

## «7 Minuten»

### Einfache Selbsterfahrungsübung nach Dr. med. Philip Zindel

Dr. med. Matthias Gauger, 12.10.2023.

In diesem Dokument finden sich persönliche Sichtweisen und Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Die Verwendung von Zitaten und die Verweise auf Personen, Organisationen und Methoden erlauben keine Rückschlüsse über meine persönliche Meinung zu der jeweiligen Quelle.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

### Überblick

- Hier wird eine sehr einfache und angenehme Methode der Selbstexploration beschrieben, bei welcher man sich 7 Minuten «Nichtstun» gönnt.
- Die Möglichkeit des völligen Loslassens, welche das Setzen eines Timers und der Verzicht auf Techniken und Willensanstrengungen bietet, wird oft als sehr entspannend erlebt.
- Vom «normalen» Wachzustand abweichende Bewusstseinszustände können auftreten (Schlaf, Wachträumen, ≈ Selbsthypnose), in welchen man oft überraschende Einsichten hat, wie einem nach Ablauf der 7 Minuten klar wird.

### Einleitung

Unser «normale» Wachzustand ist geprägt von lückenlosem Fokussiertsein auf Sinneseindrücke und Gedanken und den planenden, bewertenden, berechnenden Aktivitäten unseres Verstandes. Oft ist uns gar nicht klar, dass wir hier nur *eine* Funktion unseres Verstandes anwenden - die analytische - und dass weitere Verstandesfunktionen und Bewusstseinsformen zu Unrecht in ein Schattendasein gedrängt werden. Die sehr einseitig gewordene Arbeitsweise unseres Verstandes führt zu unausgewogenen Lösungsvorschlägen und schädlichen Veränderungen unserer Lebenswelt.

Gelingt es uns, die Arbeitsweise unseres Verstandes zu harmonisieren, verbessert sich die Chance für ausgewogenere Entscheidungen und nachhaltigere Wohlfahrt.

Der Basler Psychiater, Dr. med. Philip Zindel, rät mit Charme und gewitzter Erfahrung zu einer **äusserst einfachen Methode**, welche genüsslich umsetzbar und trotzdem von immensem Wert ist, wenn es darum geht, die uns zugängliche komplexe Intelligenz zu nützen, welche weit über unseren analytischen Verstand hinausreicht. Gerade, wenn wir uns im Kreise drehen, wenn uns der Kopf raucht, wenn wir einen anderen Blick und Inspirationen brauchen könnten, bieten sich Dr. Zindels «7 Minuten» sehr gut an.

## Anleitung

- Stellen Sie auf ihrem Handy den Timer auf 7 Minuten (Empfehlung: moderate Lautstärke).
- Dann einfach mit geschlossenen Augen und bequem eingerichtet warten, bis es klingelt. Dies ist alles. Mehr nicht.
- Bleiben Sie einfach liegen oder sitzen. Sie müssen während 7 Minuten strikt nichts tun. Sie dürfen sich völlig gehenlassen. Sie müssen auch nicht achtsam oder selbstbeobachtend sein.
- Wenn der Timer nach Ablauf der 7 Minuten klingelt, können Sie auf «Stopp» drücken oder sich auch eine zweite Runde gönnen, indem Sie «Wiederholen» wählen.

## Varianten

- Wenn Sie Zeit haben, spricht nichts dagegen, mehrere «7 Minuten» aneinanderzureihen, z.B. über den Mittag oder während einer Zugfahrt. Gemäss Dr. Zindel kann das Aneinanderreihen von mehreren «7 Minuten» zu grösserer Erholung und Bereicherung führen als 14 oder 21 Minuten am Stück.
- Sie können ganz passiv vorgehen oder auch aktiver einsteigen indem Sie sich
  - ein Thema vornehmen
  - diese Übung mit anderen Techniken kombinieren, z.B. Atemübungen, Phantasie Reisen, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeits- oder Mentalübungen und dann nach Ablauf der 7 Minuten schauen, wie weit Sie gekommen sind und welche Überraschungen sich ergeben haben

## Effekte und Erläuterungen

Gemäss Erfahrung von Dr. Zindel, darf mit einem unmittelbaren und – bezogen auf eine solch kurze Übungszeit – erstaunlich hohen Erholungseffekt gerechnet werden. Sich 7 Minuten zu gönnen wirkt wie eine Atempause, welche einen spürbaren «Reset»-Effekt hat. Die Erfahrung zeigt, dass 7 Minuten eine gute Zeitdauer ist. 7 Minuten liegen auch in einem geschäftigen Alltag oft noch drin. Für die Meisten sind 7 Minuten nicht zu kurz und nicht zu lang, also genau richtig. Natürlich sind Sie jedoch frei in Ihrer individuell gewählten Zeitdauer.

Mit dem Aktivieren des Timers geschieht etwas Wesentliches. Sie delegieren die Kontrolle an das Gerät, wodurch nicht mehr Sie die Verantwortung für die Einhaltung der Zeitdauer behalten müssen. Diese Sicherheit erlaubt das vollständige innere Loslassen. Sie können sich von der Zeit verabschieden, ein ganz wichtiger Faktor, um sich der Ruhe und dem spontanen Fluss der Zeit hingeben zu können.

Auch das Schliessen der Augen und das bequeme Positionieren verändert Ihren Bewusstseinszustand. Die Inputs von aussen werden weniger, und es ergibt sich Gelegenheit für das Auftauchen bisher unbeachteter Bewusstseinsinhalte. Dies wird unterstützt durch die Grundhaltung, dass gar nichts Voraussagbares passieren soll. So kann der aktive Verstand, welcher normalerweise unseren

Alltag dominiert, in den Hintergrund treten. Auch die beobachtende Verstandesfunktion darf freinehmen, sodass noch ruhigere Verstandesfunktionen aus der Innenperspektive erfahrbar werden. Genauso wie man erst nach dem Aufwachen erkennt, dass man geschlafen hat, so kann man diesen stillen Bewusstseinsmodus auch erst retrospektiv nach Ablauf der 7 Minuten benennen.

So werden Sie vieles erleben und immer etwas Überraschendes und es wird sich immer etwas verändern. Erst *nach* den 7 Minuten werden Sie feststellen, wo Sie angekommen sind und was sich alles abgespielt hat. Vielleicht tauchen kreative Lösungen auf oder sie hatten unerwartete Einsichten.

Was spricht dagegen, sich gerade jetzt auf der Stelle 7 Minuten zu gönnen?