

Endlich
RUHE
finden

FEARNE COTTON

Endlich
RUHE
finden

Mit Stress gelassen umgehen

The logo for IRISIANA features the brand name in a clean, sans-serif font, centered under a thin, curved line that arches over the text.

IRISIANA

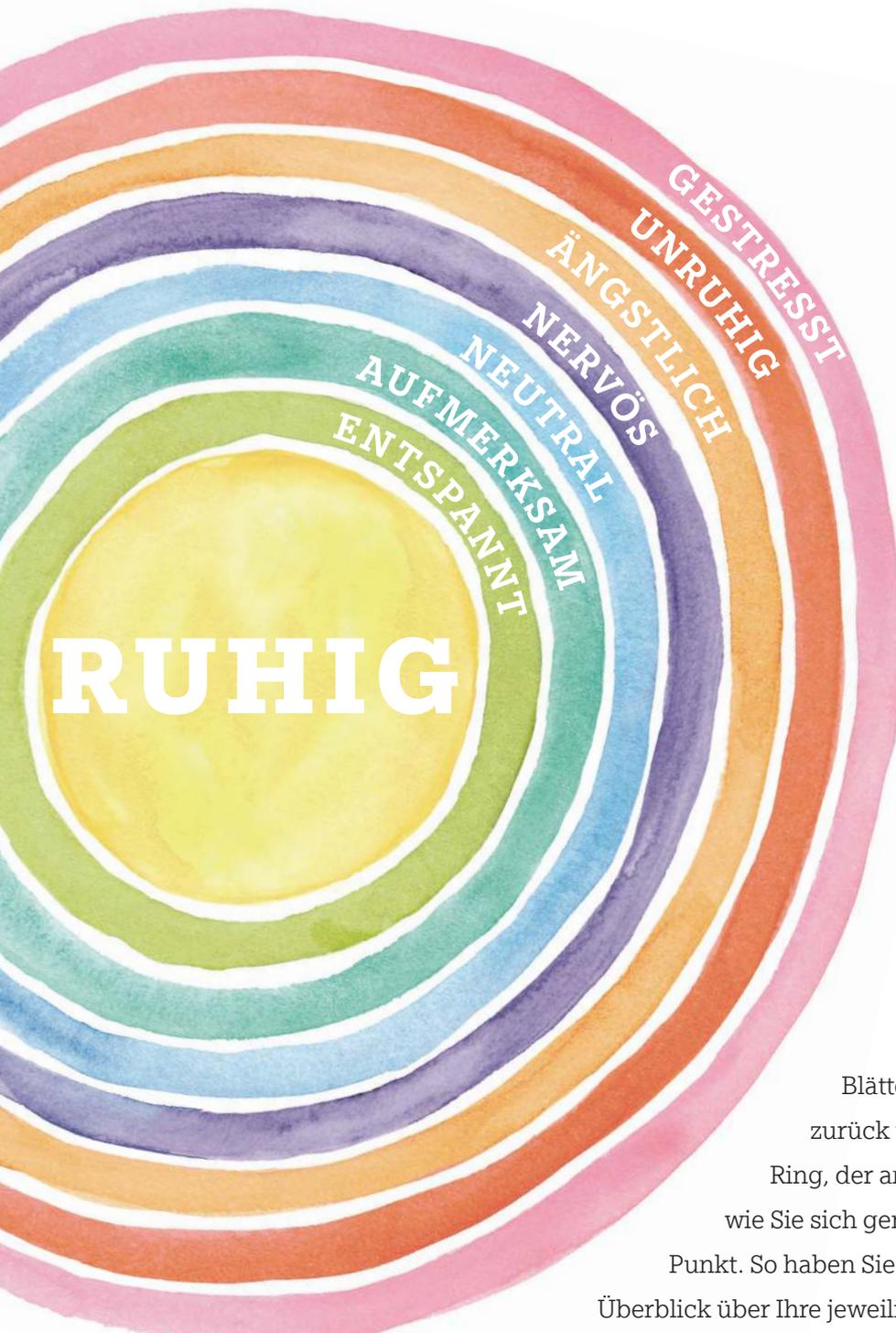
Für meinen Mann Jesse, den gelassensten
Menschen, den ich kenne

INHALT

Vorwort	10
Ruhiger Körper	18
Ruhiger Atem	52
Ruhiger Geist	72
Ruhe in der Familie	100
Beruhigende Freunde	128
Gelassen arbeiten	158
Ruhige Umgebung	192
Gelassen gegenüber Zukunft und Schicksal	222
Innere Ruhe gegenüber der Außenwelt	246
Ruhe	278
Danksagung	284
Impressum	288

*Das Zentrum
der Ruhe*





RUHIG

ENTSPANNT
AUFMERKSAM
NEUTRAL
NERVÖS
ÄNGSTLICH
UNRUHIG
GESTRESST

Die konzentrischen Ringe repräsentieren bestimmte emotionale Zustände. Sie werden beim Lesen dieses Buchs mehrmals auf folgendes Symbol treffen:



Blättern Sie dann hierher zurück und markieren Sie den Ring, der am besten dem entspricht, wie Sie sich gerade fühlen, mit einem Punkt. So haben Sie am Ende einen guten Überblick über Ihre jeweiligen Gefühlszustände.

WAS IST RUHE?

Ruhig sein bedeutet gelassen sein.

Wer ruhig ist, fühlt sich geerdet.

Zur Ruhe können wir immer zurückkehren – wenn uns klar ist, dass es sie gibt.

Ruhe bedeutet Klarheit und Zuversicht beim Treffen von Entscheidungen.

Ruhig sein bedeutet, tief durchzuatmen und sich unterstützt zu fühlen.

Ruhe ist das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Ruhe bedeutet, alles so zu akzeptieren, wie es ist.

Ruhe ist das Gefühl, bei sich zu sein, auch wenn es mal wieder hektisch zugeht.

Ruhe ist keine Langeweile.

Ruhe bedeutet nicht, faul und bewegungslos zu sein.

Ruhig sein bedeutet nicht, sich vor der Welt zu verstecken.

Ruhe bedeutet nicht, das Chaos um uns herum zu ignorieren.

Ruhe bedeutet nicht, aus Angst Nein zu sagen.

Ruhe ist nicht immer der Weg des geringsten Widerstands.

Wer ruhig sein will, muss sich nicht zum Meditieren oder zu Stille zwingen.

Ruhe bedeutet nicht, jeder aufregenden Sache aus dem Weg zu gehen.

Ein ruhiges Leben ist kein geräuschloses Leben.

Ruhe wird nicht überschätzt.

Wir alle tragen die Ruhe in uns.



VORWORT

Ist Ruhe noch möglich in einer Zeit, in der wir so weit vom grundsätzlichen Menschsein entfernt sind? Wie können wir Ruhe finden, wenn das Chaos von überall her auf uns einstürzt? Haben wir noch Zeit zum Atmen angesichts von Terminen, elterlichen Pflichten, sozialem und Freizeitstress und all den oft unerfüllbaren Erwartungen der Umwelt?

Allein der Gedanke daran bringt mich schon außer Atem.

So ist eben das moderne Leben. Es zieht uns alle mehr oder weniger in seinen chaotischen Strudel hinein und spuckt uns mit vor Übermüdung geröteten Augen, zerknitterten Klamotten und Unmengen unbeantworteter Fragen wieder aus. Es mag so scheinen, als müssten wir mit unserem Wunsch nach Ruhe in unserer hektischen, schnelllebigen modernen Zeit geradezu Übermenschliches leisten, doch das stimmt nicht. Wir brauchen uns nur klarzumachen, dass wir mit dem allgemeinen Tempo nicht zwangsläufig mithalten müssen, dem Alltagsstress nicht unbedingt Tür und Tor öffnen müssen, den Erwartungen anderer nicht immer gerecht werden müssen. Ruhe zu finden ist ein persönliches Unterfangen, das nur für *einen* funktionieren muss: für Sie!

Als ich an meinem letzten Buch, »Happy«, schrieb, dachte ich viel über das Thema Ruhe nach, über den Zusammenhang von Ruhe und Glück und wie beides einander unterstützen könnte. Dabei wurde mir klar, wie wichtig der Faktor Ruhe in der Formel ist, die wir für ein glückliches und friedliches Leben suchen. Wer ruhig ist, sieht die Dinge mit Klarheit, kann mit Gelassenheit reagieren und mit Zuversicht und Vertrauen sein Herz noch weiter öffnen.

Die Menschheit hat im vergangenen Jahrhundert viele und große Veränderungen erlebt. Wir sitzen heute ständig wie auf dem Präsentierteller und spähen auch selbst in das Leben anderer hinein. Die ganze Zeit hetzen wir uns ab, wir schieben und drängeln,

rennen um die Wette und verlieren uns dabei selbst aus den Augen. Der technische Fortschritt, unsere Definition von Erfolg und was wir glauben uns vom Leben zu wünschen – all das zieht uns von unseren natürlichen Wurzeln weg und katapultiert uns in einen wahren Wirbelsturm des Chaos hinein, der uns den Boden unter den Füßen noch mehr wegriißt.

Mit der Ruhe aber stellt sich Zufriedenheit oder Glück oder vielleicht auch ein wenig von beidem ein. Oder Moment mal: Ist es vielleicht umgekehrt? Ist es überhaupt möglich, das eine ohne das andere zu sein? Ich weiß, dass man glücklich, dabei aber auch völlig aufgekratzt sein kann, denn das habe ich selbst schon oft erlebt: dieses Achterbahngefühl, bei dem man vor lauter Glück schreien möchte! Von Ruhe und Gelassenheit kann in solchen Augenblicken kaum die Rede sein. Ich weiß auch, dass man sehr ruhig sein und sich zugleich wie betäubt und gefühllos fühlen kann, wenn das Leben ins Stocken zu geraten scheint. Auch solche ruhigen Augenblicke habe ich erlebt, und sie haben nicht unbedingt mit Zufriedenheit oder Glück zu tun.

Zusammen ergeben die beiden Gefühlszustände etwas Wunderschönes, und dann spielt es auch keine Rolle mehr, was zuerst da war: die Henne oder das Ei. Wir sollten beides im Auge behalten, denn es tritt oft gemeinsam auf.

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich etwa so gut meditieren könnte wie ein tibetischer Mönch oder den ganzen Tag selig lächeln würde, sondern weil mir die Kraft und der Wert der Ruhe bewusst geworden sind und ich täglich versuche, Ruhe und nicht Stress den Vorzug zu geben. Ich habe es geschrieben, weil ich mich manchmal Lichtjahre von der tröstlichen Umarmung der Ruhe entfernt fühle und mich frage,

VORWORT

ob ich sie wohl jemals wieder spüren werde. Ich habe es geschrieben, weil Ruhe ein Gemütszustand ist, über den ich mehr erfahren möchte. Ich hoffe, dass ich durch die Ehrlichkeit Ihnen und mir selbst gegenüber noch ein wenig mehr aus der Quelle der Ruhe schöpfen kann – zu meinem Wohl und zu Ihrem. Dieses Buch ist meine Art, Antworten auf Fragen zu suchen, die wir vielleicht schon kennen. Wir brauchen nur einen sanften Anstoß, uns im Irrsinn der heutigen Zeit an unsere Stärke zu erinnern.

Ich gebe Ihnen in diesem Buch immer wieder die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und Bestand aufzunehmen: Listen zu schreiben, Ihren Gefühlen Luft zu machen und sie unter die Lupe zu nehmen, um mehr über sich und Ihre Form der Ruhe herauszufinden. Zudem habe ich Gespräche eingefügt, die ich mit Experten und klugen Freunden über das Thema Ruhe geführt habe. Ich finde ihre Meinungen und Ratschläge auf meiner Entdeckungsreise sehr nützlich und hoffe, Sie können ebenfalls davon profitieren.

Lassen Sie uns also loslegen! Als Erstes: Halten Sie sich selbst für einen ruhigen und gelassenen Menschen? Ich weiß nicht, in welche Kategorie ich selbst falle. Ich bin eine Kreuzung aus meinen beiden Eltern und bestehe absolut fifty-fifty aus ihren jeweiligen hochkomplexen Eigenschaften. Meine Mutter ist ein zähes Glühwürmchen, anfällig für extreme Emotionen und immer in Bewegung. Ihr habe ich meine Lebhaftigkeit und die Energie zu verdanken, mit der ich in kürzester Zeit sehr viel schaffen kann. Sie bekämpft das Chaos, das in der Welt herrscht, durch die totale Ordnung in ihrem Leben. Auch diesen Zug habe ich von ihr geerbt. Im Gegensatz dazu ist mein Vater der Stundenzeiger an der Uhr, der naturgemäß viel langsamer tickt als der Sekundenzeiger meiner Mutter. Er hat mir das Talent zum Zuhören geschenkt, zum Beobachten und Bestandaufnehmen, zu dem ich manchmal ganz unerwartet Zugang habe.

VORWORT

Ich bin weder die absolute Ruhe noch Chaos pur, sondern beides, und ich glaube, das trifft auf die meisten Menschen zu. Ich habe ebenso viel Zeit mit Meditation und Yoga verbracht wie damit, die Autofahrer um mich herum zu beschimpfen oder wie ein kleines Kind mit Gegenständen um mich zu werfen. Ich glaube, dass es zwar genug Raum für all diese Emotionen gibt, die Ruhe aber als Ort, an den man immer zurückkehren kann, unerlässlich ist. Je mehr ich die Bedeutung der Ruhe für den Geist, das allgemeine Wohlbefinden, die Beziehungen zu Mitmenschen und die Haltung der Welt gegenüber verstehe, desto mehr bemühe ich mich, zu ihr zurückzufinden.

Manche kennen ihren Weg zurück zur Ruhe, praktizieren Tiefenatmung bei Panikattacken, bleiben selbst in der Rushhour geduldige Autofahrer und lassen sich von Menschenmassen nicht irritieren. Mir ist das noch nicht in allen Bereichen meines Lebens gelungen, doch ich arbeite konsequent daran, und es ist in jüngerer Zeit eines meiner wichtigsten Ziele geworden. Im Laufe der Jahre – ein Geburtstag nach dem anderen ist vergangen, und immer wieder haben sich Dramen in meiner persönlichen Geschichte abgespielt – ist mir immer deutlicher geworden, wie viel Energie und Zeit ich auf Gestresstsein, unklare Gedanken und Worte verschwendet habe.

Was bedeutet innere Ruhe für Sie? Bei mir geht es dabei weniger ums Denken als ums Fühlen. Für mich ist innere Ruhe eine Stille, in der sich mein Brustkorb wie ein Heißluftballon ausdehnen kann. In Ruhe akzeptiere ich die Geräusche um mich herum und muss nicht jede Ablenkung mit dem Etikett »gut« oder »schlecht« versehen. Ich sehe, dass die Welt sich dreht und das Chaos kommt und geht, und ich akzeptiere auch das. Das bedeutet nicht, dass ich Ungerechtigkeit, Krisen oder abfällige Äußerungen in Ordnung fände. Ich sehe diese Geschehnisse aber als Chance, Empathie statt Abneigung

VORWORT

zu entwickeln und auch zu zeigen. Ich möchte meinen Mitmenschen Verständnis zeigen, nicht sie verprellen. Dabei lerne ich viel. Gelingt mir das, entsteht eine magische Alchemie, und ich darf dann dieses besondere Gefühl genießen: entspannt und doch wach zu sein, still und doch nicht im Stillstand, offen und doch geschützt. Das bedeutet innere Ruhe für mich.

Es ist nicht immer leicht, sich diesem Gefühl hinzugeben, denn oft spielt uns der Geist Streiche. Sobald wir auch nur einen leisen Hauch Ruhe verspüren, flüstert uns eine Stimme zu: »Du hast deine Rechnungen noch nicht bezahlt. Mach's dir mal lieber nicht zu gemütlich.«

Etwas später, dieses Mal lauter: »... und du hast heute noch keinen Sport gemacht. Vielleicht solltest du dich lieber darum kümmern als um deinen inneren Frieden!«

Und schließlich, die Stimme schreit schon fast: »Du hast diesen Monat nicht mal die Hälfte dessen geschafft, was du dir vorgenommen hast, du faules Stück!«

Das war's dann mit dem zarten Hauch. Die Stimme im Kopf hat das friedvolle Gefühl der Stille zerstört und uns mit dem Gefühl zurückgelassen, dass wir etwas ganz anderes brauchen und wollen. Was nun? Ich sehe mich dann oft nach einer Zuflucht um, nach etwas, das mich von meinem inneren Aufruhr ablenkt und mich für einen Moment abschalten lässt. Manchmal wende ich mich dann den sozialen Netzwerken zu, und manchmal hilft das sogar. Meist aber verstärken sie nur, was mir die Stimme schon gesagt hat. Die Fotos und Postings reden mir ein, ich sei ungenügend und hätte nicht genug getan. In diesem Fall finde ich keine innere Ruhe.

Manchmal tröste ich mich mit Essen und mache mir weis, dass der Snack die innere Leere in mir ausfüllt. Hin und wieder schnauze ich auch einen geliebten Menschen in



VORWORT

meiner Umgebung an, um diese innere Stimme mit ihrem fiesem Stachel aus meinem Kopf zu bekommen. Gar nicht cool.

Stattdessen sollte ich mich auf dieses kugelförmige Licht konzentrieren, das gleich rechts neben meinem Herzen sitzt und sich gerade noch ganz warm und tröstlich angefühlt hat. Ich sollte mir vor Augen führen, dass es immer noch da ist, dass es nie wirklich erloschen war, sondern nur von meinem hektischen Geist verdrängt wurde.

Innere Ruhe ist allgegenwärtig. Sie wartet nur darauf, dass wir uns an ihre Wahrhaftigkeit und Kraft erinnern. Wenn auch Sie Ihrer inneren Ruhe häufiger begegnen wollen oder das Gefühl haben, sie gar nicht mehr in sich zu finden, dient Ihnen dieses Buch vielleicht als Wegweiser, der Sie nach Hause führt. Ich werde Sie auf dieser verrückten Reise begleiten. Allein dieses Buch zu öffnen und in aller Ruhe zu lesen ist schon ein Schritt auf dem Weg zurück in dieses heilige Land. Sie dürfen sich also bereits gratulieren! Gehen wir nun gemeinsam auf die Suche nach der Ruhe.



Bevor wir richtig loslegen, sollten Sie **Bestand aufnehmen**. Wie fühlen Sie sich im Augenblick? Kreuzen Sie das Wort an, das Ihrer Antwort auf die Frage links am nächsten kommt. Ich finde ein wenig **Selbstdiagnose** recht nützlich, denn sie zeigt mir, was sich verändern muss oder woran ich arbeiten sollte.

Wie hoch ist Ihr Stresspegel? sehr hoch hoch okay niedrig sehr niedrig

Wie haben Sie letzte Nacht geschlafen? miserabel nicht gut ging so gut wunderbar

Wie viel Zeit verbringen Sie im Freien? fast keine wenig geht so viel sehr viel

Wie viel Zeit verbringen Sie in den sozialen Netzwerken? mehr als mir guttut zu viel viel wenig fast keine

Wie viel Zeit nehmen Sie sich für sich selbst? fast keine wenig genug viel sehr viel

Wie steht es um Ihre Beziehungen? Fehlanzeige nicht gut okay gut super

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an die Zukunft denken? furchtbar ängstlich ganz gut gut optimistisch

Wie fühlt sich momentan Ihr Brustkorb an? zugeschnürt blockiert neutral gut weit offen

Wie fühlt sich Ihr Körper momentan an? furchtbar schwach weiß nicht gut ganz toll

Wie fühlt sich Ihr Geist momentan an? chaotisch beengt neutral gut frei und offen



Ruhiger Körper

Beginnen wir mit dem Offensichtlichen, mit der Magie, die wir manchmal vermissen, und den Wundern, die wir übersehen: mit unserem Körper. Ich will mit ihm beginnen, weil uns der wunderbare Körper, in dem wir wohnen dürfen, den direkten Weg weist, uns zu erden und Ruhe zu finden. Außerdem lässt er sich leichter greifen als der gerissene, hektische alte Geist, über den ich später sprechen werde. Um uns Zugang zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu verschaffen und den ständig plappernden Geist auszutricksen, müssen wir uns erst einmal physisch einstimmen.

DIE ABKÜRZUNG ZUR INNEREN RUHE

Diesen lebendigen, atmenden und komplexen Körper, mit dem wir uns jeden Tag bewegen, sollten wir bewundern und pflegen. Knochen und Gelenke machen uns diese Bewegung möglich. Nerven und Gefäße sorgen für den Fluss im Körper, auch für den von Empfindungen. Muskeln und Bänder stützen unser Skelett. Die Haut schützt uns und lässt uns andere Menschen und Gegenstände spüren. Bedenkt man, dass all unseren Emotionen, Gedanken und dem Tempo, mit dem wir uns bewegen, ein pumpendes Herz, eine dehnbare Lunge und Millionen komplizierter Prozesse im Körper zugrunde liegen, erweitert dies die Perspektive.

Manchmal kann ich nicht zu meinem Ort der Ruhe gelangen. Er liegt dann jenseits einer Schlucht und hüllt sich in einen Nebel unerwünschter Emotionen. Mich in solchen Augenblicken mit meinem chaotischen Hirn auseinanderzusetzen führt zu nichts. Ich drehe mich im Kreis und reite mich durch zu viel Grübeln und Analysieren immer tiefer hinein. Daher ist mein erster unsicherer Schritt in Richtung Ruhe rein körperlich. Diese »Abkürzung« scheint beinahe allzu einfach, funktioniert aber zuverlässig. Ich habe sie schon zigmal genommen und jedes einzelne Mal davon profitiert.

Neulich war ich total verkrampft und in eine Geschichte verwickelt, die mich sehr geärgert hat. Ich konnte mir absolut keinen Reim darauf machen und fühlte mich von Fragen wie »Warum?« und »Was, wenn ...?« bedrängt. Mir war klar, dass ich gegen das Knäuel der Gedanken und Fragen keine Chance hatte, so zog ich den Mantel an, setzte die Mütze auf und ging an die frische Luft, um einen Spaziergang zu machen. Mit jedem Schritt fühlte sich mein Kopf freier an. Mit jedem Meter fühlte ich mich wohler. Mit

RUHIGER KÖRPER

jeder Minute spürte ich, wie sich mein Körper entkrampfte. Ich war auf dem richtigen Weg, dem Weg zur Ruhe. Nur die Konzentration auf den Körper machte meinen Kopf frei und richtete meinen Blick darauf, was wirklich los war. Meine Sorgen lösten sich auf diesem Streifzug nicht komplett auf, doch ich war danach ruhiger und besser gerüstet, mich dem Chaos in meinem Hirn zu widmen.

Ich liebe Yoga. Es war keine Liebe auf den ersten Blick, doch heute habe ich so viel Übung, dass ich die Haltungen und Atemrhythmen verstehe und weiß, wohin sie mich bringen. Für mich bedeutet Yoga den raschen Aufstieg zu einem Ort der Ruhe, der Gelassenheit und Glückseligkeit. Ob ich die Haltungen in einem Yogastudio ausführe oder zehn Minuten lang in meiner Küche –, mein Ziel erreiche ich dabei immer. Die Konzentration auf meinen Körper und meinen Atem verlangsamt alle Prozesse, und das gefällt meinem Körper sehr. Nach dem Yoga schnurren meine Organe und Muskeln wie ein Korb voller Kätzchen, um die man sich gekümmert hat, die man genährt hat, und die deshalb entspannt und zufrieden sind.

Sie können sich auch einfach fünf oder zehn Minuten lang flach auf den Boden legen. Das hat dieselbe Wirkung – vorausgesetzt, Sie können dabei wirklich loslassen. Probieren Sie es aus. Legen Sie sich am Abend, in der Mittagspause oder wenn es im Haus ganz ruhig ist, auf den Boden, schließen Sie die Augen und staunen Sie, wie schnell die Herzfrequenz sinkt, wie sich die Muskeln entkrampfen und das Nervensystem ins Gleichgewicht kommt. Dann bleibt dem Kopf nichts anderes übrig, als es dem Rest des Körpers gleichzutun und sich dessen neu gewonnener Leichtigkeit anzuschließen. Versuchen Sie es: Beruhigen Sie Ihren Körper auf diese Weise oder gönnen Sie ihm eine stetige, langsame Bewegung. Der Rest wird sich rasch anpassen.

LASSEN SIE IHREN KÖRPER MACHEN

Wie gut dieses Loslassen wirken kann, habe ich bei der Geburt meiner Tochter Honey erfahren. Ich hatte einen kurzen Hypnobirthing-Kurs absolviert, bei dem man lernt, sich auf seinen Körper und seinen Atem zu konzentrieren. Während der Wehen habe ich versucht, lang ein- und mit sehr viel Kraft auszuatmen. Das hat meinen Körper beruhigt, will heißen: Mein Gehirn hat nicht auf Panik geschaltet, sondern mit meinem Körper kooperiert in dem Wissen, dass ich das schaffe und stark bin. So habe ich die Geburt zwar als ausgesprochen intensiv erlebt, hatte dabei aber keine Angst. Im Grunde war sie eine der schönsten körperlichen Erfahrungen, die ich je gemacht habe.

Bei meinem Sohn Rex hatte ich an Hypnobirthing noch nicht gedacht; er war mein erstes Kind, und ich viel zu beschäftigt mit typischen Fragen wie: »Welches Tragetuch soll ich kaufen?« oder »Wie legt man eine Milchpumpe an?«. Ich hatte angenommen, das mit den Wehen am Ende der Schwangerschaft würde ... nun ja ... schon irgendwie laufen. Sicherlich hat jede Frau ihre eigene Art und Weise, sich auf eine Geburt vorzubereiten, doch da ich die Methoden des Hypnobirthings damals noch nicht erlernt hatte, stellte sich bei mir, als es so weit war, nur eines ein: Panik. Ich hatte Angst, die sich in meinem Körper niederschlug, weil ich ihr nichts entgegensetzen konnte. Ich hatte meinem Kopf das Heft in die Hand gegeben, und so tobte er sich aus. Meinem Körper blieb nichts anderes übrig, als mitzumachen.

Ich habe bei der Geburt gelernt, dass der Körper den Laden schmeißen kann, wenn nötig, und der Kopf – große Klappe, aber nichts dahinter – ruhig auch mal Beifahrer sein darf. Und das ist er, wenn man wirklich loslässt. Was für eine Offenbarung!

HALLO ... GERAD

Gerad Kite ist ein sehr lieber Freund von mir, dessen kluge Ratschläge ich über alles schätze und der mich im Nu in einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit versetzen kann. Außerdem ist es ungeheuer praktisch, einen Freund zu haben, der sich mit der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre auskennt und Akupunktur praktiziert! Gerad ist die Ruhe selbst; seine Einstellung zum Leben ist gleichzeitig offen und geerdet.

Die Akupunktur ermöglicht es dem Körper, sein natürliches Gleichgewicht und seinen natürlichen Fluss wiederzufinden. Gerad hat die Methode 20 Jahre lang studiert und weiß, wie labil die Balance unseres Körpers ist. Seine Kenntnis der östlichen Philosophie hat mich schon immer sehr interessiert. Wir sprechen oft über die Rhythmen des Körpers und ihren Zusammenhang mit den Jahres- und Uhrzeiten. Im Folgenden erläutert Gezza, wie ich ihn gern nenne, wie wichtig es ist, auf den Körper und seine verschiedenen Bedürfnisse im Laufe des Tages zu hören. Ein ausgeglichener Körper weist uns den Weg zur Ruhe.

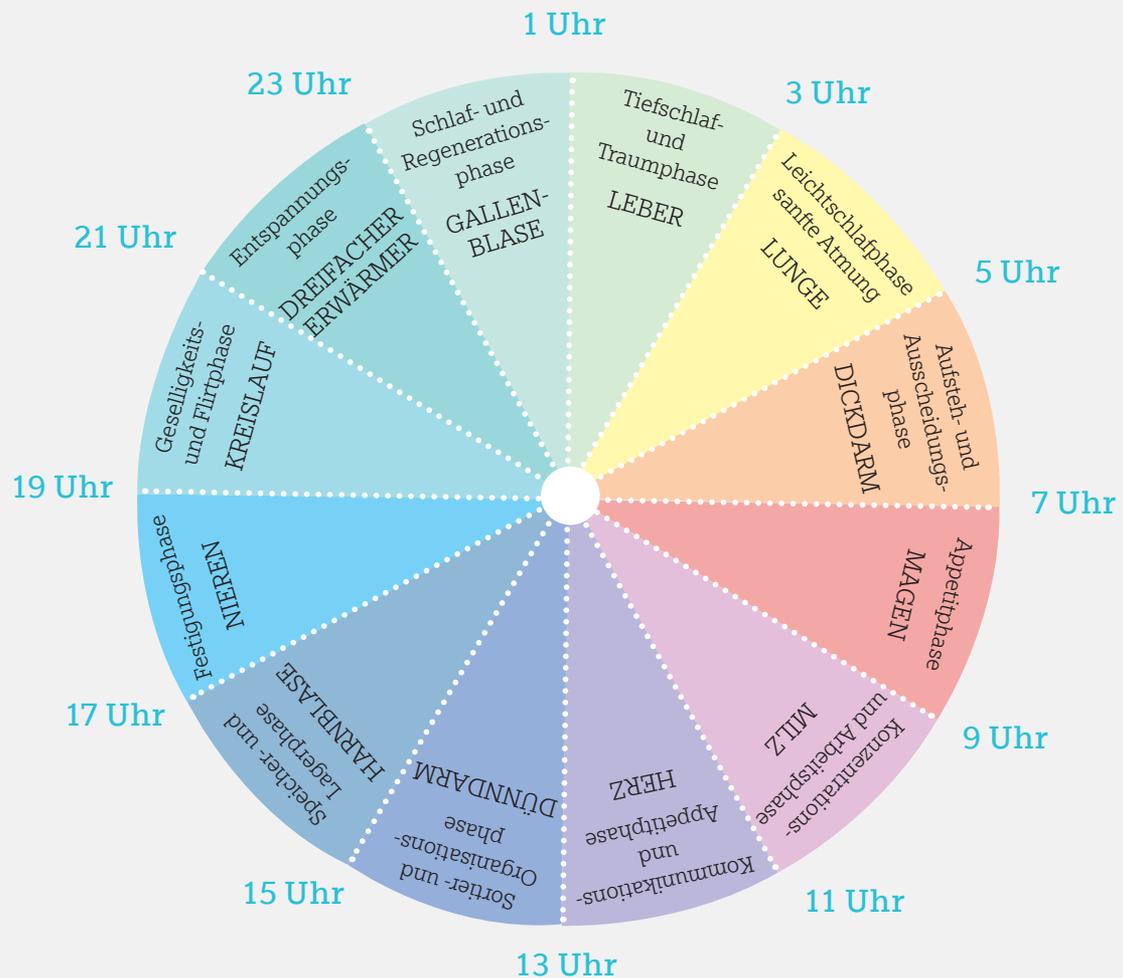


Die Organuhr der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert auf der Vorstellung, dass die Energie, die uns antreibt, im Lauf von 24 Stunden für bestimmte Zeiträume jeweils eine bestimmte Region unseres Körpers und unseres Geistes beeinflusst. Die Energie, die uns zur Verfügung steht, beziehen wir aus der Nahrung, die wir essen, der Luft, die wir atmen, und aus dem Wasser, das wir trinken. Ähnlich wie das Blut durch unseren Körper fließt und dabei jede Zelle erreicht, strömt auch die Energie durch unseren Körper und wirkt auf die Organe und Körperfunktionen ein. Zwar steht die Energie jederzeit überall zur Verfügung, doch haben bestimmte Organe und Körperfunktionen für jeweils zwei Stunden des Tages Priorität. Dann wird das betreffende Organ verstärkt mit Energie versorgt und ist so leistungsfähiger. Ein Beispiel: Zwischen 5 und 7 Uhr morgens wird der Dickdarm verstärkt mit Energie versorgt, da dies der optimale Zeitpunkt ist, sich von den physischen und psychischen Überbleibseln des Vortags zu befreien. Diese natürliche und sehr wichtige Ausscheidung reinigt nicht nur Körper und Geist, sondern gibt uns dadurch, dass die Energie vom Dickdarm zum Magen weiterwandert, auch den Impuls, ein kräftiges Frühstück zu uns zu nehmen und den Tag mit neuer Energie zu beginnen. Umgekehrt hat das jeweilige Organ zu dem auf der Uhr gegenüberliegenden Zeitpunkt seine Ruhephase, was bei unserem Beispiel bedeutet, dass der Magen zwischen 19 und 21 Uhr ruhen sollte. In dieser Zeit sollten wir wenig

oder nichts essen und uns stattdessen mit guter Gesellschaft nähren. Zwischen 19 und 21 Uhr ist die beste Zeit für den Kreislauf und für Sex.

Halten wir uns an die Organuhr, profitiert unsere Gesundheit davon, und wir finden Ruhe. Leider planen wir unsere Aktivitäten und Ruhephasen gewöhnlich nicht nach der Organuhr, sondern im Kopf, und treffen deshalb »unnatürliche« Entscheidungen bezüglich der Essens-, Schlafens- und Arbeitszeit. Wir schwimmen also gegen den Strom. Die Folge: verminderte Energie, gestörte Schlaf-, Verdauungs- und Fortpflanzungszyklen und ein generelles Unwohlsein. Wir haben das Gefühl, aus dem Gleichgewicht geraten zu sein – scheinbar ohne Grund.

DIE ORGANUHR DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



Die Organuhr basiert auf der Bewegung der Erde um die Sonne und auf der Prämisse, dass wir uns als Spezies in direktem Bezug auf diesen 24-Stunden-Zyklus entwickelt haben. Ändern wir unsere täglichen und nächtlichen Gewohnheiten, um im Einklang statt im Widerspruch mit der Natur zu leben, werden wir uns im Einklang mit uns selbst und unserer Umgebung fühlen und in den Genuss innerer Ruhe und Gelassenheit kommen.

Sehen wir uns die Organuhr und ihre einzelnen Phasen genauer an:

3–5 Uhr: Die Energie, mit der die Lunge nun verstärkt versorgt wird, weckt alle Zellen im Körper und erfrischt den Geist.

5–7 Uhr: Der Energiefluss erreicht nun den Dickdarm – die ideale Zeit, um aufzustehen und den Darm zu entleeren. Das befreit nicht nur von körperlichen, sondern auch von seelischen Abfallprodukten des vorangegangenen Tages.

7–9 Uhr: In diesen beiden Stunden erhält der Magen Priorität. Denken Sie immer an den Ausdruck »die Natur verabscheut das Vakuum«: Der untere Teil des Verdauungstraktes ist nun leer, weshalb oben nachgefüllt werden muss, damit wir genügend Energie für den Tag haben.

9–11 Uhr: In diesem Zeitraum steht die Milz im Mittelpunkt. Sie wandelt um, was wir aufgenommen haben, und schenkt uns die Energie, um Körper und Geist zu nähren und zu bewegen.

11–13 Uhr: Nun wird das Herz verstärkt mit Energie versorgt. Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu entspannen und sich mit anderen Menschen zu treffen – vielleicht zu einem gemeinsamen Essen oder zu einem konstruktiven Arbeitsmeeting.

13–15 Uhr: Über diesen Zeitraum herrscht der Dünndarm mit seiner Fähigkeit, zu sortieren und zu filtern. Das sollte sich auch in Ihrem Tagesablauf widerspiegeln: Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu konzentrieren und zu organisieren.

15–17 Uhr: Nun übernimmt die Harnblase. Die meisten sehen dieses Organ lediglich als Aufbewahrungsort für Urin; in der Traditionellen Chinesischen Medizin aber gilt die Blase als Verwalter der Energiereserven. Trinken Sie tagsüber immer ausreichend Wasser, damit Sie in dieser Tagesphase nicht in das berüchtigte Nachmittagstief fallen.

17–19 Uhr: Die Energie fließt weiter zu den Nieren und reinigt Körper und Geist von Fremd- und Giftstoffen – die ideale Zeit, um zur Ruhe zu kommen.

19–21 Uhr: Dies ist die Zeit für Ihren »Herzbeschützer« – den Kreislauf und die Fortpflanzungsfähigkeiten – und damit die ideale Zeit, sich mit anderen zu treffen, sich zu entspannen oder um Sex zu haben. Vermeiden Sie allzu üppige Abendmahlzeiten und amüsieren Sie sich stattdessen auf andere Weise, denn der Magen hat nun seine Ruhephase.

21–23 Uhr: Die Energie fließt jetzt verstärkt zum Dreifachen Erwärmer, der alle Regionen des Körpers und des Geists auf die korrekte physikalische und emotionale Temperatur bringt, mit der wir uns nach dem Tag entspannen können. So sind wir ideal auf den Schlaf vorbereitet.

23–1 Uhr: Am Ende des Tages tritt die Gallenblase in den Vordergrund. Dieses Organ zeichnet sich besonders durch seine »Urteilskraft« aus und dirigiert die Regeneration von Körper und Geist. Die perfekte Zeit zum Ruhen und Schlafen.

1–3 Uhr: In diesem Zeitraum verlagert sich die Energie zur Leber. Sie reinigt Körper und Geist, damit wir tief schlafen können und gut auf den nächsten Tag vorbereitet sind.

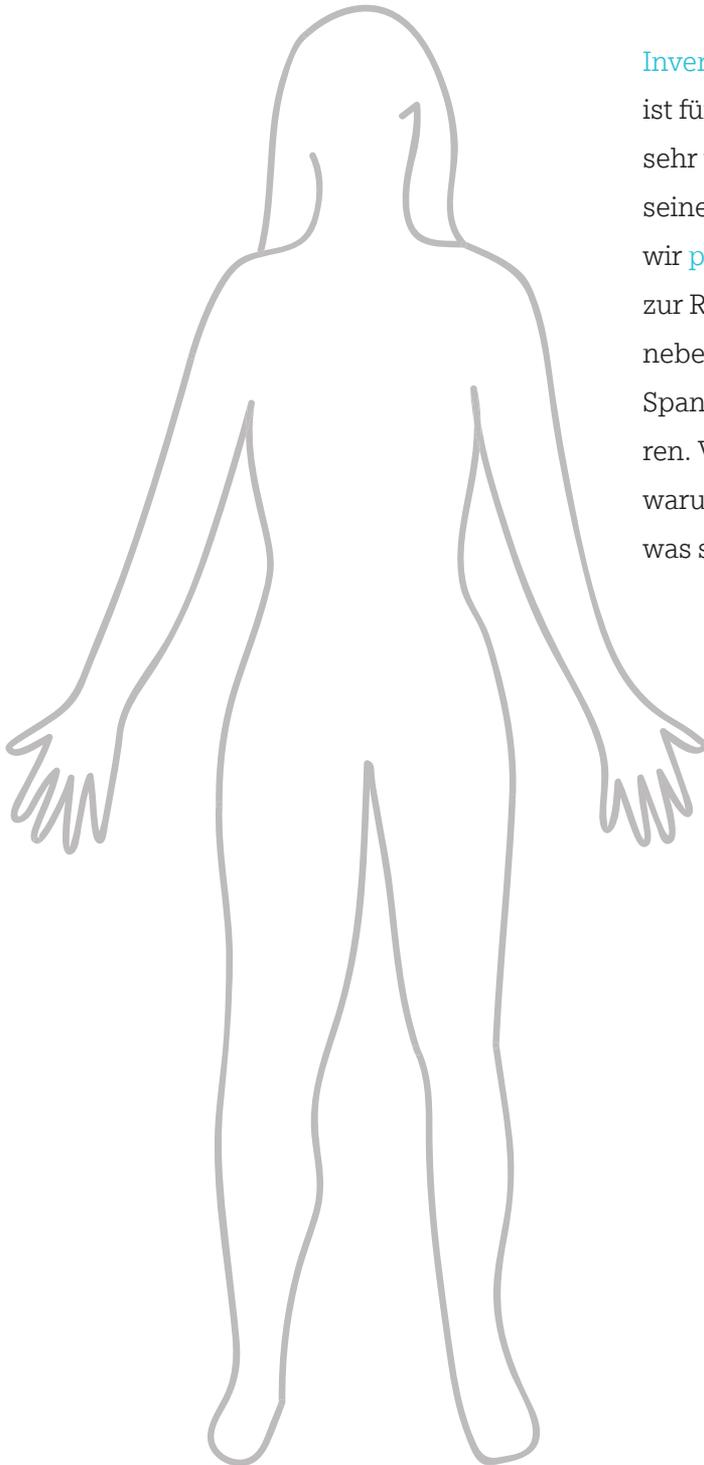
Was mir an den Prinzipien der Organuhr besonders gefällt, ist die natürliche Intelligenz, die darin steckt und die uns zur Ruhe kommen lässt, wie beschäftigt Körper und Geist auch immer sein mögen. Arbeiten wir mit diesen Naturgesetzen zusammen, rückt alles ganz natürlich an seinen Platz: Wir sind ruhig und gelassen, und das Leben nimmt zwar seinen Lauf, muss aber nicht mehr als Kampf empfunden werden.



SICH AUF DEN KÖRPER EINSTIMMEN

Haben Sie je Inventur in Ihrem Körper gemacht? Das bedeutet, sich hinzusetzen und jede einzelne Region des Körpers zu scannen, um festzustellen, was sich gut anfühlt und was nicht. Ich sitze gerade an meinem Küchentisch und spüre deutlich, welche Gegenden meines Körpers zufrieden und entspannt sind und welche sich angespannt und gestresst anfühlen. Meine Schultern sind verspannt und müde vom Herumtragen der Kinder und vom Sitzen am Laptop. Mein Magen ist voll und zufrieden mit dem Abendessen, das er gerade bekommen hat. Meine Augen sind ein wenig gereizt, weil ich zu wenig geschlafen habe, meine Haut spannt sich etwas, wahrscheinlich weil ich heute mal wieder zu wenig getrunken habe. Den Körper in einer ruhigen Minute auf diese Weise zu registrieren kann sehr hilfreich sein. Wie fühlt er sich an? Wo haben sich Spannungen und Sorgen festgesetzt? Wirken sie sich auf den Magen und den Verdauungstrakt aus? Auf Rücken und Schultern? Auf die Haut? Jeder von uns hat seine persönlichen Schwachstellen, die sich bemerkbar machen, wenn wir erschöpft sind oder uns nicht ausreichend Ruhe gegönnt haben.

Ich bekomme z. B. Kopfschmerzen, wenn ich auf der geistigen Ebene zu viel schaffen will, und ich habe oft auch Rückenschmerzen – nicht nur vom Herumtragen der Kinder, sondern auch weil sich dort meist meine Spannungen festsetzen. Meine Sorgen und Ängste klammern sich an Schlüsselbein und Nackenmuskeln und schlagen dort in der Regel für eine Weile ihr Lager auf. Und je mehr mir der Kopf schwirrt, desto mehr zerren sie an den Zeltschnüren.



Inventur im eigenen Körper zu machen ist für unsere allgemeine Gesundheit sehr wichtig. Wenn wir den Körper und seine Grenzen respektieren, können wir **physischen Stress abbauen** und zur Ruhe kommen. Zeichnen Sie in die nebenstehenden Umrisse ein, wo Sie Spannungen in Ihrem Körper verspüren. Versuchen Sie herauszufinden, warum diese Spannungen da sind und was sie vielleicht **lindern** könnte.

WARNSIGNALE

Regionen, die sich nicht gut anfühlen, senden Warnsignale, die wir beachten sollten. Der kluge Körper versucht es uns leicht zu machen, ungesunde Denk- oder Verhaltensmuster zu ändern. Natürlich tappen wir alle in die Falle und ignorieren die Signale – oder spüren sie nicht. Doch egal, um welche Beschwerde es geht, sie ist ein Anzeichen dafür, dass der Körper nicht glücklich ist und uns darauf aufmerksam machen will. Wir sollten uns weniger mit dem Kopf als mit dem Rest des Körpers befassen.

Ein Erlebnis dazu: In meinem ersten Buch, »Happy«, habe ich in dem kurzen Kapitel über Angst geschrieben, dass ich selbst davon nicht sehr betroffen sei. Ich hatte immer gedacht, Depressionen seien mein Hauptproblem. Eines Tages war ich im Auto mit einer guten Freundin unterwegs. Auf der langen Fahrt unterhielten wir uns über alles Mögliche, als mir plötzlich heiß wurde. Ich öffnete das Fenster und arbeitete mich aus meiner Jacke heraus, ohne etwas zu Clare zu sagen. Sie hat vor vielen Jahren einen schlimmen Autounfall gehabt, weshalb ich besonders vorsichtig fahre, wenn sie mit im Auto sitzt. Doch als Nächstes blieb mir die Puste weg. Unkontrolliert schnappte ich nach Luft, während die Welt um mich herum sich zu drehen begann. Das ist nicht günstig, wenn man mit 120 Sachen auf einer belebten Autobahn unterwegs ist, und so versuchte ich, links ranzufahren – was mir glücklicherweise sicher gelungen ist – und Clare zu erklären, warum unser Gespräch über Prinz Harry ein so abruptes Ende gefunden hatte und wir eine halbe Stunde vor dem Ziel nun auf dem Standstreifen standen. Ich fühlte mich wie ausgewrungen und war völlig durcheinander. Was zum Teufel war passiert? Ich hatte bis dahin geglaubt, dass mein körperlicher Zustand eine direkte Folge





Fearne Cotton

Endlich Ruhe finden

Mit Stress gelassen umgehen. Ein Inspirations- und Arbeitsbuch

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 19,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-424-15346-0

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2018

Ruhe finden in einer rastlosen Welt

Entspannen, sich zurückziehen, bei sich selbst ankommen: All das ist nicht eben einfach in einer Welt, die niemals Pause macht. Schnell wird man zum Gefangenen seines überreizten Geistes. Hinzu kommt der Druck, dem wir durch Job, Familie oder soziale Netzwerke ausgesetzt sind. Endlich Ruhe finden zeigt uns, wie wir mithilfe unaufgeregter Übungen und Ideen zu innerem Frieden zurückfinden. Gelebte Selbstfürsorge, der bewusste Umgang mit den eigenen Emotionen oder auch die richtige Atemtechnik können uns darin unterstützen, mit Stress gelassen umzugehen und unserer Zukunft positiv und voller Hoffnung entgegenzugehen.

 [Der Titel im Katalog](#)