

## „Kein Stress, viel Spaß!“ – Einladung zum Seelenbalancieren

---

Dr. Alexandra Bischoff · Montag den 21. April 2014



„Kein Stress, viel Spaß!“ skandierte der kubanische Bandleader lachend als Wunsch für uns, das Publikum seiner Jazz-Combo. Und spätestens als wir uns alle von den Stühlen erhoben hatten und rhythmisch zur Musik mitklatschten, war klar, dass dieses Ziel erreicht war. Alle waren spürbar guter Laune und in dem Moment bestimmt weit weg von Alltagsproblemen. Man sah die Glückshormone geradezu durch den Raum hüpfen und mitswingen.

Nun möchte ich Sie – die Leser von symptome.ch – keineswegs alle in ein Kuba-Jazz-Konzert schicken, um sich zu entspannen und in gute Stimmung zu versetzen. Ihre persönlichen Vorlieben liegen womöglich ganz woanders. Egal was es ist – Sie kennen sicherlich die Sehnsucht: „Ach wäre das schön, wenn ich mir diese Gelöstheit und Gelassenheit auf Dauer im Alltag erhalten könnte. Das Leben könnte so leicht und unbeschwert sein!“

### Die raue Wirklichkeit

---

Die deutlich rauere Wirklichkeit sieht dagegen oft so aus:

Schon vom Aufstehen an haben Sie das Gefühl, dieser Tag geht schief, eigentlich sollten Sie gleich wieder ins Bett. Und tatsächlich, es wird nicht besser. Alles scheint sich gegen Sie verschworen zu haben ... Sie reagieren in bestimmten Phasen dünnhäutig und sensibel auf Ihre Umwelt, seien es Äußerungen, Ereignisse oder Sinneseindrücke. Sie werden weinerlich oder auch ungewöhnlich gereizt. Manchmal ist Ihr Körper verspannt und tut weh, und Sie können sich eigentlich gar nicht erklären, warum. – Sie wissen vor Stress und Hektik nicht, wo Ihnen der Kopf steht, und stellen Ihre eigenen Bedürfnisse hintan. Eigentlich ist Ihnen klar, dass sich das rächen wird.

Aber Ihnen fehlen jetzt wirklich die Zeit und auch die Kraft, sich darum zu kümmern. Andere Menschen lösen durch ihr Verhalten bei Ihnen hin und wieder richtig schlechte Laune aus. Ihre negativen Gefühle grummeln den ganzen Tag in Ihnen weiter. Bestimmte Aussagen anderer kreisen wie in einer Endlosschleife in Ihrem Kopf. Sie können nicht mehr abschalten und haben Probleme einzuschlafen.

Für den Umgang mit diesen Herausforderungen habe ich das Bild des „Seelenbalancierens“ geschaffen. Mein

Grundgedanke dabei ist: Leben ist ein permanenter Balanceakt. Wie auf einer Wippe geraten wir immer wieder aus dem Gleichgewicht, ob wir wollen oder nicht. Die Kunst besteht demnach darin, nicht steif in der Mitte zu stehen, sondern elastisch und flexibel äußere Impulse aufzunehmen und auszugleichen. Diese Fähigkeiten können Sie entwickeln und üben.

### Den Widrigkeiten des Alltags trotzen

---

Was nützt es Ihnen, wenn Sie Ihre inneren Balancierfähigkeiten trainieren und ausbauen?

- Sie werden souveräner und autonomer. Sie sind den Widrigkeiten des Alltags nicht mehr so ausgeliefert und können sich selbst aus Stimmungstiefs helfen.
- Sie bekommen eine positivere Ausstrahlung, die auch von Ihrer Umwelt positiv aufgenommen wird.
- Sie kommen entspannter mit unangenehmen oder subjektiv schwierigen Situationen klar. Dafür haben Sie ein „Methodenset“ zur Verfügung, das wie maßgeschneidert zu Ihnen passt.
- Indem Sie Ihren persönlichen Stress vermindern und für sich sorgen, schützen Sie sich vor schädlichen Stressfolgen.
- Und wenn Sie sich selbst in Kraft bringen können, haben Sie bessere Laune und mehr Lebensfreude!



Wie Sie das schaffen könnten, erläutere ich alltagspraktisch auf psychologischer Grundlage in meinem Buch „Ich wünsche mir Gelassenheit – Ein Balancierkurs für die Seele“.

Zur Einführung in das Seelenbalancieren möchte ich Sie nun zurück in den Konzertsaal führen. Was haben wir, das Publikum, nach allen Regeln der Kunst richtig gemacht? In uns wurden positive Gefühle vor allem durch drei Komponenten ausgelöst: Genuss über die Sinne, gedankliches Fokussieren auf eine Lieblingstätigkeit und bestimmte Körperbewegungen bzw. -haltungen.

### Der Einfluss unserer Sinne

---

Wenden wir uns zunächst den Sinnen zu:

Wir hörten Musik nach unserem Geschmack. Die Veranstaltung fand in einer ganz besonderen Umgebung,

einer ehemaligen Kirche, bei interessanter farbiger Beleuchtung statt – das erfreute uns über die Augen. Davor und in der Pause konnten wir die laue Frühlingsluft vor dem Gebäude und im benachbarten kleinen Park (soweit es uns gelang, dem Zigarettenrauch zu entkommen) riechen und spüren. Und wir hatten Gelegenheit, Getränke und Essen zu konsumieren.

Beim Genuss über die Sinne profitieren wir Menschen vom sogenannten Emotionalen Gedächtnis. Mithilfe Ihrer fünf Sinne nehmen Sie Ihre Umgebung wahr. Diese Eindrücke, also was Sie hören, sehen, riechen, spüren, schmecken, werden über Ihre Nervenbahnen an Ihr Gehirn gemeldet. Im Emotionalen oder „Gefühlsgedächtnis“ werden die Sinneswahrnehmungen mit Erinnerungen und Erfahrungen verglichen. Und wenn dieser blitzschnelle Vergleich zum Ergebnis „angenehm, positiv, sicher“ führt, gibt Ihr Gehirn das Signal „entspannen, wohlfühlen!“ und löst entsprechende Körper- und Gefühlsreaktionen aus.

Wenn Sie zum Beispiel mit Vanilleduft angenehme Kindheitserinnerungen an „Omi backt mit mir“ verbinden, hat Vanille gute Chancen, bei Ihnen ein Lächeln und gute Gefühle hervorzurufen. Der Mechanismus funktioniert allerdings auch in die Gegenrichtung: Wenn Ihre Sinneswahrnehmungen vom Gefühlsgedächtnis mit negativen Erinnerungen gekoppelt werden, erhalten Sie das Signal „Warnung, Gefahr, Stress!“ Falls Sie also mit Vanille Unangenehmes verbinden, löst der Geruch bei Ihnen Abwehr oder gar Ekel aus.

Das Signal selbst ist neutral, wird aber unbewusst individuell unterschiedlich bewertet und interpretiert. Wer beim Hören von – in meinem Beispiel – Kuba-Jazz schon einmal Unangenehmes, wie etwa Übelkeit oder einen heftigen Streit, erlebt hat, wird diese Musik vermutlich nicht mehr ungetrübt genießen können. Dagegen hat Verliebtheit schon bei so manchem Menschen die Geschmackspalette erweitert ...

Wie sieht es denn mit Ihrer Geschmackspalette aus? Sie kennen das bestimmt: Manchmal sind Sie zu sehr mit Arbeit oder Problemen beschäftigt, um sich Zeit für angenehme Dinge und positive Erlebnisse zu gönnen. Eigentlich fällt Ihnen schon gar nicht mehr ein, was Sie sich wünschen würden. Gerade dann können jene schönen Momente außerhalb der Alltagspflichten Ihnen jedoch besonders gut helfen, sich selbst zu stärken.

Um sich mal wieder zu vergegenwärtigen, was Sie für sich tun könnten, biete ich Ihnen hier zwei Übungen zum Nachdenken und Ausprobieren an.

### So klappt's

---

Die erste Übung bezieht sich direkt auf Ihre Sinne und heißt „Was tut mir gut?“

Jetzt brauchen Sie einen Stift und Papier – und Ihre Wohnung. Sie sollten sich dafür Ihre eigenen Dinge bewusst anschauen, anfassen, beschnuppern und anhören. Bitte tragen Sie Folgendes zusammen, gerne auch jeweils mehrere Teile:

- etwas in einer Farbe, die Sie mögen
- etwas, das Sie gerne anfassen oder in der Hand halten
- etwas, das Sie gerne riechen
- etwas, das Sie besonders gerne essen oder trinken
- etwas, das Sie gerne hören und das Sie anregt/aufmuntert
- etwas, das Sie gerne hören und das Sie beruhigt
- und falls Sie so etwas haben: Selbstmassagegeräte wie Igelball, Kopfkrauler oder Fußreflexzonenroller

Arrangieren Sie die Dinge um sich herum, legen Sie Ihre Musik ein oder lassen Sie Ihren Gong erklingen (oder was Sie gerne hören) und notieren Sie sich, was Sie Wohltuendes gefunden haben. Geht es Ihnen gut

damit? Ich wünsche es Ihnen!



In der zweiten Übung stellen Sie sich Ihre persönliche „Lebensfreude-Liste“ zusammen: Bitte lassen Sie folgende Impulsfragen auf sich wirken und notieren Sie sich, was Ihnen dazu einfällt. Das ist kein Programm, das Sie von oben bis unten abarbeiten müssen. Vielmehr sollen die Fragen Sie inspirieren, Ihre ganz persönlichen Lieblingsaktivitäten und Kraftquellen zusammenzutragen – mindestens 20 sollten es schon werden.

- Was tun Sie so richtig gerne? Wer oder was macht Ihnen Freude?
- Worin gehen Sie manchmal so auf, dass Sie die Zeit und alles um sich herum vergessen? Hat das mit Ihrer Arbeit zu tun oder mit Teilen davon? Mit welchen?
- Wer oder was bringt Sie zum Lachen und versetzt Sie in gute Laune?
- Wer oder was macht Sie zuversichtlich, froh, zufrieden, stolz, glücklich? Sind in Ihren Gedanken auch Erinnerungen an schöne Erlebnisse dabei?
- Mit wem fühlen Sie sich verbunden durch Zuneigung, Freundschaft, Nähe, Vertrauen, Liebe?
- Mit wem oder was genießen Sie es, Zeit zu verbringen?
- Wobei fühlen Sie sich lebendig?
- Wer oder was verhilft Ihnen zu Entspannung? Bei wem oder was können Sie so richtig loslassen?

### Mehr in Ihr Leben holen

---

Lassen Sie Ihre Liste auf sich wirken. Fehlt etwas? Dann schreiben Sie es noch dazu. Und nun markieren Sie bitte, was Sie schon lange nicht mehr getan haben und nun wieder öfter tun wollen. Wovon möchten Sie sich mehr in Ihr Leben holen? Welche Ihrer Kraftquellen würden Sie gerne öfter oder intensiver anzapfen? Wen oder was brauchen Sie dafür? Und ganz konkret: Was nehmen Sie sich bis wann vor?

Die Lebensfreude-Liste ist sehr individuell und fällt von Person zu Person vollkommen unterschiedlich aus. Etwas von ihr auszuüben oder auch nur bildhaft in Erinnerung zu rufen (es lebe die Fantasie!), verhilft Ihnen zu einer Fokussierung auf Angenehmes, weg von belastenden und problematischen Gedanken. Das wirkt

hilfreich als Stressprävention und -bewältigung.

Nun zurück zum entspannenden Kuba-Konzert. Neben dem Genuss über die Sinne und dem Erleben einer Lieblingsaktivität – nämlich genau diese Musik, womöglich mit uns nahestehenden Menschen – haben wir, das Publikum, auch körperlich einiges richtig gemacht: Wir standen während der Gute-Laune-Passage aufrecht, bewegten uns rhythmisch, manche tanzten sogar am Platz. Dadurch wurde unser Atem intensiviert. Wir lächelten, teils als direkte Antwort auf die fröhlichen Gesichter der Bandmitglieder, teils als Ausdruck unserer Lebensfreude in dem Moment.

### Geheimnis „Bodyfeedback“

Warum hat uns das zu guten Gefühlen verholfen? Dafür ist der viel zu wenig bekannte Mechanismus „Bodyfeedback“ zuständig. Es gibt einen Cartoon aus der „Peanuts“-Reihe, der wunderbar ausdrückt, worum es dabei geht. Charlie Brown lässt sichtlich deprimiert seinen Kopf hängen und erklärt Lucy sinngemäß: „Wenn du es richtig auskosten willst, dass es dir schlecht geht, musst du genau diese Körperhaltung einnehmen. Der größte Fehler, den du machen kannst, ist es, aufrecht dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.“



Charlie Brown hat Recht. Genau das ist – im wissenschaftlichen Fachausdruck – „Bodyfeedback“! Sie wissen sicherlich von sich selbst, dass die innere Verfassung einer Person Einfluss nimmt auf ihren Gesichtsausdruck und ihre Körperhaltung – aber auch der umgekehrte Vorgang funktioniert! Und zwar „liest“ und interpretiert das Gehirn Mimik und Gestik am eigenen Körper und reagiert darauf. Einfach ausgedrückt: Ihre Stimmung beeinflusst Ihre Körperhaltung – und Ihre Körperhaltung beeinflusst Ihre Stimmung. Sie können also zu einem gewissen Grad über Ihren Körper bewusst Ihre Laune und gleichzeitig auch Ihre Außenwirkung steuern. Als simple Regel können Sie sich merken, alles, was das Gegenteil von Stressreaktionen darstellt, bringt Sie in Entspannung.

In unserem konkreten kubanischen Fall haben wir die drei einfachsten und zentralen Mittel eingesetzt, sich über Bodyfeedback selbst ins Gleichgewicht zu bringen: tiefes Atmen, aufrechte Haltung und Lächeln. Das Lächeln funktioniert bewiesenermaßen sogar dann als Stimmungsaufheller, wenn es gar nicht echt, sondern nur durch die entsprechende Mimikbewegung der Mundwinkel vorgetäuscht ist. Wenn es Ihnen jedoch zu seltsam vorkommt, sich selbst im Spiegel anzulächeln, empfehle ich Ihnen Smileys. Diese simple Zeichnung

wirkt ähnlich wie ein Kindergesicht („Kindchenschema“) direkt auf unsere Psyche und löst leicht ein Antwortlächeln aus. In unserem Konzert war der Leiter der Combo mit seinem Lachen von Ohr zu Ohr eine Art lebender Smiley.



## Legen Sie los!

---

Mit Ihren Erkenntnissen aus den Übungen und dem Wissen über diese Körper„tricks“ haben Sie nun schon ein kleines Set erhalten, wie Sie sich immer wieder neu in innere Balance bringen können: Genuss über die Sinne, Lieblingsaktivitäten als Kraftquellen und Einsatz von Bodyfeedback durch tiefes Atmen, aufrechte Haltung und Lächeln. Beim Üben des Seelenbalancierens wünsche ich Ihnen „kein“ Stress, viel Spaß“!



### Dieser Artikel wurde verfasst von **Dr. Alexandra Bischoff**

- Promovierte Diplom-Soziologin
- Buchautorin von „Ich wünsche mir Gelassenheit – Ein Balancierkurs für die Seele“
- arbeitet im Sozialreferat der Landeshauptstadt München
- bietet Seminare und Coachings im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung an
- arbeitet mit ihrer besonderen Mischung aus Fachwissen, Selbstreflexions- und Entspannungsübungen sowie persönlichen Empfehlungen: alltagstauglich, fantasieanregend, abwechslungsreich und mit Leichtigkeit präsentiert

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. Alexandra Bischoff](#)