

PSYCHOLOGIE
HEUTE

PSYCHOLOGIE HEUTE

JANUAR 2019



46. JAHRGANG HEFT 1 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

BELTZ

SEITENSPRUNG

Ein neuer Blick
auf die Untreue

ERZÄHLEN

Wie Geschichten unserem
Leben Sinn verleihen

ANGST

Wenn die Arbeit
zur Qual wird

STILLE

Wie wir in einer lauten Welt
Ruhe in uns selbst finden





RUHE BITTE!

So gelangt man zur inneren Stille – eine Anregung des Schweizer Psychotherapeuten Theodor Itten

1: Für das Wahrnehmen von Stille braucht man Zeit und einen Raum, in dem die meisten äußerlichen Lärmquellen minimiert werden können. Das kann zu Hause sein, in einer Kirche oder in einem Ruheraum im Flughafen. Das Smartphone oder andere elektronische Medien sollte man außer Reich- und Blickweite bringen und dafür die Aufmerksamkeit ganz nach innen richten. Der Anfang ist immer das eigene Schweigen. Mit drei bis fünf Minuten kann man anfangen – und die Zeit mit den Wochen immer weiter ausdehnen. Dabei hinsetzen oder hinlegen. Eine Faustregel: Nie stehen, wenn wir sitzen können, nie sitzen, wenn wir uns hinlegen können.

2: Es hilft, die Augen zu schließen und damit weitere Einflüsse von außen auszuschalten. Versuchen

Sie sich einen Ort der Stille in sich selbst vorzustellen, in der eigenen Innenwelt. Erst wenn Sie diesen Ort spüren, die Augen wieder öffnen. Jetzt die Farben der Dinge im Ruheraum bewusst wahrnehmen. So kommt man ins Hier und Jetzt, in die Gegenwart. Dann die Augen wieder schließen, im Inneren verweilen, der Stille nachspüren.

3: Kinn in Richtung Herz fallenlassen, dem Atem, wie er kommt und geht, nachspüren. Hinhorchen, wo das eigene Herz pocht. Mit der Wahrnehmung im Inneren bleiben. Versuchen Sie, sich vom Gefühl der Stille tragen zu lassen, folgen Sie Ihrem Bewusstsein, nicht Ihren Gedanken. Hören Sie der eigenen Stimme zu. Aufsteigende Gedanken, wenn möglich, nur wahrnehmen, nicht aber verfolgen und bewerten.

4: Am Ende der Stillezeit die Augenlider langsam öffnen, den Raum wahrnehmen. Hilfestellung: Ein Ritual kann Stille leichter machen, weil der Kopf dabei in einen anderen Modus schaltet. Es ist dann einfacher, die Gedanken loszulassen. Deshalb am besten täglich zur gleichen Zeit und am gleichen Ort versuchen, zur Ruhe zu kommen.

Selbst in einem Gruppengespräch kann man Stille üben. Man versuche, aktiv zuzuhören, statt wie sonst seine Meinung kundzutun. Man verfolgt den Verlauf schweigend. Manchmal spürt man relativ bald, wie man innerlich ruhiger wird. Es ist, als ob man das Lagerfeuer ausbrennen lässt, statt immer wieder neues Holz nachzulegen.

Theodor Itten: Schweigen. Von der Kunst der Stille bis zur befohlenen Ruhe. Springer, Berlin 2018