

**Workshop 7 & 12: Fünf Schritte in die innere Ruhe**  
**Maria und Lothar Zimmermann**

In unseren Trainings geht es um sehr einfache und elementare Dinge (die aus anderer Perspektive natürlich eine hohe Komplexität aufweisen können). Aus diesem Grunde benutzen wir keine Scripte und Präsentationen.

***Unsere Teilnehmer sollen aus unseren Trainings nur mitnehmen, was sie als unmittelbar plausibel, nützlich und wirksam erkannt und erfahren haben.***

In diesem Workshop haben wir einen Überblick über unser 6-stündiges Kurzseminar „Fünf Schritte in die innere Ruhe“ gegeben. Für die Kongressdokumentation fassen wir hier den Workshop in fünf kurzen Thesen zusammen:

These eins: ***Um zu sich kommen zu können, muss man wissen, wie es sich anfühlt, bei sich zu sein.***

Für die Aneignung der Fähigkeit zu innerer Ruhe ist es wichtig, den Zustand der inneren Ruhe als körperlich wahrnehmbaren Zustand durch wiederholte Übung zu erfahren.

Wir haben zu Beginn des Workshops diese Übung exemplarisch anhand der von uns entwickelten Technik der fünf Schritte demonstriert.

These zwei: ***Um sich die Fähigkeit zur inneren Ruhe „auf dem zweiten Bildungsweg“ anzueignen, ist es wichtig zu wissen, welchen Nutzen man sich von ihr versprechen kann.***

Wir haben die Bandbreite der Auswirkungen einer bewussten Übung der inneren Ruhe auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität anhand des aktuellen Standes (unter anderem) der Meditationsforschung dargestellt.

These drei: ***Um die Anwendung der inneren Ruhe im (Arbeits-) Alltag auch durchhalten zu können, ist es wichtig zu wissen, dass weit verbreitete Haltungen und Denkmuster dies zu sabotieren versuchen.***

In einem kurzen Überblick haben wir dargestellt, dass die Menschen zu allen Zeiten, in allen Kulturen, Religionen und auf allen Kontinenten der inneren Ruhe eine hohe Wertschätzung entgegenbrachten. Einzig die Zeitökonomie der westlichen Moderne (Zeit ist Geld) kennt diese Wertschätzung nicht. Wer ist im Irrtum?

These vier: ***Wer unterscheiden kann, was wichtig und was weniger wichtig ist, dem werden die wenigen wichtigen Dinge auch weniger Stress machen.***

Innere Ruhe ist auch eine Haltung (= innere Distanz), die hilft, das Leben und den Alltag zu ordnen. Sie kann aus kulturellen, religiösen oder philosophischen Grundlagen heraus entstehen (und/oder über meditative Übungswege eingenommen werden – s.o.). Sie in gewissen Abständen zu pflegen, ist die zweite wichtige Aufgabe beim Erwerb der inneren Ruhe „auf dem zweiten Bildungsweg“.

These fünf: ***Auf der Basis der abrufbaren Erfahrung (des Zustands) der inneren Ruhe kann innere Ruhe als Betriebsmodus unseres „Körper-Geist-Seele-Systems“ durch kleine einfache Übungen jederzeit „zugeschaltet“ werden.***

Je präsenter, dank regelmäßiger Übung, die körperliche Erfahrung tiefer innerer Ruhe ist, umso leichter und schneller gelingt es, im Alltagsstress abhanden gekommene Ruhe zurückzugewinnen (zu sich zu kommen, sich zu zentrieren, sich zu „erden“ ...). Die Haltung der inneren Ruhe verstärkt den Effekt der Übungen und sorgt dafür, dass sie mehr bewirken, als nur

ein Gegensteuern im stressigen Alltag.

***Zum Abschluss unseres Workshops haben wir eine Reihe dieser kleinen kurzen Übungen vorgestellt und gezeigt, dass auch ganz alltägliche Situationen und Verrichtungen zur Übung der inneren Ruhe genutzt werden können.***

Informationen und Kontakt über:

***[zimmermannzimmermann.com](http://zimmermannzimmermann.com)***