Umstände? Welche Menschen haben dieses Erleben begünstigt?

Verankern Sie dieses innere Bild in Ihrer Erinnerung, damit sie es jederzeit hervorholen und diesen Flow-Zustand erleben können.



Johann Lafer

## **Desserts die mein Leben begleiten**

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 24,0 x 30,2 cm

ISBN: 978-3-8094-2939-5

Bassermann

Erscheinungstermin: Oktober 2011

### Lafers liebste Nachspeisen

Johann Lafer, Meister-Pâtissier und 'Koch des Jahres 1997', hat in einem sehr persönlichen Buch alle Süßspeisen festgehalten, die ihn im Laufe seines Lebens begleitet und bekannt gemacht haben. Daraus ist etwas ganz Besonderes geworden. 60 Rezepte, handgeschrieben und ganz besonders schön präsentiert. Mit vielen Tipps aus langer praktischer Erfahrung, Anekdoten und kleinen Geschichten, edel gebunden und mit meisterhaften Fotos von Michael Wissing.