

# Übungen für Lebensfreude und Öffnung

## **Auftauchen – Waa**

Thema: Melancholie

Kennen Sie das? Sie haben einfach keine Lust zu nichts. Irgendwie ist Ihnen heute der Sinn des Lebens abhandengekommen. Alles fühlt sich irgendwie so schwer und traurig an, und wenn Sie etwas anfangen, dann könnten Sie es schon nach ein paar Minuten wieder sein lassen. Und Spaß macht auch irgendwie nichts.

Keine Sorge, wenn Sie sich hier wiedererkennen. Niedergedrückte Tage gehören zum Leben und bedeuten nicht gleich, dass Sie eine Depression haben. Wenn der oben beschriebene Zustand allerdings zu einem Dauerthema wird und sogar Schlafstörungen, Appetitmangel und ein sogenanntes Morgentief (Sie kommen morgens nicht aus dem Bett, und alles ist so schwer) hinzukommen, dann sollten Sie unbedingt einen Therapeuten aufsuchen. Depressionen sind die neue Volkskrankheit in Deutschland und derzeit die zweithäufigste Erkrankung. Nur die Herz-Kreislauf-Krankheiten liegen noch weiter vorne, aber die Tendenz ist nach wie vor steigend.

Eine gewisse Melancholie gehört nach meiner Meinung zum Leben dazu. Niemand kann immer nur toll, erfolgreich, schön, gut gelaunt, lächelnd und energiegeladen sein. Das wäre im höchsten Maße unnatürlich. Wenn das normal wäre, dann wäre es immer nur Sommer... Und heraus käme eine Wüste, in der alles verbrennt. Ebenso ist der dauernde Winter lebensfeindlich. Das Leben schwingt in einem natürlichen Auf und Ab, und je mehr ich mit diesem Fluss mitgehe, desto mehr bin ich im Einklang mit dem Leben. Manchmal verpassen wir jedoch den Aufwärtsschwung, und dann ist es gut, eine kleine Starthilfe zu haben.

Diese Übung hilft dabei, wieder »aufzutauchen«. Denn die energetische Bewegung der depressiven Stimmung ist grundsätzlich nach unten gerichtet. Sie »zieht einen runter«. Auch die Glieder können sich schwerer anfühlen, Kopf und Schultern fallen nach vorne, und man fühlt sich wie in einem Sumpf gefangen. Deshalb geht bei dieser Übung alles nach oben, um buchstäblich die Stimmung zu heben.



Auftauchen 1



Auftauchen 2



Auftauchen 3



Auftauchen 4

### Die Bewegung

Auftauchen 1 – Sie starten mit der zentralen Grundstellung (Seite 34) und führen dann die Hände in der Mitte zusammen, so dass sich die Handaußenflächen berühren und die Fingerspitzen nach oben zeigen.

Auftauchen 2 – Dann führen Sie die Hände in dieser Stellung nach oben und drehen die Handinnenflächen zueinander, wenn Sie den Herzpunkt erreicht haben. Während dieser Bewegung beginnen Sie, die Beine leicht zu strecken.

Auftauchen 3 – Führen Sie die Hände weiter nach oben und drehen Sie die Hände in der gleichen Richtung weiter, so dass sich die Handaußenflächen wieder berühren. Dabei strecken Sie die Beine

endgültig durch (wie immer nicht vollständig). Achten Sie dabei darauf, dass die Hände nicht über Ihrem Kopf sind, sondern leicht nach vorne gerichtet, so dass sich Ihre Schultern besser entspannen können.

Auftauchen 4 – Jetzt führen Sie die Hände nach außen auseinander, so, als würden Sie unter Wasser sein und nun mit einem kräftigen Schwimmschlag nach oben kommen wollen, bis beide Arme auf Hüfthöhe sind. Die Arme dabei nicht durchstrecken. Bei dieser Bewegung gehen Sie wieder leicht in die Knie und stoßen dabei ein lautes Waa aus.

Zentrale Grundstellung – Führen Sie die Arme weiter nach unten und gehen weiter in die Knie, bis Sie wieder die zentrale Grundstellung erreicht haben. Jetzt kann die Übung von neuem beginnen.

## **Laut**

Waa

## **Stimme**

Das Waa sollte möglichst laut und klar sein. Es kann auch laut gebrüllt werden, wenn Sie sich deutlich befreien wollen.

## **Die innere Haltung**

Bei der Übung geht es darum, aus der Tiefe aufzutauchen. Sie sollten sich deshalb vorstellen, dass Sie mit der Bewegung wirklich nach oben kommen. Es sollte eine kraftvolle und doch entspannte Bewegung sein, wie sie auch im Wasser stattfinden würde. Wenn Sie hier einen Bewegungsimpuls setzen, trägt Sie das Wasser automatisch weiter. Alles in Ihnen sollte nach oben streben und mit dem Laut wirklich deutlich auftauchen.

## **Positive Wirkung der Übung**

- Aufhellung von melancholischer Stimmung und Depression
- Öffnung des »Herzraumes« für Freude und Motivation
- Erkennen von neuen Möglichkeiten »über der Wasseroberfläche«

## **Wann Sie die Übung auf keinen Fall einsetzen sollten**

- Überdrehtheit und Unruhe
- Starke Schlafstörungen, vor allem Einschlafstörungen
- Starker Gedankenandrang
- Manie

## **Bemerkungen für Therapeuten**

Kontraindikationen sind hier alle Störungen, die eine Überaktivität erzeugen und bei denen es um Beruhigung geht. Denn in der Übung wird die Energie stark nach oben gehoben, was für alle Krankheitsbilder positiv ist, in denen der Patient von seiner Störung »nach unten« gezogen wird. Dies gilt für die Depression, aber natürlich sind hier ebenso Ängste, schwaches Selbstbewusstsein und Erschöpfung zu nennen.

