

Andrea Helten

# Ich zähle jetzt bis

Mit Yoga, Achtsamkeit und  
Selbstfürsorge entspannt  
durch den Familienalltag

# Ommm



riva

© des Titels »Ich zähle jetzt bis Ommm« von Andrea Helten (ISBN Print: 978-3-7423-2321-7)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

»Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.«

Aristoteles

# Das kraftvolle Potenzial der Familie spüren

Danke, dass du dieses Buch gekauft hast! Und wie wunderbar, dass du dich auf diese Reise einlässt. Es wird eine Reise zu dir selbst werden, aber auch eine hin zur ursprünglichen Kraft deiner Familie. Denn deine Familie, das verrate ich dir schon jetzt, hat unglaublich kraftvolles Potenzial! Leider sehen wir dieses Potenzial vor lauter Alltagsstress oftmals nicht. Daher habe ich dieses Buch geschrieben: Es soll dir ein treuer Begleiter sein und dir und deinen Lieben wie ein liebevoller Coach zur Seite stehen. Und es soll dich anhand der vielfältigen Inhalte führen: zurück an die Quelle deiner und eurer Lebendigkeit.

Ich möchte dich und euch dazu einladen, auf der Basis von kleinen Übungen und Impulsen das Leben in seiner Einzigartigkeit wieder mehr zu genießen. Dazu müsst ihr, ach was, DÜRFT ihr ganz lebendig und aktiv werden.

## Eine »Warnung« vorab

Meine Intention, dieses Buch zu schreiben, war von Anfang an klar. Und auch, was ich nicht schreiben wollte: Ich wollte keins dieser typischen Yogabücher, die sich nur schick auf dem Couchtisch machen. Ich wollte absolut kein Buch schreiben, das dich mit Hochglanzfotos von abstrus dünnen Models in atemberaubenden Haltungen einschüchtert – Haltungen, die für dich eher nach dem chinesischen Staatszirkus aussehen als nach Yoga auf deinem Ikea-Wohnzimmerteppich. Mein Buch soll dich abholen. Und zwar genau da, wo du gerade bist: inmitten deiner chaotischen, wunderbaren, einmaligen Familie.

Zugegeben: Es ist eine Familie, in der du stets mehrere Bälle im Spiel jonglierst und so vieles wuppst – ganz egal, ob die Kinder krank sind oder Geburtstag haben (oder beides). Von den irrwitzig vielen Anforderungen im stinknormalen Alltag einmal ganz abgesehen. Und trotz grenzenloser Liebe zu deiner Familie darf es an dieser Stelle auch einmal gesagt werden: Diese Familie lässt dich manchmal gar nicht zu Atem kommen. Musst du dich etwa auch ab und an auf dem Klo einschließen, um mal wenigstens fünf Minuten nur für dich zu haben?

Wozu solltest du, liebe Queen oder King of Family, also ein weiteres Yogabuch brauchen, das du nach einem langen Tag abends auf dem Sofa durchblätterst (mit einem schlafenden Kind/Hund/Mann/Frau in deinem Schoß) und das dir eh nur wieder diesen fiesen kleinen Stich verpasst?

Der Stich kommt durch die Erkenntnis, dass du ehrlicherweise niemals die Zeit dazu finden wirst, um komplizierte Haltungen zu erlernen. Und ich sag dir was: Du brauchst beides nicht – weder ein Gefühl des Nicht-gut-genug-Seins noch komplizierte Yogahaltungen.

Was du dagegen bräuchtest, sind einfach nachzumachende Yoga-Hacks für zwischendurch, die so effektiv sind, dass du ihre positive Wirkung in Nullkommanix spürst. Was du bräuchtest, ist ein Ratgeber, der dich von morgens bis abends begleitet und dir je nach deinem inneren energetischen Aggregatzustand – zwischen diesem Heute-heb-ich-die-Welt-aus-den-Angeln-Morgen und dem Wie-komme-ich-nur-ohne-100-Kaffee-klar-Mittagstief – schnell umsetzbare Tipps und Tricks aus der riesigen Yoga-Toolbox kredenzt. Inklusive Miniauszeit am Wochenende, versteht sich. Was du bräuchtest, ist so etwas wie eine beste Freundin zwischen zwei Buchdeckeln. Das wäre es!

Und wo du gerade bei »Wünsch dir was« bist: Du hättest bitte schön gern ein Buch, das nicht nur für dich, sondern auch für deine\*n Partner\*in und deine Kids geschrieben wurde. Denn schließlich können alle Familienmitglieder – egal, ob 5, 15 oder 45 – gleich am eigenen Körper erfahren, wie wichtig es ist, die eigenen Batterien immer wieder aufzuladen. Und wie gut das mit Yoga, Achtsamkeit und Selbstfürsorge funktioniert. Allein, aber auch mal gemeinsam!

Und weißt du, was das Schönste sein wird? Was wir in diesem Buch machen werden, ist viel mehr als nur Yoga. Denn über die gemeinsame Berührung entsteht Verbindung. Und zwar Verbindung zu uns selbst, aber auch zum anderen. Dies ist ein Buch,

*Spürt die magische Kraft, die euch als Familie zusammenhält!*

das euch darin unterstützt, auf der Basis von Yoga wieder miteinander in Verbindung zu treten, damit ihr euer volles Potenzial als Familie wieder spüren könnt. Damit ihr wieder spürt, dass euch eine magische Kraft zusammenhält.

Und du wirst positiv überrascht davon sein, zu welchem Quantensprung jedes einzelne Familienmitglied in der Lage sein wird: hin zu mehr Harmonie und Wohlfühl, Entspannung und einem achtsamen Miteinander.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Dein\*e innere\*r Kritiker\*in ist gleich schon am Start und nutzt wieder die so ungemein wirkungsvollen Zweifel (stich, stich!), indem er\*sie dir zuflüstert: »Ja, tolle Idee, aber wie soll das bitte schön gehen? Okay, du stehst auf Yoga und Achtsamkeit. Aber dein quirliger Grundschuljunge und die Drama-Queen, die seit Kurzem im (ehemaligen Kinder-)Zimmer deiner Tochter Unterschlupf gefunden hat, finden Yoga eher sch\*\*\*\*.«

Hier kommt meine Antwort an deine\*n innere\*n Kritiker\*in: »Ach, ist das wirklich so? Vielleicht hat den Kids und Teens nur noch niemand gezeigt, wie der Yoga zu ›ihrem Ding‹ werden kann?« Gut, dass du ja jetzt mich an deiner Seite hast! Denn mit Yoga für verschiedenste Kinder-Altersgruppen kenne ich mich bestens aus.

Also: Schalte den\*die innere\*n Kritiker\*in aus und lass uns die Reise beginnen!

## **Einmal von der Überholspur hin zu »Familie Ommm«**

Oh weh, ich sehe schon wieder ein Fragezeichen über deinem Kopf: Warum solltest du dir ausgerechnet von mir etwas darüber erzählen lassen, wie du gemeinsam mit deiner Familie aus der Stressfalle entkommst? Die Antwort ist simpel: Weil ich quasi jahrelang auf der Überholspur gelebt habe. Mit Linksblinker und Lichthupe inklusive, sozusagen.



1

**System moderne Familie –**  
*der ganz alltägliche Wahnsinn*

# Familie im Wandel

Du merkst es ja selbst: Familien verändern sich. Nicht nur dadurch, dass die Kinder größer werden und andere Impulse setzen. Eben noch wollten sie beispielsweise stundenlang mit dir spielen – und plötzlich heißt es ständig »Tür zu!«. Es gibt so viele Beispiele dafür, dass innerhalb dieses verrückten, wunderbaren Konstrukts »Familie« die Dinge beständig in Bewegung sind.

Hier soll jetzt kurz die Rede vom grundsätzlichen Gefüge sein. Denn auch das, was wir als »Familie« bezeichnen, unterliegt dem Wandel. Vielleicht ist die traditionelle Konstellation mit Vater-Mutter-Kind nach wie vor am weitesten verbreitet. Doch Familie ist so viel mehr! Menschen leben in Ein-Eltern-Familien, Adoptivfamilien, Kleinfamilien, Patchworkfamilien, Regenbogenfamilien und Co-Elternschaften zusammen.

So wie die Zusammensetzung von Familie Veränderungen unterliegt, verändert sich auch die begriffliche Definition, wenn auch etwas träger: 2007 vermerkte der gute alte Duden unter dem Begriff »Familie« »eine Gemeinschaft aus einem Elternpaar und mindestens einem Kind«. Immerhin heißt es hier heutzutage, eine »aus einem Elternpaar oder einem Elternteil und mindestens einem Kind bestehende [Lebens-] Gemeinschaft«.<sup>2</sup>

Ganz egal ob klassische Konstellation oder Adoptivfamilie: Das gemeinschaftliche Zusammenleben mit verschiedenen Altersgruppen muss ganz schön vielen Ansprüchen gerecht werden. Jeder hat seine eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen, bringt gelernte Muster und Rollenverständnisse aus anderen Familien mit. Dazu gesellen sich Erwartungen und Pflichten, die von außen an jedes einzelne Familienmitglied herangetragen werden. Diese Aufgaben und Pflichten potenzieren sich mit jedem Familienmitglied. Somit kann das alltägliche Familienleben schnell zur Dauerbelastung werden.

Für die Regenbogenfamilie ebenso wie für die Kleinfamilie gilt: Um den Familienalltag zu »wuppen«, ist viel Organisation gefragt. Jedes Mitglied muss seinen Beitrag leisten, damit die Gemeinschaft funktioniert. Jedes? Oh ja, auch die Kleinsten halten sich schon an Regeln – so gut es eben für sie machbar ist (okay, nicht immer).

# Tausend Termine und nur wenig Zeit

Die vielleicht allerbeste Nachricht ist – und ich höre dich schon jetzt aufatmen: Es ist nicht deine Schuld, dass du dich (und deine Familie) so durch den Alltag hetzt. Es ist leider nur die »natürliche« Reaktion auf das Tempo unserer Gesellschaft, das gefühlt jedes Jahr anzieht. Egal, ob du etwas kochst, wegen Schmerzen zum Arzt gehst, Abitur machst, eine Diät anfängst oder einen Ratgeber wie diesen liest – alles soll bitte möglichst immer schnell die gewünschten Ergebnisse erzielen.

Zum Raketentempo der modernen Gesellschaft kommen dann noch die vielfältigen Aufgaben, Rollen, Ansprüche eines jeden. Und ja, auch wenn wir das Muttersein, das Vatersein unserer Großeltern nicht mehr leben, spuken traditionelle Rollenbilder und Klischees oftmals noch in unseren Köpfen herum. Sie lösen sich zwar langsam auf, aber auch Transformationen vollziehen sich eben oftmals erst dann, wenn der Druck von außen gewaltig wird.

## Frauen zwischen Perfektionismus und Selbstverwirklichung – das Narrativ der Working Mom

Vor 15 Jahren lief im Fernsehen eine Staubsaugerwerbung, die mir im Gedächtnis geblieben ist. Eine Frau wird bei einem Vorstellungsgespräch von einem männlichen Chef (logo!) gefragt, was sie beruflich macht oder ob sie nur ... Hier bricht er ab, aber dem Zuschauer ist sofort klar, wie der Satz weitergeht: »Oder sind Sie nur Hausfrau?« Tatsächlich ist sie »nur« Hausfrau – und dennoch pariert die smarte Frau auf diese despektierliche und sexistische Frage so, wie es einem Manager zu Ruhm verholfen hätte.

Sie sei im Organisationsmanagement (dabei sehen wir, wie sie einen schicken Thermomix-Kochtopf bedient), kümmere sich aber auch um die Nachwuchsförderung (an dieser Stelle sehen wir sie mit ihren Kindern). Und überhaupt, fügt die Frau selbstbewusst hinzu, leite sie ein »erfolgreiches kleines Familienunternehmen«.

Die zwei Messages dieser Werbung lauten: Wording ist alles! Und: Hausfrau zu sein, ist auch jede Menge Arbeit, die endlich gesellschaftlich anerkannt werden muss. Der Satz aus dieser Werbung »Ich leite ein erfolgreiches kleines Familienunternehmen« wurde übrigens in den folgenden Jahren zum oft zitierten Slogan. Die Message des

Staubsauger-Herstellers war in gutes Marketing verpackt – und dennoch wichtig. Mit dieser Werbung wollte die Firma auf die Ergebnisse ihrer 2006 selbst in Auftrag gegebenen Studie aufmerksam machen. Demnach fühlte sich schon damals der Großteil der deutschen Frauen für ihre geleistete Arbeit von der Gesellschaft nicht genügend respektiert. Jede dritte Frau wünschte sich eine stärkere Beteiligung ihres Partners an der Arbeit im Haushalt.<sup>3</sup>

Heute, 16 Jahre später, hat diese Thematik nichts von ihrer Aktualität eingebüßt, das Kind einen Namen bekommen. Es ist die »Care-Arbeit« – und die wird auch über ein Jahrzehnt später meist von Frauen geleistet.<sup>4</sup> Immer noch erhalten Frauen von der Gesellschaft vornehmlich erst Respekt, wenn sie neben der Care-Arbeit noch einen weiteren, »richtigen« Job ausüben. Und noch immer ist die Vereinbarkeit von Familie und Karriere schwierig. Wir kennen es alle, das Narrativ der Working Mom: das der berufstätigen, fleißigen und erfolgreichen Mutter.

Vor wenigen Jahren fand es eine Wiederbelebung – und zwar ausgerechnet durch die Frauen selbst. In Magazinen und in den sozialen Medien war plötzlich ständig die Rede von der »Powerfrau«, der »Wonder Woman«, der »Momprenneur«. Auch ich trug eine Zeit lang T-Shirts mit »Wonder Woman«-Aufdruck. Wer will sich schließlich nicht selbst mit einer 1000-Volt-Frau assoziieren? Es war ein typischer Fall von »gut gemeint, aber nicht gut gemacht«. Denn mit diesen kraftstrotzenden Begriffen taten wir

### *Wonder Woman? Kann weg!*

Ladys uns selbst keinen Gefallen. Im Gegenteil: Wir bedienten uns einmal mehr eines Klischees, ohne zu differenzieren. Wir suggerierten, dass nur solche Frauen, die Multitasking leben und arbeiten, die an den Rand ihrer eigenen Kräfte (und oftmals darüber hinaus) gehen, richtig, richtig cool sind. Gleichzeitig wurden diejenigen ausgegrenzt, die nicht alles auf einmal gebacken bekamen. Und überhaupt: Sind nicht alle Mütter per se schon Working Moms?<sup>5</sup>

Wir dürfen also getrost das »Wonder Woman«-Shirt in den Altkleidersack geben. Und uns dennoch täglich mindestens 100-mal auf die Schulter klopfen – egal, ob wir jenseits vom Mamasein noch einer Tätigkeit nachgehen oder nicht. Wir sind nicht nur Mutter, sondern auch Partnerin, Schwägerin, Tochter, Arbeitnehmerin oder Freischaffende, Klassensprecherin oder Ehrenamtliche. Wir arbeiten und stemmen

den Einkauf, wir kutschieren die Kinder und trösten sie, wenn sie sich wehgetan haben. Wir planen Einschulungsfeiern und den Sommerurlaub. Allein vom Lesen wird uns hier schwindelig und es prangt ein Wort sichtbar über all unseren Köpfen: Rollenüberforderung.

Jede Mutter, die frühmorgens ihren Kids die Brotdosen füllt, sie nachmittags von Kindergarten und Schule einsammelt und zwischendurch womöglich dann noch ihre Gehirnleistung für andere, kinderfreie Arbeiten einsetzt, weiß, wovon ich spreche. Und doch fühlen sich viele Mamas schuldig. Neudeutsch heißt das »mom guilt«. Obwohl so viele Bälle im Spiel gehalten werden müssen und wir das Tag für Tag auch erfolgreich tun, sehen wir nur den Mangel:

- »Die Wohnung könnte aufgeräumter sein.«
- »Ich war wieder nicht beim Sport.«
- »Ich habe keinen ›richtigen‹ Beruf, betreue ›nur‹ die Kinder.«
- »Ich habe einen Vollzeit-Beruf und nicht genug Zeit für die Kinder.«

Ich kenne verdammt viele Frauen, die mit einem wahnsinnig hohen Maß an Ansprüchen an sich selbst ausgestattet sind. Frauen, die wirklich alles gewuppt bekommen wollen, die sich regelrecht angetrieben fühlen von Social Media und dem, was ich gern »Erwartungserwartungen« nenne.

*Hast auch du unrealistisch hohe Erwartungen an dich?*

Die angenommene Vorstellung von dem, was von uns erwartet wird. »Was erwarte ich, was die anderen von mir erwarten?« Diese vermeintlichen Wahrheiten (in Wahrheit sind es doppelte Annahmen) treiben viele – gerade auch sehr sensible – Frauen um. Frauen, die als Unternehmerin selbstständig sind und vier Kinder haben. Frauen, die am Abend und am Wochenende noch für Ausbildungen oder Studium büffeln.

Dass wir nicht auf Dauer allem und jedem gerecht werden können, erscheint logisch. Früher oder später kommen wir an einen Punkt, an dem die (selbst auferlegten) To-dos zu mächtig werden. Dann fühlen wir uns ausgebrannt, reagieren mit Ängsten oder Depressionen. Wir haben das Gefühl, nicht mehr selbstbestimmt zu sein. Ich weiß,

## *Twist and Shout*

So, jetzt kommen wir endlich zu dir. Und nur zu dir. Ich habe dir ein paar Übungen herausgesucht, von denen ich denke, dass sie dir gefallen könnten. Es gibt kein Müssen, und wenn du etwas anders machen willst: nur zu. Die Hauptsache ist, dass du dich spürst. Dazu will ich dir kurz einen Tipp von Ralph de la Rosa mit auf den Weg geben. Das ist ein cooler amerikanischer Therapeut und Meditationslehrer, der selbst schon sehr schwere Zeiten in seinem Leben durchgemacht hat. Von ihm kommt der, wie ich finde, ultimative Tipp:

»Check dich selbst mindestens so oft wie Instagram. Achte bis zum Gehtnichtmehr auf dein Wohlbefinden.«<sup>23</sup> Das bedeutet: Beobachte deine innere Welt, deine Gedanken, Gefühle und Stimmungen.

Und jetzt, du faszinierendes Wesen, beginnen wir mit der allerersten Übung. Sie besteht eigentlich aus zwei Haltungen. Diese sollen dich einerseits sanft wecken und andererseits den unfreundlichen Gedanken, die wir uns selbst gegenüber öfter haben, ein klares »F\*\*\* you« entgegensetzen. Du weißt schon, dieses »Ich bin hässlich«-Kopfkino am Morgen und all die miesen anderen Gedanken, die dich nicht weiterbringen und die dir weismachen wollen, dass du eben keine enorme Kapazität hast. Oh doch, die hast du!



## Twist

- Für den **Twist** setze dich auf den Boden. Die Beine sind lang vor dir ausgestreckt, die Füße geflext (heißt: die Zehen sind aktiv und herangezogen).
- Nun stelle ein Bein über das andere, sodass der Fuß des linken Beins ganz nah an der Außenseite des rechten Oberschenkels zum Stehen kommt. Das mag ein wenig ungewohnt sein.
- Vielleicht hast du automatisch schon die linke Hand hinter deinem Gesäß aufgestellt, damit es bequemer ist? Gut so, die kannst du dort lassen. Achte nur darauf, dass die Finger von dir weg zeigen.
- Schlinge nun mit deinem rechten Arm einmal außen ums linke, aufgestellte Bein herum. So, dass die Armbeuge in etwa unterhalb deines Knies aufliegt. Das ist die Haltung. Du merkst, dass du nun die Wirbelsäule ganz schön nach links »twistest« (deutsch: verdrehst). Das tut ihr richtig gut.
- Wir verstärken die Drehung nun noch ein wenig. Mit der Einatmung richte dich auf und strebe mit dem Oberkörper nach oben Richtung Decke. Mit der Ausatmung drehe sanft weiter nach links und in Richtung deiner linken, hinteren Hand. Blicke dabei über die linke Schulter nach diagonal hinten links. Atme für einige Male ein und aus.
- Drehe dich dann ganz achtsam zur Mitte zurück und löse alles auf. Wenn du magst, schüttle dich kurz aus, bevor du wieder zur Ausgangsposition zurückkehrst und den rechten Fuß an die linke Außenseite des Oberschenkels bringst.



## *Shout*

Nach so viel Drehen wird es kraftvoller: Wir kommen zum **Shout**.

- Stelle dich hierzu aufrecht hin, die Beine sind leicht gegrätscht. Erspüre deine Gedanken: Was kommt dir in den Sinn? Welche Gefühle kannst du wahrnehmen, wenn du an den bevorstehenden Tag denkst?
- Nun sammle deine gesamte Power in deinem Bauchraum und gehe dabei leicht in die Knie, während du die Arme kompakt zu dir heranziehst und Fäuste machst.
- Dann explodiere mit einem wuchtigen Sound – springe mit hulkmäßiger Kraft nach oben, während du laut brüllst. Die Arme dürfen nach oben schnellen, die Finger sich spreizen.
- Wiederhole das Ganze zweimal. Dann stelle dich erneut aufrecht hin und fühle nach: Hast du deine Energie gespürt? Ist dir warm geworden? Fühlst du dich nun ausreichend gedehnt und gestärkt für deinen Tag? Ich hoffe es von ganzem Herzen.



# Sonnengruß

Wie freundlich, am Morgen die Sonne zu begrüßen! Für diesen Flow (das ist eine Abfolge mehrerer Yogahaltungen) braucht jeder seine Matte oder wenigstens eine rutschfeste Unterlage. Am besten grüßt sich die Sonne übrigens mit nackten Füßen. Wenn euch die Atemanweisungen zu Beginn irritieren, atmet einfach nach eurem Gefühl.

1. Stehe aufrecht mit hüftweit geöffneten Beinen. Nimm die Hände dabei gefaltet vor die Brust.
2. Atme ein, öffne die Hände, strecke die Arme nach oben aus und beuge dich ganz leicht zurück.
3. Atme aus und komme in die Vorbeuge. Hierfür beuge die Hüfte, sodass der Oberkörper mit gestreckten Armen nach unten sinkt. Der Rücken ist dabei lang, die Beine minimal gebeugt. Falls das schmerzhaft ist, kannst du die Beine auch stärker beugen.
4. Setze die Hände am Boden ab und steige mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten. Setze das hintere Knie am Boden ab. Löse die Hände vom Boden und richte einatmend den Oberkörper auf. Strecke die Arme an den Ohren vorbei nach oben und beuge dich leicht zurück. Tipp: Überprüfe einmal, ob du deine Schultern hier übertrieben hebst. Falls ja, lass sie tief sinken.
5. Setze die Hände wieder vorn neben dem linken Fuß ab. Steige mit diesem nach hinten zum rechten Fuß, sodass der Körper kraftvoll auf einer Linie ist. Nun bist du in der Brett-Haltung.
6. Um in die Bauchlage zu kommen, beuge nun ausatmend erst deine Knie, dann die Arme – sie bleiben ganz nah am Körper. Nun setze zusätzlich das Brustbein und das Kinn am Boden ab. Das Gesäß darf ganz kurz noch in der Luft sein, ehe du auch dieses erdest. Jetzt bist du in der Bauchlage angekommen. Stelle die Hände neben deinen Schultern ab. Vielleicht magst du hier eine Zwischenatmung einlegen.
7. Hebe mit der nächsten Einatmung Kopf und Schultern nach oben. Das ist die Kobra. Strecke die Arme weiter und richte dich auf, ehe du das Gesäß Richtung Fersen schiebst.



8. Komme von hier in den herabschauenden Hund. Der Rücken ist dabei lang, die Beine können leicht gebeugt sein. Lasse den Kopf locker und entspannt zwischen den Schultern hängen, mit langem Nacken. Bleibe hier für drei Atemzüge.
9. Strecke mit deiner nächsten Einatmung das rechte Bein nach hinten und oben. Dann beuge das Bein und führe es unter dem Körper nach vorn. Setze den rechten Fuß nah an den Händen ab – oder da, wo es dir möglich ist. Wenn nötig, hilf deinem rechten Fuß, indem du ihn mit der Hand ein wenig vorrückst. Setze das linke Knie am Boden ab und richte den Oberkörper einatmend auf. Strecke die Arme wieder an den Ohren vorbei nach oben.
10. Führe die Hände mit der nächsten Ausatmung wieder zurück zum Boden und steige mit dem hinteren, linken Fuß nach vorn zum rechten. Jetzt bist du wieder in einer Vorbeuge.
11. Komm mit der nächsten Einatmung mit geradem Oberkörper und gehobenen Armen nach oben zum Stehen.
12. Ausatmend nimm die Hände gefaltet vor dein schönes Herz. Spüre nach.

Wiederhole die Abfolge und steige mit dem anderen, linken Bein zuerst nach hinten.

# Schau nach innen

Frag dich ganz neugierig: Was muss ich heute tun?

Vielleicht fallen dir sehr viele To-dos ein, die auf deiner inneren (oder realen) Liste stehen. Vielleicht spürst du schon jetzt eine Enge im Brustkorb, weil du dir viel vorgenommen hast. Frag dich bitte noch einmal:

Was muss ich heute WIRKLICH tun?

Womöglich kannst du von deiner imaginären Liste nun schon einige Punkte wegstreichen, die auch auf morgen oder die nächsten Tage verschoben werden können.

Schau dir nun die Punkte an, die heute abgearbeitet werden müssen. Lege dazu eine Hand auf dein Herz und frage dich:

Was davon belastet mich?

Vielleicht sind einige Punkte mit Sorgen und negativen Vorstellungen verbunden. Und womöglich hilft es dir, zu wissen, dass rund 97 Prozent der Dinge, die wir befürchten, niemals eintreten werden. Also ist Sorgenmachen doch reine Zeitverschwendung, oder etwa nicht?

Vielleicht kannst du die To-dos auch aus einem verbissenen »Ich muss da heute durch«-Mechanismus in etwas Positiveres verwandeln. Oder sie zumindest wertfrei betrachten. Nehmen wir das Beispiel »Zahnarztbesuch« für den Fall, dass dieser heute auf deiner Agenda steht. Statt Angst zu erleben und zu spüren, wie sich Stunden vorher deine Krake Angst schon im Körper breitmacht, kannst du dir vielleicht vergegenwärtigen:

- Ich vertraue meinem Zahnarzt.
- Ich bin dankbar für medizinischen Fortschritt.
- Ich sehe die Zahnbehandlung als einfache und notwendige »Wartungsarbeit« an.



3

# Den Vormittags-Peak

*optimal nutzen*

# Rote-Teppich-Momente am Vormittag

Zugegeben, wir als Normalsterbliche, die nicht Brad Pitt oder Jennifer Lopez heißen, müssen jetzt nicht soooo häufig auf roten Teppichen herumstehen. Aber nur mal angenommen, es wäre uns auch nur ein einziges Mal ein Ticket für die Academy Awards in den Briefkasten geflattert: Was würden wir auf dem roten Teppich tun? Ganz genau, nämlich das, was die anderen Celebritys auch machen: posieren und sich von der allerbesten Seite zeigen. Dass die prominenten Damen und Herren für ihren Auftritt wochenlang mit Fitnesstrainern, PR-Agenten und Coaches geschuftet haben und neben stundenlangen Anproben noch verrückte Gesichtsbehandlungen über sich ergehen ließen, können wir uns denken, oder?

So, und jetzt switchen wir mal gedanklich zum Vormittag eines jeden Familienmitglieds. Und siehe da: Auch hier steckt meist eine Menge Vorbereitung und Training drin. Denn der Vormittag ist UNSER Red-Carpet-Moment: Wir halten die Präsentation, die wir wochenlang zusammengebaut haben, wir sitzen in Meetings, in denen es um viel geht, und wir haben das lang ersehnte Gespräch mit dem Chef, in dem wir ihm schlagkräftige Argumente dafür liefern, warum wir jetzt endlich mit der Gehaltserhöhung dran sind. Und die Kids? Schreiben Klassenarbeiten und Tests, für die sie tagelang gelernt haben. Halten Vorträge vor der ganzen Klasse.

Du siehst: Die Vormittage sind also unsere Hollywood-Momente, auch wenn wir leider ganz ohne Blitzlichtgewitter, High Heels und ausladende Chanel-Robe auskommen müssen. Nichtsdestotrotz müssen auch wir glänzen und »performen«, also zeigen, was wir draufhaben.

Das Gemeine daran ist, dass es hierbei ganz egal ist, ob wir eine Lerche oder eine Eule sind. Mit Augenringen oder ohne: Bis zur Mittagspause muss die ganze Familie fokussiert und hoch konzentriert sein. Gleichzeitig sollten wir aber auch mit unseren Kräften haushalten, damit wir alle bis zum Abend durchhalten.

Im Gegensatz zu Brad und Jennifer hält unser Rote-Teppich-Moment jedoch einen Vorteil für uns Normalos bereit: Er liegt eben am Vormittag – und nicht etwa am Abend wie bei der Filmpremiere in Beverly Hills. Ein Punkt für uns, denn es ist nun mal so, dass die meisten Menschen ihren Peak, also ihren Leistungshöhepunkt, vor 12 Uhr mittags haben. Der Vormittag ist die Zeit des Tages, in der wir wach und konzentriert wie sonst nie sind. Ein weiteres Plus für uns: Wenn wir in diese Hochphase der Emsigkeit zusätzlich klitzekleine Yogapausen einbauen, fühlen wir uns anschließend wie nach einem doppelten Espresso. Denn mit kurzen Yogaübungen können wir unseren Peak nicht nur optimal nutzen, sondern auch glänzen, wenn es eben drauf ankommt.

## **Yogaübungen für Fokus, Konzentration und Selbstbewusstsein**

Kurze, effektive und energiespendende Haltungen unterstützen Groß und Klein dabei, ihre Vormittags-Power bestmöglich einzusetzen. Dazu habe ich Übungen ausgewählt, die einerseits Erdung und Fokus vermitteln (Standhaltungen), uns andererseits in die Balance bringen (etwa durch ausgleichende Atemübungen oder Mudras). Und jetzt raus mit dir, auf den roten Teppich (aka Meetingraum, aka Klassenzimmer). Zeig allen, dass du es draufhast!

## Baum

Der »Harry Potter unter den Yogahaltungen« ist der Baum: Auch wenn du noch nie selbst auf einer Matte praktiziert hast, hast du eine ungefähre Vorstellung davon, wie sie aussieht. Und ähnlich wie der berühmte Zauberlehrling hat auch die Yogaübung »Baum« magische Kräfte: Sie sorgt für Konzentration, Balance und Fokus, lässt sich prima im Büro, aber auch unauffällig in der U-Bahn machen – dann halt nur als Mini-balance, mit nah über dem Boden schwebendem Fuß.

- Stehe aufrecht mit hüftweit geöffneten Beinen.
- Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein. Stelle dir vor, wie dieses rechte Bein dich halten, sein Fuß in den Boden wurzeln wird.
- Richte den Blick auf einen Punkt am Boden oder am Horizont. So »hältst« du dich in der Balance fest.
- Hebe das linke Bein vom Boden und schau, wo du den Fuß anlegen kannst. Entweder führe die Ferse an den rechten Knöchel für den kleinen Baum (klein, weil der linke Fußballen genau genommen noch die Erde berührt und für zusätzlichen Halt sorgt). Oder setze den linken Fuß an die Innenseite des rechten Unterschenkels (und unterhalb des Knies).
- Für den »ausgewachsenen« Baum bringe den linken Fuß an die Innenseite des rechten Oberschenkels. Egal, wo dein Fuß jetzt aufliegt, presse ihn gegen das rechte Bein. Dadurch aktivieren sich die Bauchmuskeln und die Haltung wird stabiler.
- Lege die Handflächen vor deinem schönen Herzen zusammen.
- Atme nun für einige Atemzüge sanft ein und aus. Schaue, dass deine Schultern entspannt sind.
- Löse die Haltung dann so langsam auf, wie du sie aufgebaut hast (auch das ist Achtsamkeit!). Spüre kurz, wie beide Füße jetzt am Boden stehen. Dann wiederhole mit der anderen Seite.



## Nasenwechselatmung

Sicher fragst du dich, warum du abwechselnd durch beide Nasenlöcher atmen solltest. Ganz einfach: Weil diese Atemübung für einen Ausgleich beider Gehirnhälften sorgt. Und quasi frischen Wind hineinlässt, der eine Portion Klarheit und Konzentration mit sich bringt. Nach der Wechselatmung bist du garantiert gewappnet für dein wichtigstes To-do des Tages.

- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für einige Minuten ungestört sein kannst. Setze dich entspannt hin. Wenn nötig, schnäuze vorher die Nase.
- Wenn du Rechtshänder bist, nimm deine rechte Hand. Klappe den Zeige- und Mittelfinger nach unten Richtung Ballen – die brauchen wir in dieser Übung nicht. Dann leg deinen rechten Daumen an das rechte Nasenloch, deinen rechten Ringfinger an das linke. Übe keinen Druck aus.
- Atme für einige Male mit den leicht aufgelegten Fingern durch beide Nasenlöcher.
- Verschließe dann durch leichten Druck des Daumens das rechte Nasenloch und atme nur durchs linke Nasenloch ein. Nach der Einatmung verschließe beide Nasenlöcher kurz mit Daumen und Ringfinger. Dann atme durch das rechte Nasenloch aus, indem du den Druck des Daumens lockerst. Wenn du vollständig ausgeatmet hast, atmest du nun durch das rechte Nasenloch wieder ein.
- Ideal ist es, wenn du zu Beginn deiner Praxis auf 4 atmest. Also: Atme ein und zähle bis 4. Halte die Luft kurz an, indem du beide Nasenlöcher verschließt, atme dann aus und zähle bis 4. Wenn sich das für dich nicht gut anfühlt, kannst du die Ausatmung verlängern oder auf 5 atmen. Geübtere probieren, auch die Atempause mitzuzählen (auf 4 oder auf 5).
- Noch drei Profi-Tipps: Lasse den Atem fein und lautlos strömen. Lasse unbedingt deine Schulter entspannt nach unten sinken, wenn sie sich zu Beginn deiner Praxis hebt und anspannt. Und: Je aufgeregter du bist, desto ruhiger wirst du, indem du die Ausatmung verlängerst. Spiele ruhig ein bisschen herum: Wie fühlt es sich an, wenn du auf 4 einatmest und auf 6 ausatmest?
- Lasse zum Schluss die rechte Hand sinken und atme wieder durch beide Nasenlöcher. Was spürst du? Kühle? Klarheit? Ein Gefühl der Aufgeräumtheit?

