

1 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Einen wunderschönen guten Tag zusammen, herzlich willkommen. Ich darf mich einmal kurz vorstellen. Mein Name ist Franklyn Bussé, ich bin Bewegungstherapeut und leidenschaftlicher Musiker und euch steht in den nächsten 45 Minuten ein Soundbath bevor.“

Franklyn Bussé sitzt auf dem Holzboden eines Düsseldorfer Yoga-Studios. Sanftes Licht kommt aus Stehlampen, Kerzen flackern. Eine grüne Pflanze steht neben ihm. Im Raum verteilt liegen wir, die Kursteilnehmer. Auf grauen Matten unter kuscheligen Decken. Bereit und eingelümmelt für ein Soundbath.

2 -TON FRANKLYN BUSSÉ

„Meine Absicht besteht darin, euer zentrales Nervensystem ein wenig zu regulieren, zu stimulieren, und zwar so, dass wir den Parasympathikus eures Nervensystems aktivieren, der für Ruhe und Regeneration verantwortlich ist. Begib dich dafür einmal in eine ganz entspannte Position und schau mal, dass dein Körper dabei so wenig Spannung wie möglich empfindet. Hab deine Arme rechts und links ganz entspannt neben dich. Lass deine Hand-Innenflächen einmal Richtung Decke zeigen. Deine Beine hast du ganz entspannt vor dich. Lass deine Zehenspitzen rechts und links nach außen zeigen. Und dann schließe gerne deine Augen und atme ganz leicht durch deine Nase ein und ganz leicht durch deine Nase aus.“

Neunmal atmen wir gemeinsam. Versuchen runter zu kommen, vom Alltag. Dem Stress auf der Arbeit, dem Lärm in der Stadt, der Dauerbeschallung am Handy. Die Atemübung soll eine Brücke sein, uns abholen. Raus aus dem Verstand, rein in das Bewusstsein.

Noch ist der Kopf voll, aber der Puls beruhigt sich langsam. Auf Franklyns Schoß liegt eine Handpan, sein Instrument für Soundbaths.

Franklyn beginnt zu spielen. Alle liegen still und lauschen. Auf die Musik und das, was in unserem Inneren passiert.

Ein Soundbath ist ein Bad in sanften Klängen und Schwingungen, das den Geist beruhigen soll. Immer mehr Menschen suchen Wege, Stress loszulassen. Jeder Platz ist belegt.

Nach einer Dreiviertelstunde hört die Musik auf. Wieder wird ganz leicht ein und ausgeatmet. Dann aktivieren wir Stück für Stück unseren Körper.

3 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Und dann öffne deinen Mund, atme aus. Lass deinen Körper los. Und wenn du für dich so weit bist, dann komm ganz langsam zurück in deinen aufrechten Sitz.“

Alle sind ganz ruhig für sich.

Wir verbeugen uns vor unserer Praxis und vor den anderen im Raum, rollen die Yogamatten ein, und gehen in den Abend.

Angebote, die uns helfen sollen, loszulassen und runterzukommen boomen. Auf Social-Media sind zahlreiche Videos zu finden, die uns zeigen, wie wir mit ein paar kleinen Übungen Stress lösen sollen. Immer mehr Yoga-Studios bieten entsprechende Angebote an. Statt nur dynamischer Vinyasa und Pilates Einheiten stehen Breathwork, Soundbath und Klangmassagen, Yin-Yoga, Meditation und Achtsamkeitskurse auf den Plänen.

Gesa Hecken hat sich mit ihrer Praxis für Entspannung und Beratung aufs Loslassen und Regenerieren spezialisiert. Sie sitzt am schwarzen Flügel ihres Krefelder Studios. Der Raum strahlt Ruhe aus. Naturmaterialien. Warmes Licht. Ein Regal voller Utensilien zum Runterkommen: Kirschkernkissen und Decken, Yoga-Blöcke und kleine Klanginstrumente. Vor ihrem Flügel sind wir, die Kursteilnehmer. Einkuschelt und mit geschlossenen Augen, entspannt zurückgelehnt in Sitzsäcken. Auf dem Boden liegt Tiffany. Gesas großer grauer Flauschhund.

„Im Strom der Emotionen“ heißt dieses Angebot. Unsere einzige Aufgabe: Liegen und lauschen. Tränen sind ausdrücklich willkommen.

Gesa Hecken ist ausgebildete Pianistin, hat früher viel unterrichtet.

4 O-TON GESA HECKEN

„Das Unterrichten selbst hat mir zwar viel Freude gemacht, aber künstlerisch hat mich das eher gehemmt.“

Sie überlegte sich, wie sie diese Freude in einem anderen Beruf ausleben kann.

5 O-TON GESA HECKEN

„Klar war, dieser psychologische, pädagogische Teil des Unterrichtens, den habe ich geliebt. Ganz viele sind da mit ihren Lebensproblemen an mich herangetreten. Da ging es gar nicht ums Klavier spielen.“

Sie half ihren Schülerinnen und Schülern zwar mit Lebensthemen und Problemen, aber mit dem Klavierunterricht kamen sie nicht so gut voran. Also entschied sie: Ich mache das zu meinem Beruf. Mit Anfang 50 lässt sie sich zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ausbilden und kam durch einen Zufall zur Klangarbeit.

6 O-TON GESA HECKEN

„Das hat sich eigentlich durch ein Konzert entwickelt. 22 Leute sangen und waren in der Kirche im Kreis verteilt um das Publikum herum. Das heißt, es standen immer nur zwei Sänger einander gegenüber, die das Gleiche sangen, die gleiche Stimme. Und dieser Effekt, das Publikum im Raum zu erleben, wie diese Klänge alle gemeinsam umhüllen, das war so unsagbar schön. Und ein Gefühl von Verbundenheit, wie ich das sowieso in der Musik als ganz wichtigen Aspekt sehe, was aber da in einer unglaublichen Schönheit verwirklicht war.“

Sie bietet Klangmassagen in ihren Praxen in Krefeld und Düsseldorf an. Hier gibt es psychotherapeutische Einzelbetreuung und Gruppenkurse von verschiedenen Lehrerinnen und

Lehrern. Wie bei den Yoga-Studios können diese über Urban Sports Club und Class Pass bezahlt werden. Ziel der Entspannungsmethoden ist die Aktivierung des Vagusnervs.

7 O-TON NILS KROEMER

„Der Vagusnerv ist ein wesentlicher Teil des parasympathischen Nervensystems und wir gehen davon aus, dass auch die Aktivierung des Vagusnervs uns dabei helfen kann, uns in bestimmten Situationen dann aktiver auch zu entspannen.“

Der Bonner Professor Nils Kroemer erforscht den Vagusnerv. Er ist Neurowissenschaftler und Psychologe.

8 O-TON NILS KROEMER

„Unser Körper nutzt das Wechselspiel zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus.“

Der aktivierende Sympathikus, hat uns damals schnelle Energie gegeben, wenn wir vorm Säbelzahn tiger wegrennen mussten. Für ein gesundes Nervensystem braucht es einen Ausgleich mit dem Parasympathikus. Der ist dafür zuständig, dass nach der Stresssituation das Herz wieder langsamer schlägt, der Blutdruck sinkt, das Mittagessen weiter verdaut. Erst fight or flight, dann rest and digest.

Aber Sympathikus und Parasympathikus sind nicht immer im Gleichgewicht. Wir rennen nicht mehr alle paar Wochen vorm Säbelzahn tiger weg, sondern haben täglich vielerlei Stresssituationen.

9 O-TON NILS KROEMER

„Wenn wir jetzt eine Bedrohung vor uns haben, haben wir eine Stressreaktion und dann wird eigentlich gebahnt, dass wir da ausreißen können. Ähnliche Stressmechanismen werden allerdings auch aktiviert, wenn es gar nicht so funktional ist, jetzt wegzurennen.“

Sind wir im Dauerstress, fühlen uns ausgeliefert und wissen nicht, was mit uns passiert, dann sind unsere Regulationsmechanismen überfordert. Nils Kroemer sagt, das sei ein rela-

tiv neues Phänomen, eines der modernen Gesellschaft. Immer mehr Personen leiden unter Burnout, berichten ihm, dass sie nicht mehr wissen, wie sie mit dem täglichen Stress umgehen sollen. Hier setzt die Stimulation an:

10 O-TON NILS KROEMER

„Die Stimulation vom Vagusnerv, die ist dafür gedacht, wenn die natürlichen Steuerungsmechanismen eigentlich nicht mehr ausreichen. Es gibt eine ganze Reihe von Verfahren, die in gewisser Weise unspezifische positive Auswirkungen auf Entspannung und auch Stress assoziierte Maße haben.“

Das Problem: Über den genauen Effekt einzelner Methoden und ihre direkte Wirkung auf den Vagusnerv gibt es noch keine ausreichende Studienlage.

Professor Kroemer sagt: Besser *etwas* machen, als gar nichts machen. Man müsse ausprobieren, welche Ansätze für den eigenen Körper funktionieren, denn das sei höchst individuell.

11 O-TON NILS KROEMER

„Ein bisschen in den Körper auch da reinzuhören. Ich kann mich zum Beispiel viel besser mit Musik auch entspannen als durch Massagen, das finde ich jetzt überhaupt nicht entspannend und würde deswegen auch, selbst wenn das in der Studie insgesamt über eine Gruppe sinnvoll erscheint, für mich nicht dazu greifen, um mich zu entspannen.“

Nils Kroemer erforscht den Vagusnerv im klinischen Kontext. Die Entspannungskurse in Yoga-Studios und Co. sind Lifestyle-Angebote. Sie können helfen, aber wer ein Burnout hat oder Depressionen, sollte zu einem Arzt gehen. Für jeden Interessierten ist es wichtig, sich auch vor den Lifestyle-Anwendungen über mögliche Nebenwirkungen zu informieren und bei bestehenden Kontraindikationen den Kursleiter im Voraus anzusprechen. Denn es kann etwas ausgelöst werden, womit wir vielleicht nicht rechnen. Umso wichtiger ist es, seriöse Anbieter zu wählen. Gesa Hecken:

12 O-TON GESA HECKEN

„Mit Entspannungsverfahren zu arbeiten, ist ja eine Arbeit, die Verantwortungsbewusstheit eigentlich erfordert. Und wenn jemand nicht über entsprechenden Hintergrund verfügt, kann es natürlich passieren, dass er einfach die Kontraindikationen nicht kennt. Zum Beispiel Menschen mit Psychosen, die dürfen nicht in eine tiefe Entspannung gehen, dürfen nicht eine Hypnose, die sie vielleicht auf Spotify sich anhören, wo gar kein Mensch dabei ist und niemand mitkriegt, dass da jetzt jemand in den Schub rauscht, weil er so eine Entspannung mitgemacht hat.“

Auch in anderen Fällen kann es gefährlich sein, wie bei Epileptikern oder Menschen mit Traumata. Meistens, sagt Gesa Hecken, würden sie gar nicht in die tiefe Entspannung kommen, weil der Körper spüre, da ist etwas Gefährliches. Der Organismus schütze sich selbst. Interessierte müssen das eigenverantwortlich vorher abklären.

13 O-TON GESA HECKEN

„Aber die Sache ist ja die, wenn man so einen Kurs leitet, muss man zumindest wissen, wie geht man mit der Situation um, wenn sie passiert. Denn sie kann ja passieren.“

Das hat sie schon in einem Gruppenkurs erlebt.

14 O-TON GESA HECKEN

„Es ist tatsächlich vorgekommen, dass ein Mensch dissoziiert hat. Und zwar so stark, dass der Betreffende nicht ansprechbar war und auch durch Rütteln erst mal nicht ansprechbar war, glücklicherweise Menschen mit dabei waren, die ihn kannten und man klären konnte, dass keine körperliche Erkrankung die Ursache dafür ist. Und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit hat, was ich da eben auch vermutete, dass es sich um jemanden handelt, der mit Trauma-Geschichte da ist.“

Dann heißt es nicht nur Ruhe bewahren, sondern diese auch ausstrahlen. Die anderen im Raum auffangen. Denn auch für sie kann es traumatisch sein, wenn jemand erst mal nicht

mehr aufwacht. Doch das sind zum Glück Einzelfälle. Für den Großteil des Publikums sind Soundbaths und Co. einfach ein schönes Stündchen.

All die Übungen könnte man auch zu Hause machen. Einfach mit Kopfhörern auf der Couch ein Soundbath nehmen. Warum sind die Kurse so voll, wenn doch eigentlich alle ihre Ruhe haben wollen? Franklyn Bussé:

15 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Es ist zum einen das Gemeinschaftsgefühl, das Zusammengehörigkeitsgefühl, was glaube ich auch in unserer Gesellschaft gerade viel weniger geworden ist in den letzten Jahren, zum Glück aber wieder mehr wird. Zum anderen ist es aber auch das Geführte. Ich meine, wie schwierig ist es, sich selbst zu regulieren oder sich selbst zu motivieren, dass man sagt, hey, ich mache jetzt mal was für mich.“

Ihm ist wichtig, dass sich alle wohl und sicher fühlen. Im Raum und in seinem Kurs:

16 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Ich glaube, nur wenn Menschen vertrauen, können sie loslassen.“

Damit sich Menschen schnell wohl und sicher fühlen, schaffen die Studios bewusst eine gemütliche Atmosphäre. Räume, in denen nur die Materialien für den Kurs vorhanden sind und nichts ablenkt.

17 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Ich glaube auf jeden Fall, dass die Menschen komplett überlastet sind. Also grundsätzlich. Ja, die meisten durch die ganzen Reize, die wir jetzt in unserer Welt haben, ob es jetzt das Handy ist, ob es Werbung ist, ob es... Es ist immer nur Neues, Neues, Neues. So. Und die Menschen haben für sich keine Tools, wie sie diese ganzen Geräusche, wie sie diesen ganzen Lärm verarbeiten, sodass sie für sich zurück in ihre Mitte kommen. Wir stehen morgens auf, haben ein leeres Glas, gehen durch den ganzen Tag und das Glas wird immer voller. Es kommen irgendwelche Menschen, die was reinschütten, wo du erstmal gar nichts für kannst. Und am Ende des Tages schaffen es die wenigsten, dieses Glas wieder leer zu

bekommen und gehen dann am nächsten Tag mit einem noch volleren Glas raus und bekommen noch mehr Input, noch mehr Wasser rein, bis das Glas irgendwann überläuft.“

Eine Erfahrung, die auch Franklyn gemacht hat und die ihn dazu bewegt hat Soundbaths anzubieten. Er ist gelernter Fitnessökonom, weiß wie man ein Fitnessstudio leitet und den Körper stählt. Zehn Jahre war er Personal Trainer, hatte eigene Studios. Auch eine Ausbildung zum Yoga-Lehrer hat er gemacht.

18 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Ich habe damals Yoga noch gar nicht verstanden. Damals dachte ich, ja komm, nimmst du noch ein paar Übungen mit, die so ein bisschen Geschmeidigkeit fördern.“

Gestresste und verspannte Kundinnen und Kunden kamen zu ihm, nahmen teure Privatstunden. Doch irgendwann zwischen Hantelbank und Yoga-Stretching, merkte er: Da fehlt etwas:

19 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Ich habe damals ebenso wie viele andere Bewegungen getrennt von der Persönlichkeit gesehen und habe dann über die Jahre festgestellt, du kannst den Körper noch so schön trainieren, das wird die Person innen drin nicht glücklicher machen, wenn du aber die Person innen drin trainierst, ist es eigentlich ganz egal, wie der Körper aussieht, aber das Glück bleibt.“

Er bildet sich fort, wird Bewegungstherapeut und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz.

20 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Ich bin überzeugt davon: ‚We all teach what we need to learn.‘, das heißt, das, was ich den Menschen anbiete, ist das, was ich selber eigentlich unbedingt brauche.“

Und das war bei all der Arbeit, vor allem eins: Selbst zur Ruhe kommen. Durch einen Zufall entdeckte er die Handpan:

21 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Tatsächlich habe ich das Gefühl, dass das Instrument so ein bisschen zu mir kam, weil ich hatte gar nicht vor, Frequenzen oder Sound mit in meine Arbeit als Bewegungstherapeut aufzunehmen, sondern hatte für mich persönlich eigentlich etwas gesucht, wie ich in die Ruhe komme, weil ich durch meine Arbeit als Bewegungstherapeut so viel Stress hatte, dass ich kein Ventil mehr hatte, mich zu beruhigen. Das war für mich früher immer die Bewegung, aber das, was du den Menschen schenkst, kannst du irgendwann selbst nicht mehr für dich annehmen.“

Alleine zu Hause hat er eine App mit Atemübungen genutzt. Im Hintergrund lief eine Melodie, die ihn begeistert hat. Er findet raus: Das ist der Klang einer Handpan. Franklyn zieht los und kauft das Instrument.

22 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Dann war es erstmal ein Jahr lang nur mich mit dem Instrument verbinden, die Töne entdecken, Rhythmus und das hat schon sehr geholfen.“

Er ist so begeistert von der Wirkung, dass er Kurse entwickelt, bei denen dieser Sound im Mittelpunkt steht. Nicht nur in Privatsessions, sondern auch in Gruppenkursen:

23 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Mir war es wichtig, auch irgendwo einen Bereich zu finden, wie Yoga-Studios, wo jetzt, sage ich mal, das Finanzielle für mich nicht so im Vordergrund steht, ich aber trotzdem meine Philosophie mitgeben kann und auch die Menschen zu inspirieren, die jetzt nicht das Kleingeld haben, mich in 1-zu-1-Sessions zu buchen.“

Seine eigene Philosophie weitergeben: Hat das einen spirituellen Charakter? Für Franklyn Bussé ist es eng damit verbunden, wie er Spiritualität versteht:

24 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Wenn wir über die Definition Spiritualität sprechen, was bedeutet das? Für mich bedeutet Spiritualität die Fähigkeit Leben in allem zu sehen. Wenn du davon überzeugt bist, dann bist du spirituell.“

25 O-TON GESA HECKEN

„Spirituell würde ich sagen, ist der Hintergrund immer. Spirituell heißt ja eigentlich nur, davon auszugehen, dass wir einen Geist haben und dieser Geist eigentlich wir sind, wie er ist und nicht der Körper. Also ich gehe da ganz klar davon aus, dass hier nichts den Planeten verlässt und nichts dazu kommt und dass das alles eine Einheit ist und wir Teil des Ganzen. Im weitesten Sinne kann man sagen, ist das spirituell. Also die Annahme, dass wir einen überdauernden Geist haben und dass wir auch nicht einfach nur Individuen sind, voneinander getrennt, sondern dass diese gefühlten Individuen auch ein Ganzes bilden.“

Ein Ganzes, das im Raum gemeinsam loslässt. Eine Stunde auf dem Boden liegen und ganz sicher nicht aufs Handy gucken, zu wissen, dass es ausgeschaltet und weit weg ist, allein das ist schon entspannend. Nichts vibriert und summt, keine Nachrichten, Anrufe, Erinnerungen. Niemand der nebenan laut Videos am Handy guckt. Ein Ort der Ruhe, ein Ort des Entkommens. Des Entkommens aus dem, was unsere Normalität geworden ist.

26 O-TON FRANKLYN BUSSÉ

„Das geht ja immer mehr in die Richtung: Ruhige Musik mit viel mehr, als nur die Leute sitzen irgendwo und gucken zu, sondern dass es eine interaktive Erfahrung ist, wo die Leute auch wirklich aktiv was für sich tun, in Form von Entspannung, Loslassen oder was auch immer.“

Aktives Nichts-tun sozusagen. Vielleicht auch das ein Zeichen unserer Zeit. Wirklich richtig nichts-tun, auf der Couch sitzen und geradeaus gucken, dem inneren Drang widerstehen zum Handy zu greifen, einen Podcast zu hören oder wenigstens ein bisschen Hintergrundmusik anzumachen – wer kann das heutzutage noch?

Auch andere Klänge werden bei Soundbaths angeboten. Mit Klangschalen aus Metall oder Kristall. Gesa Hecken verwendet bei ihren Klangreisen bewusst Schalen aus Metall.

27 O-TON GESA HECKEN

„Die Obertöne sind das eigentliche Geheimnis der Klangschale. Das gibt diesen wabernden Klang, der darübersteht, dass man auch gar nicht mehr den Grundton unter Umständen so stark wahrnimmt, sondern vielmehr die Obertöne.“

28 O-TON GESA HECKEN

„Und bei den Kristallschalen, so wie ich das bisher erlebt habe, ist es eigentlich eher, wenn man ein Glas anreibt, ein isolierter Ton, eine Frequenz. Das kann sehr schön klingen, aber mir gibt es nicht das, was mir die anderen Schalen geben.“

Der komplexe Klang ist das Ergebnis traditioneller Handwerkskunst. Aus der Himalaya-Region.

29 O-TON GESA HECKEN

„Die verarbeiten tatsächlich sogar immer noch ein Stück historische Klangschale in ihren Schalen. Man muss sich vorstellen, so eine Schale, da wird unheimlich viel reingegeben. Also die wird aus einem Klumpen Metall, wird eine ganze Nacht lang von sechs Männern gehämmert am Feuer. Das ist eine richtige Kraftarbeit und so ein rhythmisches Geschehen, bis dann diese Schale entsteht, dann wird die noch am nächsten Tag poliert und bis die fertig ist, sind so viele Stunden vergangen.“

Doch nicht jeder findet allein im Liegen und Lauschen völlige Entspannung. Auch aktive Methoden können helfen.

Gesa Hecken bietet autogenes Training an. Sechs Termine, immer abends. Hier ist es nicht so anonym, wie bei den Soundbaths. Bevor es losgeht, stellen sich erst mal alle vor.

30 O-TON TEILNEHMERIN 1

„Ich bin Lehrerin. Ich bin auf Empfehlung von einer Freundin hier, weil ich doch in der ganzen Zeit viel Stress habe auf der Arbeit und ich auch seit dem ein bisschen Probleme mit der Schilddrüse habe und viele Magenprobleme tatsächlich auch und ich muss irgendwie einen Weg finden, wie ich mich besser reguliere oder eine Art finde, mich zu entspannen.“

31 O-TON GESA HECKEN

„Ja, schön. Prima. Also das wird dir auf jeden Fall was bringen. Das ist ein Training ja regelrecht, aber vor allen Dingen auch etwas, wo du in Eigenarbeit sozusagen was für dich erreichen kannst und dann später im Alltag wirklich den Gewinn hast.“

Die Hälfte des Kurses kennt autogenes Training schon:

32 O-TON TEILNEHMERIN 2

„Es hat total mein Leben verändert, das klingt so pathetisch, aber hat es wirklich, weil ich so gestresst war vor sieben Jahren, dass ich gar nicht gemerkt habe, in was für einen Modus ich die ganze Zeit gefahren bin und das autogene Training hat mir dann das erste Mal nach einer langen Zeit geholfen so runterzufahren und das in meinen Alltag anzuwenden.“

Jetzt will sie den Kurs erneut besuchen, alles auffrischen. Einen festen Ort zu haben, an dem sie sich aktiv ihrer Entspannung widmet, das Training absolvieren kann, hilft ihr sehr.

33 O-TON GESA HECKEN

„Das wäre mir auch wirklich ein Anliegen, dass ihr versteht, dass der Sinn des autogenen Trainings nicht darin besteht, dass man sich auf die Matte legt, wenn es einem irgendwie stressig zumute ist und dann das durchführt, sondern dass ihr wirklich versteht, es ist ein Training. Also das macht man ja nicht im Wettkampf, sondern man macht es dann, wenn es einem gut geht, dann wenn man entspannt ist. Also zum Beispiel abends, wenn ihr im Bett liegt und einschlafen wollt, ist ein toller Zeitpunkt zum Üben.“

Zwei Minuten dauert eine Übung zu Beginn, steigert sich dann auf zehn Minuten.

34 O-TON GESA HECKEN

„Aber ihr verankert es dann eben tief im Unbewussten und das ist wichtig, dass es da ankommt, wie wenn man so einen Schalter in sich hat und den kann man rumdrehen auf Ruhe und Gelassenheit. Auffahrunfall. Du willst helfen. Was passiert? Voll im Sympathikus: Erstarren oder schnell weg, eins von beiden. Und stattdessen, wenn du autogenes Training wirklich so integriert hast, könntest du entspannt bleiben sozusagen, soweit das möglich ist. Also so, dass du handlungsfähig bleibst.“

Handlungsfähig sein, darum geht es. Der Kurs gibt das Handwerkszeug für das Training im Alltag.

Wir beginnen mit der sogenannten Ruhetönung: ‚Ich bin ganz ruhig, gelassen und entspannt.‘ Ein Satz, der mehrmals am Tag durch den Kopf gehen kann.

34 B O-TON GESA HECKEN

„Jetzt könnt ihr euch hinlegen.“

Zeit für ein Experiment, um die Kraft der Gedanken zu fühlen. Nicht reagieren, nur spüren: Was passiert im Körper?

35 O-TON GESA

„Stell dir doch mal vor, du sitzt jetzt in einer Küche und vor dir liegt auf einem Brett eine richtig schöne, reife Zitrone. Und dann kannst du sie mal befühlen. Ihre Schale. Fühl mal ihre Temperatur. Spür mal diese kleinen Dellen in ihrer Struktur. Guck's dir mal einfach richtig an. Und dann kannst du das kleine Messer, das neben dem Brett liegt, nehmen und die Zitrone mal durchschneiden. Da rinnt der Saft dir direkt über die Finger. Riech mal daran. Und wenn du magst, kannst du jetzt auch reinbeißen. Spür mal in deinem Mund, was sich da so tut. Fühl mal genau rein. Nimm das mit allen Sinnen wahr.“

Mir zieht sich der Mund zusammen. Die Säure der Zitrone ist regelrecht spürbar.

Die Übung endet. Gesa holt alle zurück.

36 O-TON GESA HECKEN

„Und dann machst du deine Arme fest, beugst und streckst sie. Atmest noch mal tief durch. Und machst die Augen wieder auf und kommst noch mal zum Sitzen hoch.“

Eine Erkenntnis: Unsere Gedankenkraft kann den Körper steuern. Wir können Dinge spüren, die nicht real sind. Weitere Übungen folgen. Dann geht es in die tiefe Entspannung. Eine Trance, sagt Gesa. Sie beginnt mit einem Bodyscan.

37 O-TON GESA HECKEN

„Stell dir mal vor, an deinem Kopfende steht jetzt ein ganz tolles Gerät, ein Entspannungsscanner. Dieser Scanner ist in der Lage, jede Spannung in deinem Körper einfach zu entdecken und ohne deine Mithilfe auch loszulassen und in den Untergrund abfließen zu lassen.“

Vom Kopf bis zu den Füßen lassen wir den Entspannungsscanner über unsere Körper laufen. Hören dann die Ruhetönung.

38 TON O-TON GESA HECKEN

„Ich bin ganz ruhig, gelassen und entspannt.“

Wir stellen uns vor, der Körper sei ganz schwer. Stellen uns vor am Strand zu liegen und mit Sand bedeckt zu werden. Lassen uns in einer warmen Badewanne treiben und spüren kühlenden Wind auf der Stirn. Raum und Zeit vergehen. Fast 20 Minuten liegen wir hier. Es fühlt sich viel kürzer an.

Dann kommt wieder die Rückholung mit dem Anspannen und Beugen der Arme. Nachbesprechung. Alle berichten von ihrem Trancezustand.

39 O-TON TEILNEHMERIN

„Es war so ein Wechsel. Zwischen Entspannung und Wahrnehmen, dass mein Körper momentan irgendwie nicht so ganz im Gleichgewicht ist.“

40 O-TON GESA HECKEN

„Man kann es ja auch mal so bewerten: Es ist ein erstes Mal und ein erster Versuch, da ist es toll, dass du es geschafft hast so runterzukommen und dass das nicht durchgängig so war.“

41 O-TON LARISSA

„Bei mir war es auch am Anfang mit dem Bodyscan, da dachte ich: Oh warte Mal! Ich bin noch nicht fertig. Ich hatte so richtig eine Baustelle im Magen und da merke ich es auch, wenn ich angespannt bin, dann ist der Magen auch total angespannt.“

Larissa hat einen aufreibenden Job in der Start-Up-Branche. Abschalten fällt nicht leicht.

42 O-TON TEILNEHMERIN LARISSA

„Dann kamen wieder die Gedanken auf und ich war nicht ganz so in Trance und dann ging das auch wieder. War wirklich so wellenmäßig.“

Gespürt haben alle etwas. Einige sogar ein leichtes Wiegen.

Nach dem Austausch endet die Stunde. Larissa will auf jeden Fall wiederkommen, den ganzen Kurs machen.

43 O-TON TEILNEHMERIN LARISSA

„Ich genieße das auch, dass das so eine Regelmäßigkeit hat, dass das in einem gewissen Rahmen stattfindet, dass man auch Gleichgesinnte dort trifft, die auch dieselben Problematiken zum Beispiel haben und das man nicht alleine ist mit seinen Herausforderungen.“

Ein Trend ist das Loslassen in Gruppen sicherlich. Für manche ist es spirituell, für andere eine reine Körperübung. Was alle verbindet: Der Wunsch nach Gemeinschaft, das Gefühl nicht alleine mit Stress und Überforderung zu sein. Loslassen ist ein Moment, in dem wir zusammen mit anderen bei uns selbst ankommen. Ein Moment der inneren Stille, den wir uns in einer Welt die nie leise ist, bewusst schaffen müssen.