

# Ruhe, die hält

## Die Tempel-Praxis für den Alltag · Dein 14-Tage-Programm zu deinem Ergebnis in Stufe 1

**Julian Hermsen** Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

*Arbeitsbuch · 10 bis 20 Minuten am Tag · 14 Tage · für Menschen, denen es gut geht und die wissen, dass das nicht selbstverständlich ist*

# Inhalt


## Bevor du beginnst

- Wie du dieses Buch liest
- Was deine Stufe ist und was nicht
- Was dieses Buch will und was nicht
- Sofort anfangen: drei Minuten

## Teil 1 · Verstehen

1. Warum Ruhe keine Reserve ist
2. Was ich im Tempel gelernt habe und was nicht
3. Deine Stelle
4. Die drei Werkzeuge
5. Wie die 14 Tage aufgebaut sind

## Teil 2 · Die 14 Tage

- Woche 1 · Halten, was ist (Tag 1–7)
- Woche 2 · Tiefer werden (Tag 8–14)

## Teil 3 · Danach

- Die Praxiskarte
- Der Plan für die nächste volle Phase
- Wie es weitergehen kann
- Wann du dir mehr holen solltest
- Rechtlicher Hinweis
- Quellen

# Bevor du beginnst

## Wie du dieses Buch liest

Du hast den Selbsttest gemacht und ein PDF bekommen. Darin steht, was Stufe 1 bedeutet, welche Fallen es gibt und welche fünf Praktiken deinen Zustand schützen. Das war das Wissen.

Dieses Buch ist das Üben.

Es ist für das Handy gemacht, nicht für den Drucker. Keine Zeilen zum Ausfüllen. Die Fragen beantwortest du im Kopf, in einer Notiz oder als Sprachnotiz. Jeder Tag hat dieselbe Form: ein Gedanke, eine Übung mit Zeitangabe, eine Handlung für den Alltag, eine Abendfrage.

Anders als in den Arbeitsbüchern der anderen Stufen wächst die Übungszeit in diesem Buch. Du beginnst mit fünf Minuten und endest, wenn es für dich passt, bei zwanzig. Das ist ein Lernziel, kein Muss. Manche sind nach zwei Wochen bei zwölf Minuten und bleiben dort. Das ist genauso richtig.

## Was deine Stufe ist und was nicht

Dein Ergebnis beschreibt, wie du dich gerade selbst einschätzt. Es ist eine Orientierung, keine Diagnose, und auch keine Auszeichnung. Es sagt: Im Moment kommst du zur Ruhe, wenn du sie brauchst. Dein System kann hochfahren und wieder herunter.

Das ist, wie du im PDF gelesen hast, seltener, als man denkt. Und es ist nicht von Dauer, wenn man es nicht pflegt. Aber dieses Buch ist nicht aus Angst vor dem Verlust geschrieben. Es ist aus der Erfahrung geschrieben, dass Stufe 1 ein Anfang ist, kein Ziel. Hinter „gut" gibt es noch etwas. Darum geht es hier.

## Was dieses Buch will und was nicht

Es will dir eine Praxis geben, die ich selbst im Tempel gelernt und seitdem nicht mehr aufgegeben habe: still sitzen. Nicht als Entspannungstechnik, nicht als Produktivitätswerkzeug. Als Ort, an den du zurückkommen kannst, egal was draußen passiert.

Es will nicht, dass du spirituell wirst, eine App abonnierst oder morgens eine Stunde früher aufstehst. Es braucht keine Kleidung, keinen Raum, keine Musik. Nur dich und einen Stuhl.

Und es ist kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe, falls du sie brauchst. In Stufe 1 ist das selten der Fall. Aber auch Menschen in Stufe 1 haben Phasen, in denen etwas kippt. Wann das ein Zeichen ist, dir mehr zu holen, steht am Ende.

## Sofort anfangen: drei Minuten

Du musst Teil 1 nicht lesen, bevor du zum ersten Mal sitzt. Im Tempel erklärt dir auch niemand erst die Theorie. Man zeigt dir den Platz, und du sitzt. Wenn du also direkt loslegen willst, mach jetzt diese drei Minuten:

1. Setz dich vorn an die Kante eines Stuhls. Füße flach auf dem Boden, Rücken aufrecht, nicht angelehnt. Hände auf den Oberschenkeln.
2. Augen zu oder Blick auf den Boden, etwa einen Meter vor dir. Timer auf drei Minuten, Handy danach außer Sichtweite.
3. Atme, wie es kommt. Nichts verändern.
4. Wenn Gedanken kommen, lass sie. Wenn Unruhe kommt, lass sie. Du musst nichts damit machen. Du sitzt nur.
5. Beim Timer: noch ein Atemzug. Dann Augen auf.

Das war es. Es sieht nach nichts aus, und genau darum geht es. Was du gerade gemacht hast, ist die Übung, um die sich die nächsten zwei Wochen drehen. Ab Tag 1 wächst sie von fünf Minuten auf so lange, wie es für dich passt. Teil 1 erklärt, warum sich das lohnt. Lies ihn, wenn du Zeit hast. Sitz, auch wenn du keine hast.

# Teil I · Verstehen

## 1. Warum Ruhe keine Reserve ist

In Stufe 1 geht es dir gut. Die Frage ist nicht, wie es dir heute geht. Die Frage ist: Wie viel Puffer hast du?

Ruhe, die nur hält, solange nichts passiert, ist keine Reserve. Sie ist Schönwetter. Die meisten Menschen in Stufe 1 haben Schönwetter, und sie halten es für Stabilität. Dann kommt eine volle Phase, ein Projekt, ein krankes Kind, ein Umzug, und innerhalb von sechs Wochen sind sie in Stufe 3 und wissen nicht, wie.

Reserve ist etwas anderes. Reserve ist die Fähigkeit, auch dann zur Ruhe zu kommen, wenn alles laut ist. Diese Fähigkeit entsteht nicht, während alles ruhig ist. Sie entsteht, wenn man das Stillsitzen übt, bevor man es braucht. So, wie ein Feuerwehrmann nicht erst beim Brand lernt, mit dem Schlauch umzugehen.

Das ist der Grund, warum dieses Buch mit Stille arbeitet, obwohl du sie gerade nicht nötig hast. Du baust etwas auf, das du erst in der nächsten vollen Phase brauchst. Und du wirst dann merken, dass du etwas hast, das die meisten Menschen nicht haben: einen Ort, an den du zurückkannst.

## 2. Was ich im Tempel gelernt habe und was nicht

Ich lebe regelmäßig eine Zeit lang als Mönch in einem Tempel in Thailand. Nicht als Aussteiger, sondern als jemand, der danach zurückkommt in ein Leben mit Verantwortung. Das ist wichtig, weil ich weiß, was aus dem Tempel in den Alltag übertragbar ist und was nicht.

Nicht übertragbar ist der Rahmen. Im Tempel gibt es keine Mails, keine Termine, keine Entscheidungen. Die Stille dort ist leicht, weil nichts sie stört. Wer versucht, diesen Rahmen zu Hause nachzubauen, scheitert an der ersten Nachricht.

Übertragbar ist die Haltung. Im Tempel lernt man, zu sitzen, ohne dass etwas passieren muss. Nicht auf Entspannung warten. Nicht auf Erkenntnis warten. Einfach sitzen. Die Unruhe, die dann kommt, ist nicht das Problem, sie ist der Stoff, mit dem man arbeitet. Nach einer Weile wird sie leiser, nicht weil man sie bekämpft hat, sondern weil man sie gelassen hat.

Das ist die Praxis, die ich in diesem Buch weitergebe. Sie hat nichts Religiöses. Sie ist die einfachste Form des Sitzens, die ich kenne, und sie funktioniert in Duisburg genauso wie in Thailand. Nur dass man in Duisburg selbst dafür sorgen muss, dass man sie macht.

## 3. Deine Stelle

Jeder Mensch hat einen Ort im Körper, an dem Anspannung zuerst ankommt. Kiefer, Nacken, Schultern, Bauch, Hände. Ich nenne diesen Ort deine Stelle.

In Stufe 1 ist die Stelle meist ruhig. Das macht sie zu etwas Besonderem: Du kannst sie kennenlernen, solange sie still ist. Dann weißt du, wie sie sich anfühlt, wenn alles in Ordnung ist. Und du merkst in der nächsten vollen Phase als Erstes, wenn sie sich verändert. Lange bevor dein Kopf begriffen hat, dass es zu viel wird.

Die Stelle ist einer deiner frühesten Hinweise. Kein Messinstrument, aber ein Bote, der meistens vor dem Kopf ankommt. In Stufe 1 ist das der wichtigste Grund, sie zu kennen. An Tag 3 suchst du sie.

## 4. Die drei Werkzeuge

Du lernst in diesem Buch drei Dinge, diese aber gründlich.

**Das Sitzen.** Aufrecht, still, ohne Ziel. Mit dem Atem als Anker und mit Zählen als Hilfe für die ersten Wochen. Du beginnst mit fünf Minuten und wächst, wenn es für dich passt, bis zwanzig. Das ist der Kern.

**Das Gehen.** Die Meditation im Gehen, wie sie im Tempel zwischen den Sitzzeiten praktiziert wird. Langsam, Schritt für Schritt, mit der Aufmerksamkeit in den Füßen. Für alle Tage, an denen Sitzen nicht geht, und für alle Menschen, denen Gehen leichter fällt.

**Die Frühwarnzeichen.** Drei persönliche Anzeichen, an denen du merkst, dass eine Phase voll wird, bevor sie dich überrollt. Du findest sie in Woche 2.

Alles andere dient dazu, diese drei zu üben.

## 5. Wie die 14 Tage aufgebaut sind

**Woche 1 · Halten, was ist.** Du lernst die Grundlagen: Sitzen, Atem, Stelle, Sicherheit im Körper, den Umgang mit Unruhe und einen ruhigen Abend. Die Sitzzeiten sind kurz. Es geht um die Form, nicht um die Dauer.

**Woche 2 · Tiefer werden.** Die Sitzzeiten wachsen. Du lernst deine Frühwarnzeichen, das Gehen, das Zählen und die Haltung, nichts festzuhalten. Am Ende sitzt du so lange, wie es für dich passt.

An Tag 7 und Tag 14 machst du den Selbsttest erneut. In Stufe 1 bewegt sich die Zahl kaum, und das ist auch nicht das Ziel. Du schaust auf etwas anderes: Wie lange kannst du sitzen, und wie fühlt es sich an?

# Teil 2 · Die 14 Tage

# Woche 1 · Halten, was ist

## Tag 1 · Sitzen, ohne dass etwas passiert

### Der Gedanke

Du hast im Selbsttest Stufe 1 bekommen. Das heißt: Du hast etwas, das viele Menschen gern hätten. Heute beginnst du, es zu vertiefen.

Die erste Übung ist die einfachste und die schwerste zugleich: fünf Minuten sitzen, ohne dass etwas passiert. Keine Musik, keine Anleitung, kein Ziel. Du wirst merken, wie schnell der Kopf nach einer Aufgabe sucht. Das ist normal. Er ist es nicht gewohnt, dass nichts verlangt wird.

Im Tempel unterscheidet man zwischen dösen und sitzen. Wer nur herumsitzt, döst irgendwann weg. Wer sitzt, bleibt wach. Aufrecht, aufmerksam, aber ohne etwas zu tun. Das ist die Haltung, die du in den nächsten zwei Wochen lernst.

Heute geht es nur darum, anzufangen. Fünf Minuten. Egal, was in diesen fünf Minuten passiert.

### Die Übung · Sitzen (5 Minuten)

1. Setz dich auf einen Stuhl, vorn an die Kante, Füße flach auf dem Boden. Rücken aufrecht, nicht angelehnt. Hände auf den Oberschenkeln.
2. Augen schließen oder den Blick auf den Boden senken, etwa einen Meter vor dir.
3. Stell einen Timer auf fünf Minuten, damit du nicht auf die Uhr schauen musst.
4. Sitz. Atme, wie es kommt. Wenn Gedanken kommen, lass sie. Wenn Unruhe kommt, lass sie. Du musst nichts damit machen.
5. Wenn der Timer klingelt, bleib noch einen Atemzug sitzen. Dann öffne die Augen.

### Im Alltag

Mach heute an einem beliebigen Punkt des Tages einen Atemzug, bei dem du nichts anderes tust. Nur einen.

### Die Abendfrage

Was ist in den fünf Minuten passiert? Nicht bewerten. Nur beschreiben.

# Tag 2 · Der Atem als Anker

## Der Gedanke

Gestern hast du gesessen, ohne Anker. Heute bekommst du einen. Den Atem.

Der Atem ist der beste Anker, den es gibt, weil er immer da ist, nie dieselbe Form hat und nichts kostet. Du musst ihn nicht verändern. Du musst ihn nur bemerken. Wo spürst du ihn am deutlichsten? An der Nase, wo die Luft ein- und ausströmt? In der Brust? Im Bauch?

Wähl einen Ort. Das wird dein Anker für die nächsten zwei Wochen. Jedes Mal, wenn der Kopf abschweift, und er wird abschweifen, kommst du dorthin zurück. Ohne Vorwurf. Das Zurückkommen ist die Übung, nicht das Dableiben.

Und eine Sache zum Ausatmen: Viele Menschen, auch in Stufe 1, atmen zu kurz aus. Du kannst in den ersten Minuten des Sitzens das Ausatmen etwas länger machen als das Einatmen. Vier ein, sechs aus. Danach lässt du den Atem wieder von allein gehen.

## Die Übung · Sitzen mit Anker (6 Minuten)

1. Haltung wie gestern. Timer auf sechs Minuten.
2. Die ersten zwei Minuten: vier Sekunden ein, sechs aus. Das sind ungefähr zehn Atemzüge.
3. Dann den Atem loslassen. Wähl deinen Ankerpunkt: Nase, Brust oder Bauch.
4. Bleib mit der Aufmerksamkeit dort. Wenn du merkst, dass du woanders warst, komm zurück. Jedes Mal.
5. Beim Timer: ein Atemzug, dann Augen öffnen.

## Im Alltag

Dreimal heute fünf lange Ausatmungen: morgens, mittags, abends.

## Die Abendfrage

Wo spürst du deinen Atem am deutlichsten? Und wie oft bist du heute zurückgekommen?

# Tag 3 · Deine Stelle, solange sie ruhig ist

## Der Gedanke

Heute suchst du deine Stelle. Den Ort, an dem Anspannung bei dir zuerst ankommt.

In Stufe 1 ist das eine andere Übung als in anderen Stufen. Dort findet man die Stelle, weil sie fest ist. Bei dir ist sie vermutlich ruhig. Das macht sie schwerer zu finden und wertvoller zu kennen.

Geh deinen Körper durch und achte auf den Ort, der am ehesten reagiert, wenn du an etwas Unangenehmes denkst. Ein Gespräch, das ansteht. Eine Entscheidung. Oft meldet sich dann für einen Moment der Kiefer, der Nacken, der Bauch. Das ist die Stelle. Merk dir, wie sie sich anfühlt, wenn alles in Ordnung ist. Das ist dein Nullpunkt.

Von jetzt an kommt sie in diesem Buch regelmäßig vor. In der nächsten vollen Phase wird sie das Erste sein, das du bemerkst.

## Die Übung · Der Durchgang (7 Minuten)

1. Haltung. Timer auf sieben Minuten.
2. Zwei Minuten beim Anker.
3. Dann langsam von oben nach unten durch den Körper: Stirn, Augen, Kiefer. Nacken, Schultern. Brust, Bauch. Hände. Beine, Füße. Drei Atemzüge pro Ort.
4. Dann denk kurz, zehn Sekunden, an etwas, das dich beschäftigt. Wo reagiert der Körper zuerst? Das ist die Stelle.
5. Lass den Gedanken los. Zurück zum Anker. Bis zum Timer.

## Im Alltag

Prüf die Stelle heute dreimal kurz im Tun. Ist sie ruhig? Dann ist das dein Nullpunkt.

## Die Abendfrage

Wo sitzt es bei dir, und wie fühlt es sich an, wenn alles in Ordnung ist?

# Tag 4 · Sicherheit ist eine Erfahrung, kein Gedanke

## Der Gedanke

Dein Nervensystem unterscheidet nicht zwischen „sicher wissen" und „sicher fühlen". Für es zählt nur das Zweite. Ein warmer Raum, ein Gewicht, das trägt, eine Hand, die aufliegt. Das sind die Signale, auf die es reagiert.

In Stufe 1 bekommt dein System diese Signale vermutlich regelmäßig, ohne dass du es merkst. Heute gibst du sie ihm absichtlich. Nicht, weil etwas fehlt, sondern damit du weißt, wie es geht. In einer vollen Phase ist es dann ein Werkzeug, nicht ein Zufall.

## Die Übung · Hand und Gewicht, im Sitzen (8 Minuten)

1. Haltung. Timer auf acht Minuten.
2. Eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch. Spür das Gewicht.
3. Spür, wie der Körper auf dem Stuhl aufliegt. Fünf lange Ausatmungen, bei jeder ein Stück tiefer sinken.
4. Dann die Hände zurück auf die Oberschenkel. Weiter beim Anker.
5. Wenn Unruhe kommt: eine Hand zurück auf die Brust, zehn Atemzüge, dann weiter.

## Im Alltag

Lehn dich heute für zehn Sekunden bewusst irgendwo an. Lass dich tragen.

## Die Abendfrage

Wann hast du dich heute sicher gefühlt, ohne darüber nachzudenken?

# Tag 5 · Die Unruhe ist nicht der Feind

## Der Gedanke

Spätestens heute wirst du sie kennen: die Unruhe beim Sitzen. Das Jucken. Der Drang, sich zu bewegen. Der Gedanke, dass das doch Zeitverschwendung ist. Das Gefühl, dass acht Minuten eine Ewigkeit sind.

Im Tempel habe ich in den ersten Tagen versucht, diese Unruhe loszuwerden. Ich habe mich zur Ruhe gezwungen, und es wurde schlimmer. Irgendwann sagte mir jemand, der dort schon lange war, einen Satz, den ich nicht vergessen habe: Du sitzt nicht, um ruhig zu werden. Du sitzt, um zu sehen, was da ist.

Die Unruhe ist nicht der Feind der Praxis. Sie ist die Praxis. Jedes Mal, wenn du sie bemerkst und trotzdem sitzen bleibst, lernt dein System etwas: dass Unruhe da sein darf, ohne dass man ihr folgen muss. Das ist exakt die Fähigkeit, die du in der nächsten vollen Phase brauchst.

## Die Übung · Mit der Unruhe sitzen (9 Minuten)

1. Haltung. Timer auf neun Minuten.
2. Beim Anker bleiben.
3. Wenn Unruhe kommt: Nicht nachgeben, nicht bekämpfen. Benenne sie innerlich. Unruhe. Jucken. Ungeduld.
4. Dann schau, wo sie im Körper sitzt. Ist es deine Stelle? Bleib zwei Atemzüge dort.
5. Zurück zum Anker. Die Unruhe darf bleiben. Du auch.

## Im Alltag

Wenn du heute irgendwo warten musst, warte. Ohne Handy. Nur einmal.

## Die Abendfrage

Welche Unruhe war heute am lautesten, und was ist passiert, als du ihr nicht gefolgt bist?

# Tag 6 · Der Abend als Übergang

## Der Gedanke

Was zwischen 20 und 23 Uhr passiert, entscheidet mit darüber, ob die Ruhe von Stufe 1 bleibt. In vollen Phasen ist der Abend das Erste, was kippt: Bildschirme bis zum Einschlafen, die letzte Mail, der späte Film. Der Körper bekommt kein Signal, dass der Tag zu Ende ist.

Heute setzt du einen festen Punkt, an dem nichts Neues mehr beginnt. Und du verlegst die Sitzpraxis, wenn es für dich passt, auf diesen Punkt. Viele merken, dass abends sitzen leichter ist als morgens, weil der Tag schon getan ist. Andere bleiben beim Morgen. Beides ist richtig. Wichtig ist nur, dass es einen festen Platz hat.

## Die Übung · Abendsignal und Sitzen (10 Minuten)

1. Leg einen Zeitpunkt fest, an dem nichts Neues mehr beginnt. Zum Beispiel 21:30 Uhr.
2. Zu diesem Zeitpunkt: Bildschirme aus oder weg. Licht dimmen.
3. Dann zehn Minuten sitzen. Haltung, Anker, Unruhe lassen.
4. Nach dem Sitzen: nichts Neues anfangen.
5. Handy heute in einem anderen Raum.

## Im Alltag

Entscheide heute, ob deine Praxis morgens oder abends stattfindet. Und bleib dann dabei.

## Die Abendfrage

Wie gehst du normalerweise ins Bett, und wie war es heute?

# Tag 7 · Eine Woche

## Der Gedanke

Sieben Tage. Du hast gelernt zu sitzen, einen Anker zu halten, deine Stelle zu kennen, dem Körper Sicherheit zu geben, Unruhe zu lassen und den Abend zu beenden. Von fünf auf zehn Minuten.

Heute machst du den Selbsttest noch einmal. In Stufe 1 wird sich die Zahl kaum bewegen, und das ist nicht das Ziel. Mach ihn trotzdem. Er ist dein Vergleichswert für die nächste volle Phase.

Und dann sitzt du. Ohne neue Anweisung. Zehn Minuten, mit allem, was du diese Woche gelernt hast.

## Die Übung · Standort und Sitzen (13 Minuten)

1. Selbsttest: julianhermsen.com/selbsttest. Drei Minuten.
2. Notier das Ergebnis.
3. Dann zehn Minuten sitzen. Haltung, Anker, Stelle, Unruhe.
4. Zum Schluss: Wie ist deine Stelle heute, verglichen mit Tag 3?

## Im Alltag

Erzähl heute einem Menschen in einem Satz, was du gerade übst.

## Die Abendfrage

Was ist nach sieben Tagen Sitzen anders, auch wenn es klein ist?

# Woche 2 · Tiefer werden

## Tag 8 · Stille ist kein Nichts

### Der Gedanke

Jetzt beginnt die zweite Woche, und mit ihr wächst die Zeit. Zwölf Minuten heute. Nicht, weil länger besser wäre, sondern weil nach etwa zehn Minuten etwas beginnt, das vorher nicht da ist.

Die ersten Minuten jedes Sitzens sind Ankommen. Der Kopf sortiert, der Körper rutscht, die Unruhe meldet sich. Erst danach wird es still. Und diese Stille ist kein Nichts. Sie ist etwas, das man schwer beschreiben kann, aber deutlich spürt: eine Art Wachheit ohne Objekt. Man ist da, ohne mit etwas beschäftigt zu sein.

Das ist der Ort, von dem ich am Anfang gesprochen habe. Der Ort, an den du zurückkannst, egal was draußen passiert. Er entsteht nicht in fünf Minuten. Er entsteht, wenn man lange genug sitzt, um durch die Unruhe hindurchzukommen.

### Die Übung · Sitzen (12 Minuten)

1. Haltung. Timer auf zwölf Minuten.
2. Erste Minute: lange Ausatmungen. Dann Atem loslassen.
3. Beim Anker. Unruhe benennen, lassen, zurück.
4. Nach etwa zehn Minuten: Achte darauf, ob sich etwas verändert hat. Nicht suchen. Nur bemerken.
5. Beim Timer: einen Atemzug bleiben.

### Im Alltag

Such heute einen Moment, in dem du für dreißig Sekunden nichts tust. Keine Pause mit Handy. Nichts.

### Die Abendfrage

Gab es heute beim Sitzen einen Moment, in dem es still wurde? Wie hat sich das angefühlt?

# Tag 9 · Deine Frühwarnzeichen

## Der Gedanke

Heute das dritte Werkzeug. Es ist das Werkzeug, das dich in Stufe 1 hält, wenn das Leben voll wird.

Jeder Mensch hat Anzeichen, an denen er merken könnte, dass es zu viel wird. Bevor es zu viel ist. Bei manchen ist es der zweite Kaffee, den sie plötzlich brauchen. Bei anderen das Handy, das abends im Bett liegt. Die kürzere Antwort auf die Frage, wie es geht. Das Abendsignal, das zwei Tage in Folge ausfällt. Der Satz „Nach dem Projekt wird es ruhiger".

Und immer: die Stelle. Sie ist für die meisten das früheste Warnzeichen, weil sie sich meldet, bevor der Kopf eine Meinung dazu hat. Wenn sich dein Nullpunkt von Tag 3 verändert, wenn der Kiefer morgens schon fest ist oder der Nacken sich meldet, bevor der Tag begonnen hat, dann ist das das Signal.

Heute findest du deine drei. Nicht aus einer Liste, sondern aus deiner Erinnerung an die letzte volle Phase. Wie hat sie angefangen? Was war anders, bevor du gemerkt hast, dass es zu viel wird?

## Die Übung · Frühwarnzeichen (12 Minuten)

1. Zehn Minuten sitzen, wie gestern.
2. In den letzten zwei Minuten: Denk an die letzte Phase, die zu viel war. Nicht an ihren Höhepunkt. An ihren Anfang.
3. Was war in den ersten Tagen anders? Schlaf, Kaffee, Handy, Tonfall, Stelle?
4. Nach dem Sitzen: Notier drei Anzeichen. Eines davon ist deine Stelle.
5. Leg die drei dorthin, wo du sie in einem Jahr wiederfindest.

## Im Alltag

Prüf heute einmal alle drei Zeichen. Nur, um zu wissen, wie sie sich anfühlen, wenn alles in Ordnung ist.

## Die Abendfrage

Welche drei Zeichen sind es bei dir? Und welches davon hast du in der letzten vollen Phase übersehen?

# Tag 10 · Gehen wie im Tempel

## Der Gedanke

Im Tempel wird zwischen den Sitzzeiten gegangen. Langsam, auf einer kurzen Strecke, hin und her. Von außen sieht es seltsam aus. Von innen ist es dasselbe wie Sitzen, nur mit Füßen.

Das Gehen ist für zwei Situationen wichtig. Erstens für alle Tage, an denen Sitzen nicht geht, weil der Körper zu unruhig ist oder zu müde. Zweitens für Menschen, denen Gehen grundsätzlich leichter fällt als Sitzen. Es gibt sie, und für sie ist das Gehen nicht die Ersatzpraxis, sondern die Hauptpraxis.

Die Technik ist einfach. Du gehst sehr langsam, langsamer, als du sonst gehst. Die Aufmerksamkeit liegt in den Füßen. Heben, bewegen, aufsetzen. Wenn der Kopf abschweift, zurück zu den Füßen. Eine Strecke von zehn Schritten reicht. Am Ende drehst du um.

## Die Übung · Gehen (10 Minuten) und Sitzen (5 Minuten)

1. Such eine Strecke von etwa zehn Schritten. Flur, Zimmer, Garten.
2. Steh einen Moment still. Spür das Gewicht in den Füßen.
3. Geh. Langsam. Spür jeden Schritt: heben, bewegen, aufsetzen. Blick etwa zwei Meter voraus auf den Boden.
4. Am Ende der Strecke: anhalten, langsam umdrehen, weiter. Zehn Minuten.
5. Dann fünf Minuten sitzen. Spür den Unterschied.

## Im Alltag

Geh heute einen Weg, den du sowieso gehst, bewusst langsam. Zum Auto, zur Küche, zum Briefkasten.

## Die Abendfrage

Was ist dir leichter gefallen, Sitzen oder Gehen? Und warum, glaubst du?

# Tag 11 · Eine Sache ganz

## Der Gedanke

Die Praxis bleibt nicht auf dem Stuhl. Sie wandert in den Tag. Heute übst du, eine Handlung ganz zu tun, so wie du beim Sitzen beim Atem bleibst.

Im Tempel wird nichts nebenbei getan. Tee wird getrunken, nicht nebenbei. Der Boden wird gefegt, nicht nebenbei. Es dauert ein paar Tage, bis man versteht, dass das keine Regel ist, sondern eine Erleichterung. Der Kopf ist an einem Ort. Der Körper auch. Nichts zieht.

In Stufe 1 ist das Nebenbei die leiseste Gefahr. Nicht der Stress, sondern das Parallelisieren. Kaffee beim Gehen, Essen beim Lesen, Gespräche beim Tippen. Jede Parallelisierung ist eine kleine Spannung, und viele kleine Spannungen sind der Anfang jeder vollen Phase.

## Die Übung · Sitzen (14 Minuten) und eine Sache ganz (5 Minuten)

1. Vierzehn Minuten sitzen. Anker, Unruhe, Stille.
2. Dann wähl eine Handlung, die du heute ohnehin tust: Dusche, Zähneputzen, Tee, der Weg zum Auto.
3. Tu sie ganz. Kein Handy, kein Podcast, kein Gedanke an danach. Wenn der Kopf abschweift: zurück zu den Händen, dem Wasser, dem Weg.
4. Du wirst oft abschweifen. Das ist die Übung.
5. Danach: Wie ist die Stelle?

## Im Alltag

Iss heute eine Mahlzeit ohne Bildschirm.

## Die Abendfrage

Was hast du heute ganz getan?

# Tag 12 · Bis zehn zählen

## Der Gedanke

Das ist dein zwölfter Tag. Vermutlich hast du gemerkt, dass der Kopf an manchen Tagen ruhiger ist und an anderen nicht. Heute bekommst du ein Werkzeug für die unruhigen Tage: das Zählen.

Du zählst deine Ausatmungen. Eins bis zehn. Bei zehn fängst du wieder bei eins an. Wenn du merkst, dass du beim Zählen woanders warst, fängst du bei eins an. Ohne Vorwurf.

Das Zählen ist eine Stütze, kein Ziel. Im Tempel benutzt man es in den ersten Wochen und legt es später ab, wenn der Anker allein trägt. Du wirst selbst merken, wann das bei dir so weit ist. Manche brauchen es nur an lauten Tagen. Manche behalten es Jahre. Beides ist richtig.

Und eine Zahl, die dich beruhigen kann: Wer in sechzehn Minuten nie über vier hinauskommt, hat trotzdem gut gesessen. Das Zurückkommen zählt, nicht das Durchkommen.

## Die Übung · Sitzen mit Zählen (16 Minuten)

1. Haltung. Timer auf sechzehn Minuten.
2. Erste Minute lange Ausatmungen, dann loslassen.
3. Zähl die Ausatmungen. Eins, zwei, drei. Bei zehn wieder eins.
4. Wenn du abgeschweift bist: eins. Jedes Mal.
5. Wenn du merkst, dass das Zählen stört, lass es weg und bleib beim Anker. Das ist erlaubt.

## Im Alltag

Zähl heute in einer Wartesituation zehn Atemzüge, statt zum Handy zu greifen.

## Die Abendfrage

Wie oft bist du heute zurückgekommen? Und brauchst du das Zählen, oder trägt der Anker schon?

# Tag 13 · Nicht festhalten

## Der Gedanke

Heute das, was im Tempel als die eigentliche Lehre gilt und was ich hier so nüchtern wie möglich sagen will: Nichts festhalten. Auch die Stille nicht.

Viele Menschen, die mit dem Sitzen beginnen, erleben nach einer Woche einen Moment der Ruhe und wollen ihn dann jedes Mal wieder. Sie setzen sich hin, um die Stille von letztem Dienstag zu bekommen. Und sie bekommen sie nicht, weil sie sie festhalten wollen.

Das Sitzen funktioniert nur, wenn man nichts erwartet. Nicht Ruhe, nicht Erkenntnis, nicht Entspannung. Man sitzt, und was kommt, kommt. An manchen Tagen Stille. An anderen Unruhe. An manchen gar nichts. Alles davon ist Sitzen.

Das ist auch die Haltung, die dich in der nächsten vollen Phase trägt. Nicht: Ich will zurück in die Ruhe. Sondern: Ich sitze, und was gerade ist, darf sein. Das klingt klein. Es ist das Größte, was ich aus dem Tempel mitgenommen habe.

Und ein Hinweis: In vollen Phasen reicht Sitzen manchmal nicht, weil das, was drückt, nicht Unruhe ist, sondern eine Frage. Wer bin ich, wenn ich nicht leiste? Wofür bin ich zuständig? Solche Fragen lassen sich nicht wegsitzen. Für sie habe ich den Videokurs „Ruhig trotz Verantwortung" gebaut. Für heute: Sitzen, ohne festzuhalten.

## Die Übung · Sitzen ohne Erwartung (18 Minuten)

1. Haltung. Timer auf achtzehn Minuten.
2. Bevor du beginnst, ein Satz: Was kommt, kommt.
3. Anker, Zählen, wenn du magst, oder nur Anker.
4. Wenn Stille kommt: Halt sie nicht fest. Wenn Unruhe kommt: Schieb sie nicht weg.
5. Beim Timer: Was war da? Nicht bewerten.

## Im Alltag

Lass heute eine Sache unperfekt. Bewusst. Und schau, was die Stelle dazu sagt.

## Die Abendfrage

Was hast du heute beim Sitzen festhalten wollen, und was ist passiert, als du es gelassen hast?

# Tag 14 · Zwei Wochen

## Der Gedanke

Vierzehn Tage. Von fünf Minuten auf zwanzig, wenn es für dich passt. Du hast einen Anker, eine Stelle mit Nullpunkt, drei Frühwarnzeichen, das Gehen als Alternative, das Zählen als Stütze und die Haltung, nichts festzuhalten.

Heute machst du den Selbsttest ein zweites Mal. Die Zahl wird sich kaum bewegt haben. Darum ging es nicht. Schau auf das andere: Wie lange sitzt du heute, und wie fühlt es sich an, verglichen mit Tag 1?

Und dann die Frage, die zählt: Wie bleibt das? Eine Praxis, die nach zwei Wochen endet, ist eine Erfahrung. Eine Praxis, die bleibt, ist eine Reserve. Der Unterschied liegt nicht in der Dauer, sondern im festen Platz. Morgens oder abends, zehn oder zwanzig Minuten, aber jeden Tag an derselben Stelle. Wie der Tempel seine Glocke hat.

## Die Übung · Standort und Sitzen (23 Minuten)

1. Selbsttest: julianhermsen.com/selbsttest. Drei Minuten.
2. Vergleich es mit Tag 7 und mit deinem allerersten Ergebnis vor diesem Buch.
3. Zwanzig Minuten sitzen. Oder so lange, wie es für dich passt. Alles, was du gelernt hast, ohne Anweisung.
4. Danach: Leg fest, wann deine Praxis ab morgen stattfindet und wie lang.
5. Ein letzter Blick auf die Stelle: dein Nullpunkt.

## Im Alltag

Trag die Praxis in deinen Kalender ein. Als Termin, nicht als Vorsatz.

## Die Abendfrage

Was ist anders als an Tag 1? Und was ist dein fester Platz ab morgen?

# Teil 3 · Danach
## Die Praxiskarte

*Mach einen Screenshot von dieser Seite.*

### Jeden Tag

Sitzen. Fester Platz, feste Zeit. Haltung, Anker, was kommt, kommt.

### An unruhigen Tagen

Zählen. Eins bis zehn, bei Abschweifen wieder eins.

### An Tagen, an denen Sitzen nicht geht

Gehen. Zehn Schritte, langsam, Aufmerksamkeit in den Füßen.

### Wenn eine Phase voll wird

Die drei Frühwarnzeichen prüfen. Vor allem die Stelle. Dann: nichts Neues dazu, Praxis beibehalten, eine Sache weglassen.

### Wenn die Stille nicht kommt

Sie muss nicht. Sitzen ist Sitzen.

## Der Plan für die nächste volle Phase

Sie wird kommen. Ein Projekt, ein Umzug, ein Mensch, der dich braucht. Stufe 1 ist kein Schutz davor. Sie ist nur der Ort, an den du zurückkannst, wenn du weißt, wie.

Beantworte diese Fragen, solange es ruhig ist:

1. Welches meiner drei Frühwarnzeichen hat sich in der letzten vollen Phase zuerst gemeldet?
2. Was ist die kleinste Form meiner Praxis, die auch in einer vollen Phase stattfindet? Fünf Minuten? Zehn Schritte?
3. Was lasse ich in einer vollen Phase als Erstes weg? Vorher entschieden, nicht im Moment.
4. Wem sage ich, dass es voll wird? Ein Mensch, ein Satz.

## Wie es weitergehen kann

Zwei Wochen sind vorbei. Drei Wege stehen dir offen, und ich beschreibe sie ehrlich, auch wofür sie nicht gemacht sind.

**Allein weiter.** Du sitzt jeden Tag an deinem festen Platz und machst in vier Wochen den Selbsttest erneut. Für die meisten Menschen in Stufe 1 ist das der richtige Weg, und er kostet nichts. Er reicht, solange die Praxis stattfindet und die Frühwarnzeichen ruhig sind. Er reicht nicht, wenn du beim Sitzen auf Fragen gestoßen bist, die sich nicht wegsitzen lassen: Was treibt mich eigentlich? Wofür bin ich zuständig und wofür nicht? Wer bin ich, wenn ich nicht leiste?

**Tiefer, in deinem Tempo.** „Ruhig trotz Verantwortung" ist mein Videokurs. Zwölf Module, die genau an diesen Fragen arbeiten: am eigenen Muster, an der Verbindung zwischen Leistung und Selbstwert, und an der Frage, wer du bist, wenn du nicht funktionierst. Er ist für dich, wenn du in Stufe 1 bist und bleiben willst, und wenn du ahnst, dass die nächste volle Phase nicht an mangelnder Praxis scheitern wird, sondern an einer inneren Zuständigkeit, die du noch nicht verstanden hast. Er ist nicht für dich, wenn du gerade keine Fragen hast. Dann sitz einfach weiter. julianhermsen.com/ruhigtrotzverantwortung

**Persönlich.** Eine Einzelsitzung ist eine Stunde mit mir, für ein Thema, das du nicht allein sortiert bekommst. In Stufe 1 ist das selten nötig, und wenn, dann meistens für eine konkrete Entscheidung oder eine Frage, die beim Sitzen aufgetaucht ist und nicht mehr weggeht. Sie passt, wenn du eine ehrliche zweite Perspektive willst. Sie passt nicht, wenn du bestätigt bekommen willst, dass alles in Ordnung ist. Das ist es vermutlich schon. Dafür brauchst du mich nicht. julianhermsen.com/einzelsitzung

Welchen Weg du wählst: Das Sitzen nimmst du mit. Es ist jetzt deins.

## Wann du dir mehr holen solltest

Auch Menschen in Stufe 1 haben Phasen, in denen etwas kippt. Wenn eines davon zutrifft, ist das kein Fall für ein Arbeitsbuch:

- Wenn du über Wochen schlecht schläfst und die Praxis nichts daran ändert: Hausarzt.
- Wenn du seit mehr als zwei Wochen niedergeschlagen bist, kaum Freude empfindest oder dich hoffnungslos fühlst: Hausarzt oder Psychotherapie. Terminvermittlung unter 116 117.
- Wenn Gedanken auftauchen, dir etwas anzutun: Telefonseelsorge 0800 111 0 111, jederzeit. Bei akuter Gefahr 112.

## Rechtlicher Hinweis

Dieses Arbeitsbuch dient der persönlichen Entwicklung und der Selbstreflexion. Es stellt keine Diagnose, verspricht keine Heilung und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung. Das Ergebnis des Selbsttests ist eine Selbsteinschätzung zur Orientierung, kein medizinischer Befund. Die Sitzzeiten sind Lernziele, keine Vorgaben. Die Übungen führst du eigenverantwortlich durch und brichst sie ab, wenn sie dir nicht guttun. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine medizinisch qualifizierte Fachperson.

## Quellen


Goyal, M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine, 174*(3), 357–368.

Khalsa, S. S., et al. (2018). Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 3*(6), 501–513.

Lehrer, P. M., et al. (2020). Heart rate variability biofeedback improves emotional and physical health and performance: A systematic review and meta analysis. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 45*(3), 109–129.

McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine, 153*(18), 2093–2101.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.* W. W. Norton & Company.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers* (3rd ed.). Henry Holt and Company.

**Julian Hermsen** Psychologe (M.Sc.)
· SPIEGEL-Bestsellerautor ·
Mönch auf Zeit julianhermsen.com