# Entspannungsmeditation mit Uhr und Kerze als Hausaufgabe für gestresste Klienten

Dass der **Blick in die Flamme einer Kerze** dabei helfen kann, zur Ruhe zu kommen, hat vermutlich fast jeder schon einmal gehört oder gelesen.

Das sanfte Flackern wirkt ein wenig wie ein Pendel (nur ansatzweise, aber immerhin), die Fixation der Augen ist letztendlich nichts anderes als eine Blickfixation, wie sie auch bei der Hypnose eingesetzt wird, um die Gedanken zu beruhigen. Aus der Neurologie weiß man, dass Denkaktivität zu verstärkter Augenbewegung führt und die „Fesselung“ der Augen im Umkehrschluss das Denken beruhigt.

Hinzu kommen noch emotionale Faktoren wie die Wahrnehmung der Kerze bspw. als etwas „gemütliches“, „festliches“, „heiliges“, „rituelles“ oder wie auch immer die Kerze beim Einzelnen assoziiert wird.

Ebenso sind **Atemübungen, bei denen gezielt in einem ruhigen Rhythmus geatmet wird** vermutlich den meisten Therapeuten geläufig.

Hier kann beispielsweise die Anleitung gegeben werden: „Atme ein und zähle dabei langsam bis 5; dann atme aus und zähle dabei ebenfalls wieder langsam bis 5“.

Schon vor Jahren haben wir **diese beiden Techniken kombiniert** und daraus eine Übung entwickelt, die sich als Hausaufgabe für **gestresste und nervöse Klienten, aber auch für Angstpatienten, Schlafstörungsklienten und alle, die etwas mehr Ruhe und Gelassenheit gebrauchen können hervorragend bewährt** hat.

## Utensilien, die für die Übung benötigt werden:

- 1 Kerze
- 1 Uhr, deren Ticken im Sekundentakt gut hörbar ist
- ggf. ein Wecker (z.B. vom Handy) als „Sicherheitsnetz“, damit der Klient nicht zu tief in Trance kommt und dann nicht rechtzeitig aus der Pause zurückkehrt :-)

## Dauer der Übung

Ca. **5 – 10 Minuten** - anfangs bei Klienten, denen es schwer fällt, ruhig zu sitzen am besten 5 Minuten, dann nach ein bis 2 Wochen auf 10 Minuten steigern.

Bei Klienten mit Vorerfahrungen mit Meditationsübungen kann auch gleich mit 10 Minuten begonnen werden.

## Ablauf der Übung

Der Klient bekommt die Aufgabe, sich **aufrecht, aber entspannt** zu setzen und in einem Abstand von ca. 50-100 cm in die Flamme einer Kerze zu blicken (die selbstverständlich sicher aufgestellt sein soll!). Er soll seinen Körper so gut er kann entspannen, aber nicht „erschlaffen“ - die richtige Mitte aus Entspannung und trotzdem vorhandenem Grundtonus ist ein wichtiger Bestandteil dieser Meditationstechnik.

Während der Klient in die Kerze Blickt, synchronisiert er gezielt seinen Atem mit dem Ticken der Uhr.

- Anfangs atmet er 4 Sekunden ein und 4 Sekunden aus
- Nach einer Woche atmet er 5 Sekunden lang ein und 5 Sekunden lang aus
- Nach zwei Wochen atmet er 6 Sekunden lang ein und 6 Sekunden lang aus
- Die Zeitangaben können bei Bedarf variiert werden, haben sich in der Form aber bewährt

Der Klient trainiert, seinen Atem genau in den vorgegebenen Zeitrhythmus zu bringen und **die Augen dabei immer ruhig auf der Kerze ruhen** zu lassen.

Vorteil dieser Kombination ist einerseits, dass **zwei bewährte und effektive Verfahren vollwertig in Kombination genutzt werden können** und andererseits, dass die „Kerzenmeditation“ durch die Atemvorgabe und die Orientierung am Ticken der Uhr „geführter“ ist und der Klient sich mehr von der Übung „tragen lassen“ kann. Aussagen wie „Ich kann das nicht“ oder „Ich weiß nie so richtig, wie ich das machen soll“ oder „Ich habe immer das Gefühl, ich mache da was falsch“, die man ansonsten des öfteren bei Hausaufgaben hört, kommen bei dieser Kombination im Prinzip nie vor, denn sie ist so einfach, eindeutig und klar verständlich, dass kaum Unsicherheit beim Klienten aufkommen kann.

## Ziel der Übung

Ziel dieser einfachen, aber sehr effektiven Übung ist es, dass der Klient erlernt, seine Gedanken zu beruhigen und seinen Körper in einen Ruhezustand zu bringen.

Es ist nahezu unmöglich, auch nur 5 Minuten dieser Übung „durchzustehen“, ohne sich ein wenig zu entspannen oder etwas zur Ruhe zu kommen.

Mit der Zeit kann der Klient seine Ruhe- und Entspannungsfähigkeit mit dieser Übung immens steigern und geübte Klienten können sich dann innerhalb von 5-10 Minuten aus Zuständen höchster Aufregung oder sogar aus massiven Angstzuständen wieder in einen Zustand der Gelassenheit und Ausgeglichenheit bringen.

Zudem schult diese Übung natürlich auch das „intuitive Verhalten“, das heißt, der Klient atmet in angespannten Situationen intuitiv von selbst ruhiger oder lässt seine Augen einige Momente auf einem Gegenstand oder einem Punkt ruhen und erzielt damit Ruhe-Effekte.

## Wann und wie oft soll diese Übung durchgeführt werden?

Diese Übung sollte am besten dann durchgeführt werden, wenn der Klient Ruhe und Gelassenheit benötigt.

In Pausen, vor dem Schlafengehen, nach einem stressigen Tag...

Empfehlenswert ist es, sie **in den ersten 2-3 Wochen mindestens einmal täglich** durchzuführen, damit sie ihre Wirkung vollständig entfalten kann. Hierbei ist auch ein fester Zeitpunkt (z.B. „immer 15 Minuten nach dem Abendessen“ o.ä.) sinnvoll, wobei bei besonderem Bedarf natürlich noch zusätzlich geübt werden kann.

Nach ca. 3 Wochen kann der Klient dann gerne ein wenig experimentieren und selbst herausfinden, wann diese Übung für ihn am nützlichsten ist.

## Für wen ist die Übung geeignet?

Wie schon erwähnt, für Angstpatienten, gestresste Klienten, Schmerzpatienten, Schlafstörungspatienten und alle, die etwas mehr Ruhe und Gelassenheit (und vor allem auch „punktuelle Gelassenheit bei Bedarf“) gebrauchen können.

## Wie erläutere ich meinen Klienten diese Übung?

Diese Übung ist so einfach, dass Sie sie vermutlich in wenigen Minuten verbal erläutern können. Dennoch ist es immer gut, den Klienten auch **etwas Schriftliches zur Verfügung** zu stellen, dass sie die Eckdaten bei Bedarf noch einmal nachlesen können!

Schreiben Sie die Übung also während Sie sie erklären auf ein Blatt, bereiten Sie ein kleines Druckstück vor oder händigen Sie Ihrem Klienten einfach dieses Skript hier aus.