

Wie wir unsere innere Ruhe finden

Total entspannt

Es war eine ungewöhnliche Reise ins Innenleben, die FÜR SIE-Autorin Sabine Vincenz bei der Therapeutin Anna Röcker antrat. Ihre Sehnsucht: die Quellen der Gelassenheit entdecken

Es gibt Tage, da komme ich einfach nicht zur Ruhe. Ich bin angespannt, kann nicht loslassen, mache mir Sorgen über alles Mögliche. Und statt nachts entspannt einzuschlafen, rotiere ich im Gedankenkarussell. Ängstlich und gestresst hangele ich mich durch den Tag und kann mich über nichts so richtig freuen. Was ist da los? Fehlt mir ein Ziel? Habe ich nur nicht genug Disziplin? Die wohlmeinenden Ratschläge meiner Freundinnen helfen mir auch nicht weiter. Ich sehne mich nach Frieden und innerer Ruhe, aber wie soll ich die finden?

Da fällt mir, als hätte das Schicksal mich gehört, ein Buch in die Hand. „Eine Tankstelle für die Seele. Inner Coaching – Mit inneren Bildern die Psyche stärken“ heißt es. Es liegt auf meinem Schreibtisch, ich soll es rezensieren. Stattdessen elektrisiert mich seine Botschaft: „Jeder von uns trägt einen inneren Coach in sich. Gerade in schwierigen Lebenssituationen kann er uns ein wertvoller Begleiter sein. Er zeigt, wie wir Zugang zu unserer Intuition, unseren inneren Bildern und Kraftquellen finden und die Heilkräfte der Seele stärken.“ Ich kann mich selbst wieder ins Lot bringen und eine entspannte Haltung zum Leben zurückgewinnen?

Ich beschliesse, dass ich die Autorin, Anna E. Röcker, kennenlernen möchte. Als ich in die helle und freundliche Münchner Praxis komme, fühle ich

mich sofort willkommen. Alles in den Räumen strahlt Wärme, Ruhe und Geborgenheit aus. Anna Röcker, eine zierliche Frau mit wachen Augen, hat das Inner Coaching entwickelt, ihre Trainingsmethoden nennt sie „kreative Visualisierung“ und „geführte Musik-Imagination“. Ich möchte von ihr wissen, was genau dahintersteckt – und mich von ihr zu meinen inneren Bildern leiten lassen.



Anna E. Röcker ist Therapeutin mit eigener Praxis in München. Seit 25 Jahren arbeitet sie mit der Kraft der inneren Bilder und schwört auf deren positive Wirkung

Frau Röcker, was bedeutet kreative Visualisierung?

Sie kennen sicherlich das Phänomen der Geistesblitze. Plötzliche Eingebungen, die wir haben, zum Beispiel beim Spazieren gehen oder morgens kurz nach dem Aufwachen. Also in einem Zustand, in dem wir meistens völlig entspannt sind. Haben Sie sich schon mal gefragt, woher diese Informationen eigentlich kommen?

Ehrlich gesagt – nein.

(Lacht.) Sie kommen aus den Tiefen unserer Seele. Das mag jetzt vielleicht ein wenig pathetisch klingen – man kann auch sagen: Das ist die Intuition, das Unbewusste, der Bauch, der zu uns spricht. Bei der kreativen Visualisierung aktivieren wir dieses Unbewusste. Meine Klienten gehen in einen tranceähnlichen Zustand völliger Entspannung und

lassen dann zu ihrem jeweiligen Problem Bilder auftauchen. Wie in einem Traum. Dieses Kopfkino hilft dann dabei, alte Muster aufzulösen und die Entscheidungen zu treffen, die uns wirklich weiterbringen. Deshalb nenne ich mein Programm auch Inner Coaching. Denn unser Coach – das ist unser eigenes, inneres Selbst, unsere Intuition.

Wie finde ich denn diesen inneren Coach?

In meiner Praxisarbeit haben sich zwei Wege herauskristallisiert: einmal die oben erwähnte kreative Visualisierung und dann eine Übung, die ich die „imaginäre Treppe“ nenne. Wenn wir zur Ruhe kommen und uns dabei eine Treppe vorstellen, die wir langsam Stufe für Stufe von zehn bis eins hinabgehen, kommt das Gehirn in den Bereich der sogenannten Alphawellen. Sie bringen uns in eine tiefere Entspannung, eine tiefere Bewusstseinsstufe. Sie kennen diesen Zustand: Es ist der, den man kurz vorm Einschlafen erlebt.

Und warum geht das mit Musik so gut?

Die Musik lässt Bilder mit starker Ausdruckskraft in uns auftauchen. Vor allem klassische Musik hat die Fähigkeit, die tiefsten Schichten unserer Seele zu berühren. Sie kann trösten, beruhigen, ermuntern, erfrischen, ermutigen. Eine geführte Musikreise ins Selbst dauert etwa 30 bis 50 Minuten.

Was passiert denn auf solch einer Reise?

Ein Beispiel: Eine alkoholabhängige Frau, die von ihrer Freundin zu einem Besuch bei mir gedrängt worden >>>

war, kam in meine Praxis. Als Grund für ihr Kommen gab sie ihre Freundin und ein paar kleine „Zipperlein“ an, von Alkohol kein Wort. Dennoch vereinbarte sie mit mir einen Termin für eine Musikreise. Gleich mit dem ersten Musikstück sah sie sich selbst in einem See schwimmen, was sie als sehr angenehm beschrieb. Mit dem Wechsel der Musik wurde sie plötzlich unruhig. Sie hatte das Gefühl zu ertrinken.

Woher wussten Sie, dass sie das alles gesehen hat?

Ich stelle während einer Reise Fragen. Wir beleuchten gewissermaßen die Traumbilder, die in dieser trance-ähnlichen Situation auftauchen.

Wie ging es mit der Frau weiter?

In ihrem inneren Bild ging sie unter, weil keine Rettung in Sicht war. Diese Reise hatte ihr eindringlich das Thema – ihre Alkoholsucht – verdeutlicht, das sie lange Jahre verdrängt hat. Erst als ihr Unbewusstes, ihre Intuition, eine Szenerie dafür lieferte, was passieren würde, wenn sie so weitermacht, war sie bereit, sich ihrer Sucht zu stellen.

Die inneren Bilder helfen also dabei, genauer hinzuschauen und Verdrängtes zu überwinden?

Ja. Können Sie sich vorstellen, dass irgendwo in Ihrem Unbewussten ein vollkommenes Gefühl von Freiheit schlummert – so, wie sie ein Vogel fühlen mag? Wenn Sie einen Vogel in den Lüften kreisen sehen, kann es sein, dass tief in Ihnen selbst dadurch das Gefühl von Freiheit aktiviert wird. Gerade dann, wenn Sie das Gefühl von Freiheit dringend brauchen, kann Ihre Intuition Sie mit dem inneren Bild eines Vogels beglücken. Und wenn Sie sich darauf einlassen, hilft es Ihnen, sich Blockaden bewusst zu machen, mit denen Sie sich selbst einsperren!

Wofür sind sie noch gut?

Unsere Vorstellungen und inneren Bilder sind wichtig für das Verändern alter Strukturen. Damit unser Gehirn sich „neue Erfahrungen“ einprägen kann, sollten die Lösungen, die wir uns vorstellen, stets mit einem guten Gefühl verbunden sein. Dann können wir uns sie als „positives Ankerbild“ setzen. Erlauben Sie sich ab und zu, wie ein Kind zu träumen und sich bei ihren inneren Helfern Rat zu holen. Das befreit von belastenden Gedanken, von Müssen und Sollen.

Helfen die inneren Bilder auch bei Unruhe?

Auf jeden Fall. Wir brauchen dafür nur unsere Intuition zu nutzen, die Bilder aus der Tiefe unserer Seele. Es gibt eine einfache Übung dafür. Ich nenne sie den „Entspannungsplatz“. Ihn erreichen wir über die imaginäre Treppe. Wer sich dorthin begibt, kann dort immer wieder auftanken. Bei all der Reizüberflutung, der wir täglich ausgesetzt sind, ist es allerdings nicht leicht, in diese tiefere Bewusstseinsebene zu kommen. Es braucht schon ein bisschen Übung – seien Sie geduldig mit sich, wenn es nicht immer sofort gelingt. Doch je öfter wir unser „geistiges Fitness-Studio“ aufsuchen und unser Gehirn zur Ruhe bringen, desto gelassener werden wir.



„Meine Reise zu den inneren Bildern“

Leise erklingt Musik, Anna Röcker hat das „Regentropfen-Prélude“ von Chopin ausgesucht. Ich liege, konzentriere mich auf meinen Atem, werde ruhig und ein wenig schläfrig. Auf einmal befinde ich mich auf einer Waldlichtung, entdecke einen Eisenkessel auf einer Feuerstelle, dahinter eine kleine Hütte. Niemand ist da. Anna Röcker fragt leise, was ich empfinde. Es ist wie „Hänsel und Gretel“: Ich habe mich verlaufen, fühle mich verlassen. Ich trete in die Hütte: Dort wohnt jemand, der sich mit Kräutern auszukennen scheint. Überall Tiegel und getrocknete Blüten. Es riecht nach Salbei und Pfefferminz. Die Sonne scheint durch die kleinen Fenster. Licht und Schatten spielen miteinander. Das Einsamkeitsgefühl verschwindet, ich spüre, dass ich nicht allein bin. Friedlich und gelassen komme ich nach meiner Reise ins Unbewusste wieder in der Welt an.

Was ich mitnehme: Mich hat meine innere Unruhe hergebracht – und die Frage nach meinen wahren Bedürfnissen. Prompt finde ich mich an einem Ort der Abgeschlossenheit wieder. „Aber warum habe ich mich erst so einsam gefühlt?“, hake ich nach. Anna Röcker nickt. „Es kann sein, dass ein altes Muster Sie behindert: Angst vor dem Alleinsein. Aber Sie haben ja auch eine neue Erfahrung gemacht, oder?“ Ja, das stimmt. Das Einsamkeitsgefühl verschwand, als ich die Hütte betreten hatte. Anna Röcker empfiehlt mir, mich mit diesen Bildern intensiver zu beschäftigen: „Sie werden Ihren Bedürfnissen auf die Spur kommen, wenn Sie Ihren Kreativraum öfter aufsuchen.“ <

Zum Weiterlesen



„Eine Tankstelle für die Seele“ von Anna E. Röcker. Mit Übungsanleitungen. Kösel-Verlag, 224 Seiten, 19,99 Euro

Ruhe und Gelassenheit finden

Mit dieser Übung betreten Sie Ihr „geistiges Fitness-Studio“ und laden Ihre Batterien auf

- Legen oder setzen Sie sich bequem hin, verdunkeln Sie den Raum oder bedecken Sie die Augen mit einem Tuch. Schließen Sie Ihre Augen und lauschen Sie eine Weile auf Ihren Atem. Tiefes Ausatmen hilft dabei, tiefer zu entspannen.
- Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge nacheinander die Zahlen 3 – 2 – 1 vor. Sie stehen für die Entspannung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Gehen Sie dann eine imaginäre Treppe nach unten, während Sie langsam von 10 bis 1 zählen. Versuchen Sie, sich diese Treppe so plastisch wie möglich vorzustellen.
- Gehen Sie nun vor Ihrem geistigen Auge zu einem Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Vielleicht gibt es bereits in der Realität solch einen Lieblingsplatz, am Meer, im Garten oder auf einer Wiese. Gibt es dort Wasser, Pflanzen, Tiere? Wo genau möchten Sie sich niederlassen? In einer Hängematte, einem Liegestuhl? Oder möchten Sie sich ins Gras, in den Sand legen? Hören Sie Geräusche? Riechen Sie Düfte?
- Stellen Sie sich vor, wie Sie sich auf allen Ebenen erholen und regenerieren. Verweilen Sie so lange an diesem Ort, wie Sie mögen.
- Sie verlassen den Platz, indem Sie langsam wieder die Treppe nach oben oder außen gehen und dabei von 1 bis 10 zählen. Mit den Zahlen 1 – 2 – 3 kommen Sie zurück in die Außenwelt.
- Seien Sie geduldig mit sich, wenn die Übung nicht immer sofort gelingt – es braucht schon ein bisschen Übung. Es ist hilfreich, wenn Sie sich regelmäßig 15 Minuten reservieren, in denen Sie ungestört sind.