

# Übung «Reines Warten» «S.T.O.P.»-Übung

Dr. med. Matthias Gauger, 24.01.2025

In diesem Dokument finden Sie 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 anschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

## Überblick

- «Reines Warten» ist die Bezeichnung für eine kurze, einfache, überall anwendbare Übung, welche in einer ungerichteten Öffnung der Aufmerksamkeit besteht.
- Üblicherweise ist unsere Aufmerksamkeit im Wachzustand nahezu pausenlos jeweils *auf* etwas fokussiert, was unwillkürlich mit Anspannung verbunden ist. Wenn wir im Gegenzug eine Aufweitung unserer Wahrnehmung zulassen, hat dies wohltuend entspannende, ausgleichende regenerierende und inspirierende Effekte.
- Die hier vorgestellte Anleitung geht insbesondere auf zwei Kurztexte des englisch-amerikanischen Physikers und Bewusstseinsforschers Peter Russell zurück.
- «S.T.O.P.» ist eine Variante dieser Übung, welche ebenfalls vorgestellt wird.

## Warum diese Übungen?

Unser Alltag ist geprägt von ständig neuen Zielen, die wir anstreben und von einer Abfolge von Aufgaben, die wir erledigt sehen möchten. Entsprechend sind wir unablässig beschäftigt und unsere Aufmerksamkeit springt ohne Unterbruch von einem Objekt zum anderen. All diese Geschäftigkeit und Zielorientiertheit erzeugt eine unterschwellige Atmosphäre von Anspannung, Stress, Blickeinengung und Angetriebenheit mit entsprechenden nachteiligen Auswirkungen auf unsere Stimmung, unser körperliches Befinden, unsere Vitalität, Kreativität und unseren Energiepegel.

Selbst wenn es unsere äusseren Umstände erlauben würden, dass wir kurz aus unserer Geschäftigkeit heraustreten, erinnern wir uns oft gar nicht mehr an diese Möglichkeit und erkennen den Wert einer Pause kaum. Für die meisten von uns ist Warten gar nicht einfach und oft sogar richtiggehend langweilig. Wenn wir auf etwas warten – auf einen Zug oder bis wir irgendwo an der Reihe sind –, suchen wir oft gewohnheitsmässig nach einer Beschäftigung, um uns die Zeit zu vertreiben, etwa am Handy oder indem wir eine Zeitschrift durchblättern. Wir wollen, dass das Warten schnell vorbei ist, damit wir uns endlich der nächsten Aufgabe widmen können.

Doch damit sich das Leben optimal entfalten kann, sind viele Körperfunktionen darauf angewiesen, dass sie sich zyklisch abspielen und dass wir nicht zu lange im gleichen Modus hängenbleiben: -

Das Herz oder ein Skelettmuskel muss sich an- und entspannen können. Wir brauchen das Wechselspiel von Ein- und Ausatmen, von Wach- und Schlafphasen. Unsere Augen sollten zwischen Nahsicht und Weitblick hin und her schweifen können, damit sie nicht ermüden oder ihre Funktionsfähigkeit einbüßen. Genauso sollten wir auch zwischen scharfem, konzentrierten Nachdenken und inspirierenden Pausen abwechseln.

Der Begriff «*Konzentration*» hat nämlich eine doppelte Bedeutung, von welcher uns vor allem der eine Aspekt geläufig ist. Konzentration leitet sich von der lateinischen Vorsilbe «*con*» (= «zusammen», «mit», «von allen Seiten») und dem Begriff «*centrum*» (= «Mitte», «Mittelpunkt», «Zentrum») ab.

Konzentration wird von uns meist als eine willentliche Fokussierung unserer Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit oder ein Ziel verstanden, etwa so wie man einen Suchstrahl aktiv auf etwas zentriert. Konzentration kann aber auch so verstanden werden, dass wir uns wieder in unser Zentrum (*con centrum*) zurückbringen lassen, im Sinne einer Einmittung oder einer Rückführung in unsere Ausgangslage.

Indem wir bei den Übungen «Reines Warten» und «S.T.O.P.» alles Streben *nach* etwas und alles Warten *auf etwas hin* loslassen, führt dies von selbst zu einer solchen wohltuenden Zentrierung und Rückstellung auf unseren Nullpunkt. Wenn wir wieder eingemittet sind und uns anschliessend von dieser zentrierten Position wieder unseren Aufgaben zuwenden, sind wir weniger in unserer Geschäftigkeit verloren, was unser Wohlbefinden verbessert und sich effizienzsteigernd auf unser Handeln auswirkt. Ausserdem erhöht sich die Chance, dass wir mit geöffneter breiter Aufmerksamkeit angemessene und kreative Lösungen finden für unsere Herausforderungen.

Es empfiehlt sich dementsprechend, diese nur wenige Augenblicke dauernden Einmittungen öfters täglich durchzuführen, wann immer uns danach ist und wann immer wir uns daran erinnern.

### Anleitung «reines Warten»

Gönnen Sie sich eine Pause. Legen Sie – wenn auch nur gedanklich – einen Stopp ein, wann immer Ihnen danach ist. Nehmen Sie einen bewussten Atemzug. Entspannen Sie sich.

Und nun **warten Sie**... neugierig, «frisch», mit weit geöffneten Sinnen, mit dem ganzen Körper, wertungsfrei und wohlwollend. *Seien Sie Warten.*

Ein Gefühl von Dankbarkeit und ein gleichzeitiges Lächeln kann nicht schaden...

Warten Sie, ohne zu wissen, oder überhaupt wissen *zu wollen*, auf was Sie warten.

Wenn Sie auf nichts Spezielles warten in weit offener Aufmerksamkeit, wird sich Verschiedenes zeigen: zuvor nicht beachtete Umgebungsgeräusche, ein Kitzeln am Arm, das Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen, ein Luftzug, ein Magenknurren, ein Gedanke... – aber was immer es ist, auf all dies warten Sie nicht und Sie lassen Allem seinen Lauf. Sie lassen es kommen und gehen.

Sie warten auf gar nichts.

Sie wissen nicht, wann es kommt, was es ist, von wo es kommt, wie es sich verändert und wohin es verschwindet, was als Nächstes kommt... - Warten um seiner selbst willen... - «reines Warten»...

Keine *Erwartungen*

Kein Wollen, dass es anders ist..., nur die reine Erfahrung dessen, was jetzt gerade ist, als wäre das Warten «*an sich*» das Ziel, als wären Sie ein Bahnhof, dessen Zweck es ist, die Dinge kommen und

gehen zu lassen, mit jeder Faser alles wahrzunehmen, aber nicht einzugreifen, nichts zu manipulieren.

Nebst den verschiedenen Wahrnehmungen - Bilder, Geräusche, Gerüche, Empfindungen, Gefühle, Stimmungen – wird es höchstwahrscheinlich auch Gedanken geben. Gedanken haben eine natürliche Tendenz, uns mitzuziehen und in ein Gespräch zu verwickeln. Wenn Sie dies bemerken, einfach wieder auf Ihre «Warte» zurückkehren.

Während dem Sie so warten, ist es gut möglich, dass sich ein wohltuendes Gefühl von Entspannung, Erfrischung, Leichtigkeit, Ruhe, Stille, Zuhause sein, Glück, Weite oder Ähnliches einstellt.

Auch dies ist es nicht, worauf Sie warten. Auch dies wird sich verändern. Wenn es aber eintritt, in welcher Form auch immer, spricht nichts dagegen, diese Wirkung zu geniessen, sozusagen darin zu baden...

Verweilen Sie in diesem «reinen Warten» ganz nach Belieben.

Wenn Sie später wieder einmal den «Wartesaal» des reinen Wartens in sich selbst aufsuchen, dann erwarten Sie nicht, dass Sie wieder dieselbe Erfahrung machen werden wie beim vorherigen Mal. Lassen Sie sich jedesmal neu auf das ein, was sich zeigen wird.

Diese Technik ist besonders hilfreich, um auch in schwierigen Situationen auf rasche Weise zu einer inneren Balance zurückzukehren und mit Achtsamkeit und Gelassenheit zu reagieren. Sie fördert die emotionale Regulation und hilft, impulsive Entscheidungen zu vermeiden.

Sie ist auch sehr nützlich, wenn Sie tatsächlich *auf* etwas warten, z.B. im Wartezimmer, an der Kasse, an der Ampel, auf dem Bahnhof, in einem Stau...

### Anleitung «S.T.O.P.-Übung»

«STOP» ist ein Akronym, welches für **S**top - **t**hree **b**reaths - **o**bserve - **p**roceed steht, also für *Stopp - 3 Atemzüge nehmen – Beobachten - Weitermachen*. Es wird seit vielen Jahren in verschiedenen Achtsamkeits- und Stressbewältigungsstrategien verwendet.

S.T.O.P beschreibt somit eine Abfolge von 4 Schritten, welche sich im Sinne einer Minipause oder einer etwas längeren Meditation sehr flexibel in den Alltag integrieren lassen.

1. **Stop:** Wirklich Stopp! Halten Sie inne. Machen Sie Pause. Machen Sie einen «Vollstopp». Lassen Sie für einen Moment alles los, alle Anstrengungen, alle Bestrebungen. Legen Sie – auch im übertragenen Sinne - alles weg. Blicken Sie von der Arbeit auf. Hören Sie komplett auf, etwas zu tun. Treten Sie bewusst einen Schritt zurück, bzw. einen Schritt heraus aus dem Geschehen. Wachen Sie auf aus der Vertiefung. Richten Sie sich auf aus der Versenkung.
2. **Take three breaths:** Nehmen Sie drei tiefe bewusste Atemzüge. - Nur das - volle Anwesenheit... - volle Anwesenheit im Körper...
3. **Observe:** Beobachten Sie. Beobachten Sie, was für Sie in diesem Moment geschieht. Was nehmen Sie in Ihrem Körper, in Ihrer Umgebung wahr? Es kann ähnlich wie beim «reinen Warten» alles sein und es kann sich verändern: die Körperhaltung, Empfindungen, Spannungen in Ihrem Körper, Ihr Atem, Geräusche, Gedanken, Seheindrücke, Gefühle. Seien Sie neugierig, wie es sich anfühlt - als ob es das erste Mal wäre.
4. **Proceed:** Setzen Sie Ihre Tätigkeit fort. Gehen Sie mit einer bewussten, wohlüberlegten Entscheidung weiter.

## Links

### Kurztexte und Videos von Peter Russell zu «Reinem Warten»

- Text «*Waiting is*»
- Video «*Waiting is*»
- Text «*Just pause*»
- Video «*Just pause*»

### STOP-Übung

- Buch «*Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*»; Smalley S. L., Winston, D.; 2010; New York; Da Capo Lifelong Books, ISBN-10: 0738213241
- *Online-Anleitung 1*
- *Online-Anleitung 2*
- Viele weitere Anleitungen und weiterführende Informationen finden sich im Internet unter den Suchbegriffen «Stop» und «Mindfulness-technique»