

Wie fühlt sich das an, was ich denke?

vom **KOPF-KINO** zum **HERZ-KINO**

Anregung zum Umgang mit der paradoxen Strategie
der Kopf-Kino-Karten (weiße Sätze)

*Was man zusammenziehen will,
das muss man erst sich richtig ausdehnen lassen.
Was man schwächen will,
das muss man erst richtig stark werden lassen.
Was man beseitigen will,
das muss man erst richtig sich ausleben lassen*

Tao te King – Laotse (ca.400 v.Chr.) *



Unfreundliche, selbst-abwertende Gedanken können wir unser Leben lang in unserem „Kopfkino“ bewegen. Das bremst zwar unsere Lebensenergie und Lebensfreude und fördert Depression und Angstzustände, aber wir können damit in der Regel gut überleben. Weil es so gewohnt ist, sind wir uns der Wirkung dieser ständigen „Giftspritzen“ im Gehirn meist nicht einmal mehr bewusst.

Paradoxer Weise wirken liebevolle Kommentare zu uns selber („positive Affirmationen“) oft wie Fremdkörper, die unser Verstand sofort als „unrealistisch“ und „unpassend“ für uns abwehrt, selbst wenn der Körper spontan mit Wohlgefühl reagieren möchte. Stress entsteht.

Und so hat sich die ebenfalls paradoxe uralte Strategie des Tao te King als heilend erwiesen.
(*auf ihr basiert auch die Progressive Muskelentspannung – PME - nach Jacobsen)

Im Gegensatz zum abwertenden Kopfkino, das wir lebenslang praktizieren können, gelingt es uns nur wenige Minuten lang, unsere Energie *direkt* zu bremsen, indem wir die Luft anhalten, gepaart mit extremer Muskelanspannung (bis es zittert), dann MÜSSEN WIR LOSLASSEN

Das Leben selber besteht darauf, wieder ins Fließen zu kommen.

Die folgende Übung führt – regelmäßig praktiziert - zu einem **UPDATE** vom **KOPF** zum **HERZ**

Lies Dir den weißen Satz des KOPF-KINOs mehrmals laut vor und achte auf die Reaktionen im Körper verstärke sie mit intensiver Muskelanspannung bis es zittert, verbunden mit Aus- oder Einatem bis „auf Anschlag“,... **Halte die Luft an...bis es nicht mehr geht und noch etwas länger....**

LASS AUF EINEN SCHLAG ALLE SPANNUNG LOS, öffne die Hände und lass Dir Zeit zu beobachten, wie das Leben sich wieder seinen Raum nimmt.

Wenn Du spürst, dass die Lebendigkeit noch immer festgehalten ist, wiederhole den Vorgang solange, bis der ganze Körper nach dem Loslassen in eine gute innere Bewegung kommt – Kribbeln, tiefer Atem, möglicherweise auch Tränen, Schluchzen, Lachen, spontane Aufrichtung...

DREHE DANN DIE KARTE UM – auf die BUNTE SEITE des HERZ-KINOs....

und beobachte wieder die Reaktionen in Deinem Körper und gib ihnen Raum

(lass den Verstand reden, was er will. Er muss den Satz auch nicht verstehen)