

# 1. Ort der Ruhe und Kraft

Schwerpunkte, Fragestellungen und Ziele dieser Trainingseinheit:

- Gegenseitiges persönliches Kennenlernen
- Erwartungen und Befürchtungen aussprechen, u.U. aufschreiben
- Vereinbarung, dass alles hier Gesagte vertraulich bleibt
- Einführung in die Grundlagen des Gesundheitstrainings
- Erste kurze Übungen zur Körperentspannung
- Kennenlernen der methodischen Schritte des Trainings
- Jeder Teilnehmer sollte für sich einen Ort der Ruhe finden
- Zutrauen zur Gruppe, zur Gruppenleitung und zum Training fassen

*Der methodische Ablauf:*

1. Vorstellen, Bekanntmachen, ggf. Anrede klären
2. Erwartungen und Befürchtungen erfragen, u.U. aufschreiben
3. Einführung in das Training durch die Gruppenleitung
4. Erste Übungen zur Körperentspannung (z.B. nach Jacobson)
5. Einige kurze Körperbewegungsübungen
6. Einführung in das Thema „Ort der Ruhe und Kraft“
7. Schriftlich: Fragebogen
8. Gespräche in Kleingruppen (drei bis vier Personen)
9. Vorstellungsübung zum Thema „Ort der Ruhe und Kraft“
10. Malen zum Thema „Ort der Ruhe und Kraft“
11. Erfahrungsaustausch in der Gesamtgruppe
12. Zum Abschluss ggf. Bewegung, Vorlesen eines Textes oder dgl.
13. Hausaufgabe: Aufgabenplan

(Dieser Ablauf ist nicht in einer Sitzung von zwei Stunden unterzubringen, daher sollte die

Gruppenleitung Schwerpunkte setzen und das Thema ggf. auf zwei Sitzungen verteilen. Auch muss mindestens eine Pause an geeigneter Stelle eingelegt werden).

*Benötigte Materialien:*

- Fragebogen sowie Aufgabenplan (vervielfältigt)
- Text der Vorstellungsübung
- ggf. Text zum Vorlesen am Ende der Sitzung
- Kugelschreiber, Malsachen, ggf. Schreibunterlagen
- einige große Bögen Papier (Erwartungen, Befürchtungen)

*Themen des Trainings, die mit diesem Thema in Verbindung stehen:*

Lebensenergie, Vorsätze, Lebensfreude, Grundbedürfnisse, Abwehrsystem, Berater, Beziehungen, Kränkung, Konflikte, Lebensplanung

## **Einführung in das BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING sowie in das Thema „Ort der Ruhe und Kraft“**

Zu Beginn der ersten Sitzung dieses Trainings wird der Kursleiter eine Einführung in die allgemeinen Grundlagen und Zusammenhänge dieses Übungsansatzes geben, so dass hier das Wichtigste noch einmal kurz zusammengefasst werden soll:

Unsere Gesundheit lässt sich mit einem Kapital vergleichen, das wir vermehren oder verspielen können: Ist das Kapital verspielt, werden wir krank. Um in diesem Bild zu bleiben: Eine Krankheit macht uns darauf aufmerksam, dass unser Gesundheitskapital aufgebraucht ist und dass es Zeit, vielleicht hohe Zeit ist, dieses Kapital wieder aufzufüllen und zu vermehren.

Ziel dieses Trainings ist es, Ihnen geeignete Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Gesundheitskapital wieder auffüllen können. Wir werden

verschiedene Wege gehen. Einige Wege werden Ihnen vertraut und bekannt sein, andere neu und ungewohnt. Versuchen Sie herauszufinden, auf welchen Wegen Sie am schnellsten Ihr Gesundheitskonto auffüllen können. Wichtig ist, dass Sie die verschiedenen Wege ausprobieren und Ihre eigenen Erfahrungen sammeln.

Wir wollen in diesem Training auf folgenden verschiedenen Wegen an der Stärkung unserer Gesundheit arbeiten:

1. Entspannungsübungen
2. Übungen zur Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems
3. Arbeit an Einstellungen, Formulieren von Lebenszielen
4. Beschäftigung mit Dingen, die Freude machen
5. Körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, gesunder Schlaf

Diese Aufzählung stellt keine Reihenfolge nach Wichtigkeit dar. Es sind vielmehr wichtige Bereiche, die uns während des Kurses immer wieder beschäftigen werden. Diese Bereiche wurden von dem amerikanischen Ehepaar SIMONTON für ihre Krebspatienten als von besonderer Wichtigkeit benannt, wenn es darum geht, zusätzlich zu einer medizinischen Versorgung die Lebensqualität und die körpereigene Immunabwehr der Patienten zu stärken.

## **1. Entspannungsübungen**

Entspannungsübungen spielen in unserem Gesundheitstraining in verschiedener Hinsicht eine wichtige Rolle. Zunächst gleichen Entspannungsübungen den täglichen Stress am besten aus, so dass er nicht krankheitswirksam werden kann. Oft genügen einige Minuten der Entspannung, um uns wieder in eine ausgeglichene Stimmungslage zu versetzen.

Zum anderen bringt uns jede Entspannungsübung in Kontakt mit unseren seelischen Bereichen, so dass wir in der Entspannung die Möglichkeit haben, durch mentale Vorgänge, durch formelhafte Vorsätze oder bloße Vor-

stellungen und Bilder unsere Einstellungen, Vorsätze oder Ängste zu beeinflussen.

Darüber hinaus dienen uns Entspannungsübungen immer auch zum Einleiten einer jeden Vorstellungsbildung. Der Grund dafür ist, dass wir im entspannten Zustand viel aufnahmefähiger und bereiter als im normalen Wachzustand sind, die zu uns selbst gesprochenen formelhaften Vorsätze und sonstigen positiven mentalen Prozesse zu behalten, zu speichern oder, wie wir auch sagen könnten, zu „lernen“.

In unserem Kurs werden wir das Autogene Training als Entspannungsverfahren vermitteln, da wir in unserer Arbeitsgruppe umfangreiche Erfahrungen damit gemacht haben und die gesundheitlich positive Wirkung dieses Verfahrens vielfältig belegt ist.

## **2. Das körpereigene Abwehrsystem**

Das körpereigene Abwehrsystem spielt bei der Überwindung von Infekten und bei der Kontrolle von krankhaften Prozessen im Körper eine entscheidende Rolle. Die zum Immunsystem gehörenden weißen Blutzellen greifen kranke Zellen und eingedrungene Viren und Bakterien gezielt an und vernichten sie. Unser Immunsystem arbeitet umso zuverlässiger, je seelisch stabiler wir sind.

Das Abwehrsystem arbeitet autonom und lässt sich nicht direkt durch unseren Willen beeinflussen. Und doch ist eine Einflussnahme möglich, wenn wir Vorstellungen, mentale Bilder und gerichtete Phantasien einsetzen, wie es in den Vorstellungsbildungen dieses Trainings geschieht.

## **3. Arbeit an Einstellungen, Formulieren von Lebenszielen**

Unser Leben, insbesondere auch unsere Gesundheit, wird von unseren Einstellungen zum Leben und zu uns selbst sehr beeinflusst. Wenn ich von mir selbst die Meinung habe, ein Pechvogel zu sein, werde ich auch tatsächlich häufiger Pech haben als ein Mensch, der sich selbst für einen Glückspilz hält. Wenn ich daher erkenne, dass bestimmte meiner Einstellungen für mich schädlich sind, ist es ratsam, diese Einstellungen zu korrigieren. Wie sich eigene Einstellungen erkennen und

evtl. verändern lassen, werden wir bei verschiedenen Themen dieses Übungsprogramms kennenlernen.

Unsere Lebensenergie hängt auch sehr davon ab, ob wir wichtige Lebensaufgaben zu erfüllen haben, ob wir gebraucht werden, ob wir klar wissen, wofür wir leben.

Menschen, die bei Erreichen der Altersgrenze aus dem Berufsleben ausscheiden und keine Lebensaufgabe mehr haben, sterben häufig im ersten Jahr des Ruhestandes.

Auch der Bereich der Religiosität gehört hierher sowie Fragen, die unsere Vorstellungen vom Weiterleben nach dem Tod betreffen. Vielleicht hat Religiosität, in welcher Form auch immer, bzw. das Fehlen solcher Überzeugungen Einfluss auf unseren Wunsch, gesund zu werden oder gesund zu bleiben.

Für jeden, der sich um mehr Gesundheit bemüht, kann es daher eine entscheidende Frage sein, welche Lebensziele für ihn wichtig sind und ob es vielleicht an der Zeit ist, bisherige Lebensziele zu überdenken.

#### **4. Beschäftigen mit Dingen, die Freude machen**

Unsere Lebensenergie, die wir für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit unbedingt benötigen, hängt sehr davon ab, ob uns unser Leben insgesamt Freude bereitet. Wenn wir ausschließlich Dinge tun, die keinen Spaß machen, die wir lediglich aus Pflichtbewusstsein heraus tun und die uns vielleicht nur Ärger bereiten, nimmt unsere Lebensfreude und Vitalität ab und unsere Krankheitsbereitschaft zu.

Es ist daher besonders wichtig, öfter auch Dinge zu tun, die uns Freude bereiten, die uns Spaß machen, wo wir ausgelassen oder auch nur einfach vergnügt sind. Vielleicht müssen wir uns zunächst sogar ein wenig zu solchen Dingen überreden, weil sie zu uns Erwachsenen ja oft recht wenig zu passen scheinen. Und doch hat Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinn des Wortes sehr viel auch mit Freude, Begeisterung und Vitalität zu tun.

Wir werden in diesem Training verschiedene Übungen durchführen, die uns mit der Zeit

befähigen, unser Leben mit mehr Freude zu genießen.

#### **5. Ernährung, Bewegung, Schlaf**

Fehl- oder Mangelernährung kann uns matt und lustlos, ja depressiv und missgestimmt machen. Vollwertige Ernährung, ballaststoffreiche, eiweiß-, vitamin- und mineralstoffreiche Kost trägt sehr zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

Unser Lebensgefühl hängt auch wesentlich von unserer körperlichen Verfassung, unserer Spannkraft und einer gewissen Belastbarkeit ab, ohne dass wir gleich Sportler sein müssen. Regelmäßige körperliche Bewegung, längere Spaziergänge in frischer Luft bis hin zum Sport können uns in einer positiven Weise stärken und vitalisieren.

Die Lebensnotwendigkeit unseres natürlichen Nachtschlafes erlebt ein jeder, der sich unausgeschlafen an eine Arbeit macht: lustlos, müde und ohne Einfälle, mit erhöhtem Fehler- und Unfallrisiko sind wir nur „halbe“ Menschen – und wie ganz anders fühlen wir uns nach erholsam durchschlafener Nacht. Menschen auf weiten Reisen leiden unter den Folgen ihres zeitlich verschobenen Schlafes und brauchen danach mehrere Tage, bis sie sich wieder angeglichen haben.

---

Bei dem Thema „**Ort der Ruhe und Kraft**“ geht es um Erfahrungen bzw. um Erlebnisse mit bestimmten Orten oder Plätzen, die uns ein Gefühl von Kraft, Sicherheit und Ruhe vermitteln. Erlebnisse am Meer, an einem Fluss oder Bach, an bestimmten Plätzen der eigenen Wohnung oder in der unmittelbaren Lebensumgebung. Vielleicht haben wir dieses Ruherlebnis auch in bestimmten Räumen, in Kirchen oder Kapellen gehabt, oder sonst in der Natur, an einer Quelle oder unter einem bestimmten Baum.

Wir wollen uns diese Erlebnisse recht deutlich und intensiv ins Bewusstsein bringen und das Gefühl der Stärkung und Beruhigung bewusst wahrnehmen. Und dabei kann es auch geschehen, dass ganz neue und überraschende Bilder und Erinnerungen in uns aufsteigen, Erlebnisse der Ruhe und der Kraft, an die wir schon lange nicht mehr gedacht haben.

Das Vergegenwärtigen solcher Bilder und Erinnerungen ist mit Veränderungen in unserem Körper verbunden: Die Biorhythmen Puls und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt etwas ab und der Körper befindet sich in einem Zustand der Regeneration.

Seelisch ergeht es uns so, als befänden wir uns tatsächlich an diesem Ort. Wir können Gefühle der Freude und Gelassenheit, der Vitalität oder der kraftvollen Ruhe empfinden und solche imaginären Erlebnisse können sich zu erstaunlicher Intensität steigern.

Naturvölker ebenso wie die versunkenen Hochkulturen der Menschheitsgeschichte haben von jeher bestimmte Plätze in der Natur aufgesucht und für heilig erklärt: Felsgrotten oder Berggipfel, Quellen oder Seen, einsam gelegene Haine oder auch exponierte Stellen über Städten oder an Häfen. Von Priestern oder Priesterinnen bewacht, waren sie Zentren der Gemeinsamkeit mit den Gottheiten, Orte der Genesung und Heilung, der inneren Klärung und Stärkung.

An alten Bäumen wurde Recht gesprochen, an bestimmten Orten wurde das Orakel befragt, das Pilgern zu bestimmten Plätzen war mit dem Glauben an Wohlergehen und Gesundheit im weiteren Leben verbunden.

Kultische Handlungen, Initiationsrituale beim Eintritt in das Mannesalter, Bitt-Tänze um Regen, um eine Schwangerschaft oder den Sieg in einer Schlacht, Opfer für die Gottheiten – alles geschah an diesen heiligen Plätzen, von Priestern oder Schamanen, heiligen Frauen und Heilern ausgeführt oder beaufsichtigt. Viele dieser Plätze waren den Menschen so

heilig, dass sich dort ganze Tempelbezirke bildeten, die nicht für jedermann zugänglich waren.

Selbst die großen Kirchenbaumeister der romanischen und gotischen Basiliken bzw. Kathedralen haben den Ort, an dem eine neue Kirche errichtet werden sollte, sorgfältig von kundigen Männern mit Erdpendeln und Wünschelruten auswählen lassen, damit „ein Segen“ auf dem ganzen Unternehmen liege.-

Uns gegenwärtigen Menschen des aufgeklärten Computerzeitalters sind diese Empfindungen nicht mehr so vertraut, und doch hat fast jeder von uns eine Wahrnehmung dafür, ob wir uns an bestimmten Plätzen oder Orten wohlfühlen oder nicht.

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf bestimmte Orte: Während den einen eine blühende Frühlingswiese oder ein Bachlauf, ein Berggipfel oder das Meer in seinen Bann zieht, ist es für den anderen vielleicht ein stiller Innenraum, eine Kapelle oder sonst ein „geweihter“ Ort, ein Tempelbezirk oder eine kultische Opferstätte. Urlaubserinnerungen werden wach und vermischen sich in der Phantasie wie im Traum mit unseren Alltagserfahrungen.

Es ist daher wichtig, sich selbst für Eindrücke zu öffnen, die sich in uns formen und die wir vielleicht mit unserem rationalen Verstand im Wachzustand zurückweisen würden. In der Phantasie, während der Vorstellungsübung, kann sich uns die Kraft und Ruhe dieses Platzes oder Ortes mitteilen, gleichsam in uns übergehen – und wir kommen gestärkt und bereichert in unseren Alltag zurück.

## Ort der Ruhe und Kraft

### Fragebogen

1. An welchen Orten – real oder erträumt – fühle ich mich besonders wohl oder habe ich mich bisher besonders wohl gefühlt?
2. Welcher ist davon mein Lieblingsort, der mir die meiste Ruhe und Kraft gibt?  
Was ist für mich das Besondere dieses Ortes?
3. Bin ich dort lieber allein oder mit Anderen zusammen?
4. Welche Gefühle verbinden mich mit diesem Ort? Was zieht mich dort hin?

## Vorstellungsübung: Ort der Ruhe und Kraft

In der folgenden Vorstellungsübung werden verschiedene Gesichtspunkte des heutigen Themas angesprochen. Wählen Sie das für sich aus, was Sie besonders anspricht und lassen Sie das andere beiseite. –

Setze dich oder lege dich locker und bequem hin. Mache es dir so bequem wie möglich und schließe die Augen.

Verändere solange deine Lage oder deine Haltung, bis du ganz bequem und ganz entspannt sitzt oder liegst.

Alles um dich herum ist jetzt völlig gleichgültig. Du musst jetzt überhaupt nichts leisten. Und vielleicht korrigierst du noch einmal deine Haltung, bis du dich ganz wohl fühlst.

Du musst jetzt überhaupt nichts leisten. Alles um dich herum ist jetzt völlig gleichgültig.

Achte darauf, wo du Kontakt zu deiner Unterlage hast, an den Füßen, an den Unter- und Oberschenkeln, am Gesäß, am Rücken und an den Schultern. Vielleicht am Kopf, an den Armen und Händen.

Lass dir Zeit.

Lass deine Gedanken kommen und gehen und hänge ihnen einfach nach. Lass alle Gedanken zu, die in dir aufsteigen und wende dich ihnen bewusst zu. Heiße sie gleichsam willkommen wie gute Bekannte oder Freunde.

Und wende dann deine Aufmerksamkeit den Geräuschen zu. Richte deine ganze Aufmerksamkeit einmal nur auf die Geräusche, die du hörst. Nimm alles ganz genau wahr.

Und dann wende deine Aufmerksamkeit ganz deinem Körper zu. Gehe mit deinem Bewusstsein, deiner Aufmerksamkeit zu deinem Körper und nimm ihn wahr.

Gehe in Gedanken deinen Körper durch, beginnend mit den Füßen und Beinen und aufsteigend zu deinem Geschlecht und zum Bauch, aufsteigend zum Oberkörper, zum Kopf und zu den Armen. Nimm deinen Körper einfach so wahr, wie er jetzt ist.

Vielleicht spürst du Veränderungen in deinem Körper? Vielleicht erlebst du seinen Rhythmus, deine Atmung oder deinen Puls? Nimm einfach alles genau wahr und lass dir Zeit beim Erleben deines Körpers. –

Und nun stelle dir einmal einen Ort vor, an dem du dich wohlfühlst, an dem du dich am besten entspannen und erholen kannst. Wähle dir diesen Ort aus deiner Phantasie oder aus deiner konkreten Erinnerung.

Achte auf die Besonderheiten dieses Ortes, die Geräusche, auf seine Gerüche, die Farben, die dich da umgeben – und nimm einfach die Bilder an, die gerade in dir aufsteigen.

Lass einfach alles geschehen – und schau dich an deinem Ort der Ruhe und der Kraft um.

Lass seine Einzelheiten, seine Besonderheiten, die Geräusche, die Gerüche, die Farben immer deutlicher in dir werden. Genieße die Ruhe und die Kraft, die du an diesem Ort spürst.

Nimm von der Ruhe, der Kraft und der Energie deines Ortes so viel wie möglich in dich auf. Dies ist dein Ort der Ruhe und der Kraft, an dem alle Sorgen und Ängste von dir abfallen – an dem du neue Lebensenergie und Zuversicht aufnehmen kannst.

Vielleicht wechseln die Bilder – und es steigen andere Vorstellungen in dir auf, andere Vorstellungen von Ruhe, von Kraft, von Geborgenheit. Vielleicht siehst du dich an anderen Orten, vielleicht allein, vielleicht mit anderen Menschen zusammen.

Genieße deinen Ort der Ruhe und der Kraft so intensiv wie möglich und lass dir Zeit dabei. –

Und dann verabschiede dich allmählich von deinem Ort der Ruhe und der Kraft. Du weißt, dass du jederzeit in deiner Vorstellung an diesen Ort zurückkehren kannst, um neue Ruhe, um neue Energie in dich aufzunehmen.

Lass dir nun Zeit, das noch einmal nachzuerleben, was du in dieser Vorstellungsübung erfahren hast. –

Stelle dich nun allmählich darauf ein, diese Übung bald zu beenden.

Und nun beende die Übung in der folgenden Reihenfolge: Die Augen bleiben zunächst geschlossen. Beginne tief einzuatmen und tief wieder auszuatmen. Stelle dir dabei vor, wie du bei jedem Atemzug Kraft und Ruhe in dich aufnimmst, was immer du darunter verstehst – und wie du beim Ausatmen diese Kraft und Ruhe in deinen ganzen Körper strömen lässt. Nimm soviel Ruhe und Kraft in dich auf, wie es dir möglich ist.

Fange nun bei geschlossenen Augen an, deinen Körper zu bewegen, zuerst die Finger, die Hände ein paarmal kräftig zu Fäusten ballen und wieder öffnen und dabei kräftig weiteratmen. Dann bei geschlossenen Augen die Arme und Beine kräftig bewegen, beugen und strecken, recken und dehnen – und ganz zum Schluss die Augen weit öffnen.

Mache dir bewusst, in welchem Raum du dich befindest und lass dir nun Zeit, in deiner Gegenwart richtig anzukommen. – –

Wenn Sie diese Vorstellungsübung im Liegen gemacht haben, so drehen Sie sich bitte jetzt langsam auf die Seite und setzen Sie sich auf. Bleiben Sie mit geöffneten Augen nun noch eine Weile ruhig sitzen. –

## Aufgabenplan / Notizen

Auf dieser Seite können Sie sich Ihre Notizen machen und Vorsätze niederschreiben, was Sie in den Tagen bis zur nächsten Gruppen- bzw. Einzelsitzung für Ihre Gesundheit tun wollen und welche der bisher kennengelernten Übungen Sie wiederholen wollen.

1. Welche bestimmte Übung der heutigen Sitzung hat mich besonders angesprochen?
2. An welchen Tagen und zu welcher Zeit werde ich mich erneut mit eben dieser Übung beschäftigen?
3. Welche äußeren Störeinflüsse muss ich dabei besonders beachten bzw. ausschalten?
4. Wie kann ich das Wertvolle dieser Übung in meinen Alltag einbeziehen?

### Selbstkontrolle (kurz vor der nächsten Gruppensitzung auszufüllen):

5. Was von dem, was ich mir vorgenommen habe, konnte ich verwirklichen? und was nicht?
6. Was fiel mir besonders schwer, was besonders leicht?
7. Was hat mir große Freude gemacht?
8. Hatte ich mir zu viel vorgenommen?
9. Welche Zweifel sind mir gekommen? Und was will ich in der nächsten Sitzung fragen oder einbringen?

**Platz für Notizen:**