

Übung «STOIM™»

Stillwerden durch Beobachten innerer Bewegung
(Stilness Through Observing Internal Movement)

Dr. med. Matthias Gauger, erstellt 24.01.2021, nach einer Beschreibung von Fr. Karen Kan (www.karenkan.com/)



Sehr viel unnötige Anspannung in unserem Leben entsteht dadurch, dass wir uns gewohnheitsmässig in unserer aktiven, problemlöserischen, analytischen, vorausberechnenden, szenariendurchspielenden, gedankenreichen Verstandesfunktion aufhalten.

Wir wissen gar nicht mehr, dass es auch noch stillere Verstandesfunktionen gibt, und dass uns das Wechselspiel von Nachdenken und Loslassen, von Scharfblick und

Weitblick, von Reden und Zuhören, von Anspannung und Entspannung, von Tun und Sein viel effizienter und auch viel zufriedener und schlussendlich gesünder und «ganzer», also heiler¹, machen würde.



STOIM™ ist eine sehr einfache überall anwendbare Methode, schnell mal in diese immer für uns bereitstehende Stille einzutauchen, indem wir aus unserem üblichen Gedankenstrom heraustreten, nur durch die Veränderung unserer Aufmerksamkeitsausrichtung.

Durchführung von STOIM™ - 3 Schritte

- **FOKUSSIERE:** Schliessen Sie Ihre Augen (optional) und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, um in Ihren Körper hinein zu fühlen.
- **FÜHLE:** Spüren Sie in Ihren Körper hinein und nehmen Sie jede innere Bewegung wahr. Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile Ihres Körpers lenken und die verschiedenen Qualitäten der Bewegung wahrnehmen, ohne sie zu bewerten. Manche Menschen können ihren Herzschlag spüren, die Lebendigkeit in den Händen, eine pulsierende Qualität, ein subtiles Summen...
- **FOLGE:** Achten Sie weiterhin auf diese Empfindung, ob sie sich in ihrer Intensität oder ihrem Ort verändert und ob Sie sie in einigen Teilen Ihres Körpers stärker spüren als in anderen. Öffnen Sie die Augen und schauen Sie, ob Sie dem Fluss im Inneren immer noch mit Ihrem Gewahrsein folgen können.

Das war's! Vielleicht werden Sie während oder nach dem Üben feststellen, dass Sie während dieser Zeit nicht «gedacht» haben. Vielleicht bemerken Sie auch ein subtiles Gefühl von tiefer Entspannung, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Frieden oder sogar Freude. Mehr braucht es gar nicht. Wenn wir diese Verfassung im Tagesverlauf immer wieder aufrufen, ist dies bereits sehr wirkungsvoll für unsere Gesundheit.

¹ Das Wort «Heil» lässt sich in germanischen Sprachen auf Begriffe zurückführen, welche die Bedeutung von «ganz, vollkommen, gesund, unversehrt» haben, z. B. englisch whole «ganz»,

optionaler Zusatzschritt

Wenn Sie jetzt nichts gefühlt haben, ist das auch in Ordnung. Manche Leute sind es nicht gewohnt, ihren Körper zu spüren. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, empfiehlt sich ein Zusatzschritt (ist wahrscheinlich nicht jedes Mal nötig).

- **FORCIERE:** Stehen Sie (idealerweise) auf und schütteln Sie Ihren Körper während gut 10 Sekunden so schnell und so kräftig, wie Sie können (als ob Sie einen «Anfall» hätten). Zählen Sie «1 x 1.000, 2 x 1.000...»). Sobald 10 Sekunden vergangen sind, hören Sie auf, sich zu bewegen und entspannen Sie sich.

Machen sie jetzt die Schritte FOKUSSIEREN – FÜHLEN – FOLGEN. Es besteht eine 99,9%ige Chance, dass Sie nun in der Lage sind, die Bewegung in Ihrem Körper wahrzunehmen.