

ÜBUNG AFFENTURNEN

Spielend leicht zu Ruhe & Konzentration

von Dr. Barbara Steinhilber



Unser Gehirn arbeitet immer. Seine Zellen feuern lediglich in unterschiedlichen Regionen, je nachdem, ob wir gerade lernen oder uns an etwas erinnern, Sport treiben oder tagträumen oder schlafen ... Wenn wir etwas häufiger tun, entstehen immer stärkere Netzwerke. Netzwerke sind nützlich zum schnellen Übertragen von Informationen. Wer regelmäßig ein Instrument spielt, besitzt ein dichtes Netzwerk, das Hören und Bewegen und Fühlen miteinander verbindet. Solche Netzwerke entstehen auch, wenn du häufiger Sport treibst und auch, wenn du Entspannungsübungen machst. Weil das Gehirn immer aktiv ist, gibt es auch immer Gedanken. Sie turnen herum wie Affen auf einem Baum. Auch Ängste und Sorgen sind nichts anderes als herumturnende Affen. Wenn wir uns ständig mit den Affen beschäftigen, ihnen zuschauen und sie füttern, sind wir abgelenkt von dem, was wir eigentlich tun wollten. Konzentration entsteht dann, wenn wir immer wieder und immer länger zur eigentlichen Tätigkeit zurückkehren.

Die Affen lassen wir turnen, wir beachten sie nicht weiter. Je häufiger wir üben, den Affen nicht zuzuschauen, desto besser wird unsere Konzentration.

Die Übung

Setze dich aufrecht hin und stelle dir einen Wecker auf 5 Minuten.

Spüre erstmal, ob du weich oder hart sitzt und was deine Füße gerade machen.

Atme sanft ein und aus und sage dir innerlich beim Einatmen das Wort „Ein“ und beim Ausatmen das Wort „Aus“. Bald wirst du feststellen, dass deine Gedanken machen, was sie wollen. Der Affe turnt. Schau, ob du die Gedanken ruhen lassen kannst und wende dich stattdessen wieder den Worten „Ein“ und „Aus“ zu.

Und bald ertappst du dich schon wieder beim Denken an etwas anderes, schon wieder turnt da ein Affe! Und auch jetzt versuchst du, ob du zum Atmen zurückkehren kannst. Lass dich von den kecken Affen nicht entmutigen. Mit der Zeit turnen sie, ohne dich zu stören!



Dies ist eine Übung aus dem Buch
„Der Daily Lama – Wie Sam Freundschaft mit einem Lama schloss“
von Saskia Gaymann, Sarah Rondot & Dr. Barbara Steinhilber

ISBN 978-3-86216-559-9

