

Birgit Trappmann-Korr

# Perlen der Stille



**Die innere Mitte wiederfinden  
mit der Silencer®-Methode**



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

### ***Vorbemerkung des Verlags***

Dieses Buch dient der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Die Methode HEARTMATH® ist eine registrierte Marke des *Institute of HeartMath* (IHM). Auch die Begriffe Herzintelligenz® und Silencer® sind eingetragene Markenzeichen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch im Fließtext größtenteils auf die Darstellung des ® verzichtet.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

Das komplette Verlagsprogramm finden Sie im Internet unter:

[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2014

Lektorat: Nadine Britsch, VAK

Umschlaggestaltung: Sabine Fuchs, Fuchs\_Design, München

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Satz: Goar Engeländer ([www.dametec.de](http://www.dametec.de))

Druck und Bindung: Mediaprint, Paderborn

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-149-6

## *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort .....	9
---------------	---

### **Die Silencer®-Methode**

---

<b>Entwicklung und wissenschaftliche Fundierung</b> .....	15
Über die Perlen der Stille .....	18
Über die innere Mitte .....	24
<b>Psychoedukation</b> .....	27
So kann der Schein trügen .....	28
Der Zitronen-Test .....	31
Neue Gedanken – neues Gehirn? .....	32
Die grauen Zellen auf dem Prüfstand .....	34
Herrje, wir sind alle süchtig .....	36
Von positiven Sätzen und bunten Elefanten .....	38
Das Resonanzprinzip .....	39
Die Intelligenz des Herzens .....	43
<b>Die Silencer®-Kette</b> .....	45
So stellen Sie Ihre eigene Kette her .....	45

### **Anwendungsbereiche**

---

<b>Anwendungsbereiche</b> .....	51
Seelisches .....	51
Körperliches .....	61
Zwischenmenschliches .....	69
Individuelles .....	71
Situationsbedingtes .....	76
Persönliche Entwicklung .....	78

## Praktische Übungen

<b>Übungen</b> .....	89
Übung 1: Rettungsanker Aufmerksamkeit .....	89
Übung 2: Erste Schritte .....	92
Übung 3: Grundübung .....	92
Übung 4: Für Fortgeschrittene .....	95
Übung 5: Mit beiden Händen trainieren .....	96
Übung 6: Aufmerksamkeit teilen .....	97
Übung 7: Stärkung der Stressresilienz .....	99
Übung 8: Stressresilienz .....	101
Übung 9: Akute Stresssituationen .....	102
Übung 10: Mit HerzIntelligenz® gegen den Stress .....	103
Übung 11: Kleine Auszeit .....	104
Übung 12: Vorbeugen – die halbe Miete! .....	105
Übung 13: Mit 3:1 durch den Tag .....	107
Übung 14: Wenn es brennt! .....	109
Übung 15: Gefühle verarbeiten .....	111
Übung 16: Du nervst mich! .....	113
Übung 17: Geduld ... aber sofort! .....	115
Übung 18: Ich traue mich ... ..	117
Übung 19: Das Selbstbewusstsein stärken .....	118
Übung 20: Mit dem Selbstbewusstsein auf Talfahrt! .....	120
Übung 21: Balance halten .....	122
Übung 22: Achtsamkeitsübung .....	123
Übung 23: Das Geschwindigkeitsbarometer .....	124
Übung 24: Mit Achtsamkeit in die Innenwelt .....	125
Übung 25: Zitate-Übung .....	126
Übung 26: Die 21-Tage-Übung .....	128
Übung 27: Mit Gefühlen reden .....	130

Übung 28: Affirmationen .....	131
Übung 29: Grundübung mit der Metta-Meditation .....	133
Übung 30: Die Sekunden-Meditation .....	138
Übung 31: Silencer®-Meditation .....	139
Übung 32: Visualisierungsmeditation .....	140
Übung 33: Meditation des Bittens .....	141
Übung 34: Frag-fünf-Mal-Übung .....	143
Übung 35: SUD-Test .....	144
Übung 36: Sucht .....	145
Übung 37: 10 Gebote der Gelassenheit .....	146
Übung 38: Muskelentspannung .....	148
Übung 39: Das Leben ist bunt .....	149
Übung 40: Sinn-Finden .....	151
Über die Autorin .....	155
Literatur .....	156
Nützliche Adressen .....	158

## Vorwort



*In der Ruhe liegt die Kraft.*

KONFUZIUS

Können Sie sich vorstellen ...

- dass Sie eine unendliche Energie in sich tragen, mithilfe derer Sie alles, was Sie sich wünschen, auch erreichen können?
- dass Sie Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Lebensfreude, Motivation, Glück, Wohlbefinden, Souveränität, Selbstbewusstsein und Resilienz (Widerstandsfähigkeit) durch eine Kraft erhalten, die seit Ihrer Geburt in Ihnen angelegt ist?
- dass Sie Ihre innere Mitte nur aktivieren und gewissermaßen „in Gang“ bringen müssen, um mit sich und der Umwelt in Harmonie und im Einklang zu leben?

Sie können sich das vorstellen? Dann denken Sie jetzt vielleicht auch, dass die bloße Vorstellung zwar ganz nett und Papier auch geduldig ist, aber wie sieht es mit der Realität aus? Gibt es so etwas wirklich, und wenn ja, wie funktioniert das? Und wenn es so etwas gibt, warum haben Sie nicht schon längst davon gehört? Vielleicht fragen Sie sich auch, ob die Silencer-Methode überhaupt für Sie geeignet ist? Das alles kann ich gut verstehen und ich werde mich im Folgenden bemühen, Ihre Fragen zu beantworten. Falls Sie noch weitere Fragen haben, finden Sie am Ende dieses Buches ein Literaturverzeichnis mit weitergehenden Informationen. Dort sind auch nützliche Adressen

und meine Kontaktmöglichkeiten aufgelistet, falls Sie daran interessiert sind. Grundsätzlich kann ich Ihnen jedoch schon einmal verraten, dass die Silencer-Methode für mich die wirkungsvollste und einfachste Art und Weise ist, Menschen in Richtung Glück, Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten, und auch Sie werden ganz sicher davon profitieren. Das Silencer-Training ist für jeden Menschen jeglichen Alters gedacht und kann prinzipiell täglich und auch jederzeit angewendet werden. Die Handhabung ist ganz einfach und relativ unabhängig davon, ob Sie konkrete körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen haben oder nicht. Die Übungen helfen Ihnen, in Ihrer inneren Mitte zu bleiben, und das sorgt für Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden.

Im Fall von konkreten Beschwerden, wie Stress, Krankheiten, AD(H)S, Reizüberflutung, Abhängigkeiten, Hochsensibilität und Nervosität, aber auch bei Krebs und psychischen Problemen, helfen die Silencer-Übungen durch die Kombination mit wissenschaftlich anerkannten Methoden. Für jedes Beschwerdebild gibt es gezielte Übungen, die ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Schauen Sie einfach in das Inhaltsverzeichnis, dann werden Sie das Gesuchte sicherlich schnell finden. Als Autorin dieses Buches und als Entwicklerin einer neuen Methode war es mir sehr wichtig, schon in der Namensgebung herauszustellen, worum es geht – und das war in diesem Fall recht einfach: Es geht um Ruhe bzw. Stille, und der englische Begriff dafür ist *Silence*. Entsprechend heißen die „Perlen der Stille“ *Silencer* und das bedeutet in der Übersetzung in etwa „Ruhe-Macher“. Das dies immens wichtig für uns Menschen ist, war für Konfuzius schon vor mehr als 2000 Jahren eine Selbstverständlichkeit, denn ihm war klar, dass in der Ruhe die Kraft liegt. Es ist an sich kaum zu glauben, dass erst jetzt, Jahrtausende später, sich mithilfe der modernen Wissenschaft erklären lässt, warum die Stille eine unendliche Energie in sich trägt und wie wir diese Energie für uns nutzen können. Die Silencer-Methode verknüpft daher altes Wissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Neurologie und Psychologie, und das ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je.

Wir leben in einer Gesellschaft der Reizüberflutung, Globalisierung und Schnelllebigkeit. Unsere Traditionen und Werte verändern sich oder gehen verloren und damit auch der rote Faden, an den wir uns im Leben halten können. Schon jetzt ist ein besorgniserregender Anstieg psychischer Diagnosen zu verzeichnen und unsere Gesellschaft scheint zunehmend ausgebrannt, gestresst, deprimiert und erschöpft zu sein. Das macht auch vor unseren Kindern nicht Halt, denn Stress, psychosomatische Beschwerden, depressive Verstimmungen, AD(H)S und Essstörungen sind nur die sichtbare Spitze eines Eisberges, der schon längst mitten unter uns treibt. Wie bei einem Eisberg liegt die eigentliche Gefahr jedoch nicht an der Oberfläche, sondern viel tiefer, und es ist an der Zeit, uns Dingen zuzuwenden, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Ich spreche von geistigen Dingen und von etwas, was uns die Ruhe zurückbringt, damit wir in unsere innere Mitte kommen. Ich spreche auch davon, dass wir die Möglichkeiten, die sich hinter dieser Sichtweise verbergen, erst jetzt beginnen zu nutzen. Ich erlebe in meiner Praxis immer wieder, was es für die Menschen bedeutet, wieder in die Kraft zu kommen, Lebensfreude zu spüren und das eigene Potenzial zu entfalten. Ich möchte Sie auf diesem Weg einladen, mit mir gemeinsam die Silencer-Methode zu entdecken. Sie werden nach kürzester Zeit feststellen, wie gut Ihnen die Übungen tun, und Sie werden ganz schnell herausfinden, wie Sie in Ihre innere Mitte kommen, um den täglichen Herausforderungen souverän und mit Freude entgegenzutreten.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und ein langes, erfülltes Leben!

Ihre

Birgit Trappmann-Korr

Orsoyerberg, 2014





# Die Silencer<sup>®</sup>-Methode

## Entwicklung und wissenschaftliche Fundierung



*Die Neugier steht immer an erster Stelle des Problems,  
das gelöst werden will.*

GALILEO GALILEI

Die Entwicklung der Silencer-Methode begann ganz unspektakulär und beiläufig, denn ich hatte gar nicht vor, etwas Neues zu erfinden. Dementsprechend hatte ich auch keine Ahnung, was mich noch erwarten sollte. Alles begann damit, dass ich mich vor Jahren mit östlichen Philosophien beschäftigte. Ich recherchierte im Rahmen meiner Arbeit und stieß, eher zufällig, auf Gebetsketten, die im Hinduismus und Buddhismus Mala<sup>1</sup> genannt werden. Das erregte meine Aufmerksamkeit, und als mir allmählich klar wurde, dass auch andere religiöse Traditionen eine Kette für das Gebet benutzen, wie die Misbaha<sup>2</sup> im Islam, das Komboloi<sup>3</sup> in Griechenland, ein Komboskini<sup>4</sup> in der orthodoxen Kirche oder der Rosenkranz<sup>5</sup> im Christentum, war



1. Eine Mala hat in der Regel 108 Perlen, die die Bände der gesammelten Lehren Buddhas verkörpern. Man sieht dieses Perlenband z. B. oftmals am Handgelenk des Dalai Lama.
2. Die Misbaha hat üblicherweise 99 Perlen, die beweglich an einer Schnur aufgereiht sind und in drei Sektionen zu je 33 Perlen aufgeteilt werden.
3. Das Komboloi ist ein kleines Kettchen aus Perlen, das einen persönlichen Gegenstand der Herreenausstattung darstellt. Es dient als Fingerspiel, Zeitvertreib und Meditationshilfe.
4. Ein Komboskini oder Tschotki ist eine geschlossene Gebetschnur ohne Perlen. Üblicherweise hat ein Komboskini 100 Knoten, es gibt aber auch Formen mit 25, 30, 33 oder 500 Knoten.
5. Der Rosenkranz hat normalerweise 59 Perlen. Am Kranz ist üblicherweise ein Kreuz mit drei kleinen Perlen befestigt, welche von zwei großen Perlen gerahmt sind. Darauf folgen auf dem Kranz fünfmal zehn kleinere Kugeln und eine davon abgesetzte große Perle.

meine Neugier geweckt. Ich fing an, mich intensiver damit zu beschäftigen.

So wie es aussah, wussten die Menschen in allen großen Kulturen um die Bedeutung von Übungen, die mit Perlenbändern ausgeführt wurden, und das hatte sich unabhängig voneinander entwickelt. Diese unabhängige Entwicklung bestärkte mich in der Auffassung, dass es sich hierbei tatsächlich um etwas Besonderes handelte! Warum hatte sich sonst in verschiedenen Kulturen Ähnliches entwickelt? Was wussten die Menschen damals, was wir heute nicht mehr wissen?

Meine Neugier war geweckt und nun wollte die Wissenschaftlerin in mir wissen, was genau da wirkt und wie das funktioniert. Da das *Warum* die Mutter aller Forschung ist, stellte auch ich mir viele Fragen, so zum Beispiel:

- Warum wurde dieses alte Wissen nicht weiterentwickelt?
- Warum sind geistige Übungen mit Perlenbändern so fest mit religiösen Traditionen verknüpft?
- Warum weiß die Psychologie nichts davon – oder kann man es doch psychologisch erklären?
- Lässt sich dieses Prinzip nach neuesten neurologischen Erkenntnissen weiterentwickeln und jenseits aller Religionen auf körperliche und seelische Belastungen übertragen?
- Lassen sich Erkenntnisse und Prinzipien aus der Quantenphysik einflechten und damit verbinden?

Mit diesen Fragen im Gepäck machte ich mich auf, etwas zu entdecken, was meine Ansichten und meine Arbeitsweise wirklich revolutionieren sollte. Als ich ahnte, welcher Sache ich auf die Spur gekommen war, setzte ich mich an den Schreibtisch und überlegte, welchen theoretischen Unterbau ich den „Perlen der Stille“ geben konnte. Meine Methode sollte auf einem soliden Fundament stehen. Hierzu bediente ich mir verschiedener wissenschaftlicher Erkenntnisse und verknüpfte diese mit den langjährigen Erfahrungen aus meiner psychologischen Praxis. Am Ende stellten sich drei Bausteine bzw. Säulen als wesentlich heraus, um eine ganz *andere* Art von

Übungsprogramm zu entwickeln. Diese Bausteine bestehen im Einzelnen aus:

- Perlenkette (aus Natursteinen)
- Psychoedukation
- Praktische Übungen und Anleitungen

Die Wirkweise dieser Bausteine vollzieht sich auf verschiedenen Ebenen, die ich in der Hauptsache folgenden Kategorien zuordnen möchte:

- *Energetisch* (Stimulation der Hand, durch die nach den Lehren der TCM – Traditionelle Chinesische Medizin – viele Meridiane verlaufen; ggf. energetische Wirkung durch die Verwendung von Natursteinen)
- *Biochemisch* (Veränderung von Neuromodulatoren und Neurotransmittern, die zu einer Veränderung des emotionalen Erlebens führen)
- *Neurologisch* (Durch das Lösen alter Verbindungen der Synapsen im Gehirn und die Bildung neuer Verbindungen; neuronale Netze werden reorganisiert und umgebildet)
- *Psychisch* (Durch Stressreduktion entsteht eine positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem)

Weiterhin habe ich mich bei der Entwicklung der Silencer-Methode an den Qualitätskriterien für salutogenetische Arbeit orientiert, d. h. der Fokus der Übungen liegt auf Gesundheit und nicht auf Krankheit. Es geht also um die Stärkung der gesunden Anteile im Menschen und das wird anhand folgender Merkmale ausgerichtet:

- Stimmigkeit, aufbauende Kohärenz, Orientierung an Verbundenheit
- Ausrichtung auf Gesundheit (attraktive Ziele, Vorstellungen)
- Ressourcenorientierung
- Wertschätzende Haltung gegenüber der Selbstwahrnehmung, subjektiver Theorien und Eigenaktivität usw.

- Aufmerksamkeit für systemische Selbstorganisation und -regulation (auch Selbstheilungsvermögen); individuell, sozial, kulturell und global
- Dynamisches, prozess- und lösungsorientiertes Denken; Achtsamkeit auf Entwicklung und Evolution
- Akzeptanz mehrerer Möglichkeiten (salutogenetischer Fokus, pathogenetische Ergänzung)

## Über die *Perlen der Stille*

Die Silencer-Methode besteht aus drei Bausteinen:

1. Perlenkette (aus Natursteinen)
  2. Psychoedukation
  3. Praktische Übungen und Anleitungen
- In diesem Kapitel geht es um den 1. Baustein, die *Perlen der Stille*. Später folgt mit der Psychoedukation der 2. Baustein, und der letzte Teil dieses Buches besteht aus dem 3. Baustein, den praktischen Übungen und Anleitungen.
  - In der Einleitung dieses Buches schrieb ich, dass ich mich bemühen werde, Ihre Fragen zu beantworten. Vielleicht fragen Sie sich also, welchen Sinn es hat, Perlenbänder mit geistigen Übungen zu verknüpfen und welche Vorteile dadurch entstehen. Das liegt zunächst in der Silencer-Methode selbst begründet, deren Kern in der Arbeit mit unseren Gedanken und Gefühlen besteht. Diesen inneren Prozess können Sie weder sehen noch anfassen. Nun ist der Mensch jedoch ein Skeptiker – er glaubt oftmals nur, was er sieht. Wenn wir also etwas *tun*, dann bewirken wir auch etwas. Wir können es sehen und überprüfen.
  - Ganz anders verhält es sich jedoch mit der geistigen Welt: Was der Mensch nicht sieht, scheint auch nicht zu existieren (zumindest auf den ersten Blick). Das gilt besonders für unsere westliche

Kultur, wo es um „Fakten, Fakten, Fakten“ geht, wie der Werbespot einer bekannten Zeitschrift suggeriert. Lassen Sie uns also festhalten, dass wir den materiellen Dingen näher stehen als den geistigen, und dass wir den sichtbaren Dingen einen hohen Wirkungsgrad zuschreiben, den unsichtbaren jedoch nicht.

Diese Überzeugungen, die in uns allen verankert sind, stellen jedoch einen Trugschluss dar, wie wir noch sehen werden. Die Welt der Gedanken und Gefühle hat weitaus mehr Macht und Einfluss, als wir ihr zutrauen und zugestehen möchten. Wir nutzen dieses Energiepotenzial jedoch meist gar nicht oder nur zu einem ganz geringen Teil. Es liegt brach. Wir haben nie gelernt, diese Energien „in die Hand“ zu nehmen und zu steuern, ganz im Gegenteil. Wir leiden nämlich nicht selten darunter, dass uns diese ungesteuerte Kraft aus der inneren Mitte reißt, ohne eine Ahnung davon zu haben, dass wir auch gegensteuern können – und zwar, indem wir das Unsichtbare „in die Hand“ nehmen. Vermutlich ahnen Sie bereits, warum etwas Gegenständliches uns dabei hilft: Geistige Übungen mit Perlenbändern sind deshalb so effektiv, weil wir etwas in der Hand halten.

Geistige Übungen mit Perlenbändern sind deshalb so effektiv, weil wir dabei etwas in der Hand halten.

Auch wenn es vielleicht banal klingt: Die Perlen verbinden die innere Welt der Gedanken und Gefühle mit der äußeren Welt unserer gewohnten Wirklichkeit. Wenn wir innerlich etwas tun, können wir es im Außen ablesen und überprüfen, wir machen Unsichtbares sichtbar. Das zeigt uns, dass hier etwas wirkt, und das motiviert uns, weiterzumachen.

Warum sollen wir nun ein Perlenband für unsere Übungen nehmen? Der Grund ist die Elastizität des Fadens: So kann der Silencer – doppelt genommen – als Armband getragen werden und erinnert uns jederzeit an unsere Gedanken und Gefühle.

Perlenbänder sind deshalb von Vorteil, weil wir sie als Armband tragen können.

Wir werden also über den Tag verteilt immer wieder darauf aufmerksam gemacht, unsere Übungen durchzuführen. Mit der Zeit gewöhnen wir uns dann daran, auf unsere innere Mitte zu achten und bei Bedarf gegenzusteuern. Die sichtbare Erinnerung durch einen Gegenstand ist von enormer Bedeutung für den Menschen. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass wir mit unseren Übungen sehr schnell (und dezent) reagieren können, wenn es nötig ist.

Weiterhin spricht für ein Perlenband der Umstand, dass die einzelnen Perlen als Zeit- und Rechenmaß zu verstehen sind. Schon vor mehr als 3000 Jahren nahm man Holz- oder Glasperlen zum Bau einfacher Rechenmaschinen, weil sich dadurch klare Abgrenzungen ergeben und die runde Form angenehm für unser Tastempfinden ist.

Perlen lassen sich gut abzählen und ermöglichen uns viele Kombinationen. Gleichzeitig sind sie ein gutes Maß für eine Zeitspanne und helfen uns dabei, uns zu orientieren, indem wir klare Zielvorstellungen entwickeln können. Beispielsweise können wir uns vornehmen, dreimal täglich jeweils sechs Durchgänge mit der Kette zu üben.

Perlen lassen sich gut abzählen und helfen uns bei der Festlegung der Zeitspanne.

Ein weiteres Argument für die *Perlen der Stille* richtet sich an unseren (üblicherweise) untrainierten Geist und die Tatsache, dass er es nicht „gewohnt“ ist, wenn wir ihm Vorschriften machen.

Natürlich wehrt sich unser Verstand gegen eine Veränderung der „gewohnten Abläufe“ und versucht, uns immer wieder aus der neugewonnenen inneren Mitte zu reißen. Besonders zu Anfang ist es also sehr hilfreich, unsere geistigen Bemühungen an eine motorische Handlung zu koppeln.

Perlen koppeln eine geistige an eine motorische Handlung und verhindern so ein gedankliches Abschweifen.

Indem die Perlen durch unsere Finger gleiten, helfen wir unseren Gedanken und Gefühlen dabei, bei der Stange zu bleiben und nicht abzuschweifen. Gleichzeitig festigen und stärken wir diese Verbindung, denn Nervenzellen,



die gemeinsam feuern, verschalten sich. Auch die Lerntheorie bestätigt, dass sich zwei verschiedene Dinge gut koppeln lassen und wir binden nicht nur eine geistige Handlung an eine körperliche, sondern auch umgekehrt!

Zum Schluss komme ich noch auf eine Eigenart der Silencer-Kette zu sprechen, die Sie übernehmen können, aber nicht müssen. Für die Wirksamkeit der hier dargestellten Übungen spielt es keine Rolle, ob die *Perlen der Stille* aus echten Natursteinen bestehen oder nicht! Wenn Sie sich aber für eine Natursteinkette entscheiden, möchte ich die Wirkung der Heilsteine kurz ansprechen.

Nicht erst seit dem Mittelalter werden natürlichen Edelsteinen heilende Wirkungen zugeschrieben und man geht davon aus, dass Heilsteine über mehrere Faktoren bzw. Eigenschaften wirken. Über ihre:

- Farbe
- Form
- Energie
- Mineralische Zusammensetzung

Die Wirkungen von Edelsteinen ist zwar weder wissenschaftlich noch medizinisch nachgewiesen oder anerkannt, aber die Psychologie der Wirkung von Farben ist belegt und diese Erkenntnisse werden sogar im therapeutischen Bereich eingesetzt. Farben sind Lichtreize eines bestimmten Spektrums und wenn diese auf unser Auge treffen, dann hat das außer der einfachen Sinnesempfindung (wie Rot oder Blau) bestimmte komplexe psychische Wirkungen im zentralen Nervensystem. Farben erzeugen eine emotionale Welt im Kopf, sie wirken auf unser Unterbewusstsein und lenken unser Verhalten.

Die Farbe Rot steht z. B. für Gefühle und starke Erregung. Ob Liebe oder Wut, Stärke oder Hass, all diese unvereinbar erscheinenden Gegensätze werden durch Rot charakterisiert. Rot bedeutet Aktivität, Wärme, Leben, Blut, Verletzung, aber auch Gefahr, denn Rot ist eine sogenannte Signalfarbe. Wir Menschen reagieren ganz besonders stark und automatisch auf Rot. Wird Rot mit Schwarz gemischt,



dann gewinnt das Rot, das für sich genommen schon ziemlich aggressiv ist, durch das Schwarz noch dazu. Es wird noch mächtiger, aggressiver, stärker, männlicher, aber auch eleganter und exklusiver. In Kombination mit Weiß verliert Rot jedoch seine gesamte Kraft und wird zu Rosa. Es verändert seinen Vorstellungsgehalt komplett und symbolisiert nun das Sanfte und Schwache. Rosa- und Rottöne wirken depressionshindernd, vor allem in Kombination mit Grün- und Brauntönen.

Blau strahlt Ruhe und Vertiefung, aber auch Sehnsucht aus. Himmel und Wasser schimmern blau und unser ganzer Planet scheint,

aus dem Weltall betrachtet, blau zu sein. Blau ist die Farbe der Entspannung, der Ruhe, der Zurückgezogenheit, aber auch der Kälte und Erstarrung. Blau symbolisiert Distanz, denn im Vergleich zu anderen Farben wirkt Blau immer am

Natursteinperlen werden heilende Wirkungen zugeschrieben.

weitesten entfernt. Blau ist eine kalte, kühle Farbe und steht in unserem Kulturkreis für Männlichkeit: Jungen tragen Blau, Mädchen tragen Rosa. Blau ist aber auch die Farbe der Sicherheit, deshalb umgeben sich Versicherungen sehr gerne mit Blau.

Grün wiederum ist die Farbe der Natur und des Lebens. Man hat festgestellt, dass beispielsweise zartgrün ausgemalte Decken in Krankenhäusern dazu führen, dass Patienten schneller gesund werden. Grün ist die Farbe des Beginns, des Wachstums und der Jugend. Grün ist eine statische Farbe. Als Komplementärfarbe zum aktiven Rot ist Grün eher passiv. Grün strahlt Ruhe, Festigkeit und Frieden aus. Die Farbe Grün steht heute für Umweltschutz und damit für die Erhaltung des Lebens und der zukünftigen Lebensmöglichkeiten. Grün signalisiert auf der anderen Seite aber auch das Giftige (Giftgrün) und das Unreife (Sprichwort: „Grün hinter den Ohren“). Mit einem hohen Anteil von Gelb wirkt Grün sauer, auch saure Zitronenlimonade hat eine gelbgrüne Farbe. Im Französischen bedeutet daher „Ich bin sauer (im Sinne von ärgerlich)“ in der Übersetzung „Ich bin grün“ (Je suis vert).

Gelb ist eine der vier Grundfarben und die hellste der bunten Farben. Gelb wirkt strahlend und anregend. Es besitzt grundsätzlich eine heitere, sanft anregende Eigenschaft und vermittelt eine warme, behagliche Atmosphäre, je nachdem wie intensiv der gelbe Farbton ist. Im Gegensatz zu Grün vermittelt Gelb jedoch nie ein Gefühl der Ruhe, sondern immer der Veränderung, der Unruhe, der Entfaltung. Gelb ist eine warme und dynamische Farbe, abhängig davon, wie hoch der Rotanteil (Goldgelb) bzw. der Grünanteil (Zitronengelb) ist. Ist der Grünanteil hoch, lässt die Farbe an die Eigenschaften von Zitrusfrüchten denken. Dann vermittelt sie neben den genannten sauren Eigenschaften aber auch Frische, Schwung und Lebenskraft. Enthält Gelb einen hohen Rotanteil, tendiert es zu Orange und steht für Sonne, Getreide und Gold, was ein angenehmes, sattes, ruhiges Gefühl auslöst. Da die Farbe Gelb eine optimale Fernwirkung mit einer aufdringlichen Nahwirkung kombiniert, wurde Gelb zur internationalen Warnfarbe. Sie steht, in Verbindung mit Schwarz, für giftige, leicht entflammbare, explosive oder radioaktive Stoffe.

Neben den genannten farbpsychologischen Komponenten wirken Heilsteine auch durch ihre Form. Diese ist in der Regel rund und glatt. Bei Berührung mit der Oberfläche wird ein angenehmes Gefühl ausgelöst. Weiterhin verändert sich die Temperatur der Steine, wenn man sie auf der Haut trägt oder in der Hand hält. Die Wärme wird ebenfalls als wohltuend empfunden. Heilsteine fühlen sich angenehm an und ganz passend werden daher auch artverwandte Gegenstände als Handschmeichler bezeichnet. Sie wirken entspannend und verbreiten ein angenehmes (schmeichelndes) Gefühl.

Neben den genannten Anwendungen und Wirkungen zählen Natursteine im Allgemeinen zu den energetischen Methoden der Alternativmedizin. Hier geht man rein physikalisch davon aus, dass alle Materie aus Energie und Schwingung besteht. Diese Schwingungen, die um uns herum vorhanden sind, können den Menschen sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Die spezifische Schwingungsenergie der Steine soll harmonisierend auf die Psyche wirken und für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit sorgen, da es sich um ein

Naturprodukt handelt. Neben der Schwingungsenergie wird auch dem kristallinen Aufbau und den Mineralien und Spurenelementen eine positive Wirkung auf den Organismus zugeschrieben. Einige Edelsteine können sogar in Trinkwasser gelegt werden und ihre positiven Wirkungen darauf übertragen. Grundsätzlich wirkt jeder Stein auf seine spezielle Weise und wird entsprechend seiner Bestimmung auch zur Heilung verwendet. Weitere Informationen zu den einzelnen Heilsteinen des Silencers finden Sie als Download im Internet unter: [www.silencer-online.com](http://www.silencer-online.com)

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass natürliche Edelsteine noch eine weitere psychologische Wirkung haben, denn sie werden zunehmend auch als Trost- oder Taschenstein verwendet.

Dies ist für Kinder ganz besonders zu empfehlen. Im englischen Sprachraum hat sich dafür die Bezeichnung „worry stone“ (Sorgenstein) durchgesetzt.

Die Silencer-Perlen können Talisman, Taschen- und Sorgensteine sein. Sie geben uns Halt und Trost.

Ich finde diese Idee sehr schön, denn ab einem gewissen Alter möchten Kinder das heiß geliebte Kuscheltier vielleicht nicht unbedingt mit in die Schule

nehmen, andererseits gibt ein Talisman oder Taschenstein Sicherheit, Selbstvertrauen und Halt. Auch wir Erwachsene fühlen uns mit einem Gegenstand, der eine bestimmte Bedeutung für uns hat, wesentlich wohler und sicherer.

## Über die innere Mitte

Im Gleichgewicht zu sein, gehört zu unseren physischen und psychischen Grundprinzipien, denn so sind wir aufgebaut und nach diesem Mechanismus „funktionieren“ wir. In der Fachsprache nennt man das *Homöostase* und das bedeutet, dass wir immer bestrebt sind, einen Zustand von Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Stellen Sie sich dazu einfach eine Waage oder eine Wippe auf dem Kinderspielplatz

vor. Befindet sich auf beiden Seiten eine gleich schwere Last, dann ist die Waage ausgeglichen oder in Balance. Nun kommt auf der einen Seite etwas dazu und prompt steht sie schief. Um diese Schiefelage wieder auszubalancieren, beschwert man gewöhnlich die andere Seite, bis alles wieder ausgeglichen ist. Mit diesem Prinzip des Ausgleichs sind unser Körper und auch unsere Psyche den ganzen Tag beschäftigt, ohne dass wir das notwendigerweise merken. Wir sind ein lebendiges, offenes System und es passiert ständig etwas, sodass wir, wie bei dem Beispiel mit der Wippe auf dem Spielplatz, immer ein wenig hin- und herschaukeln. Das Wippen an sich gefällt uns Menschen jedoch ausgesprochen gut, auch wenn es manchmal hoch hergeht und wir regelrecht den Halt verlieren. Dann wünschen wir uns, dass mehr Ruhe einkehrt, und wir versuchen, die Waage wieder auszubalancieren. Wir streben einen Zustand innerer Ausgeglichenheit an, aber das bedeutet nicht, dass unsere Waage in völliger Ruhe und Balance sein soll, sondern vielmehr, dass wir uns zentrieren und um einen Punkt kreisen, der unsere Mitte darstellt und „richtig“ für uns ist.

Nehmen Sie doch einmal einen Bleistift zur Hand und versuchen Sie, ihn auf dem Zeigefinger zu balancieren. Was passiert? Sie müssen den Bleistift am Anfang vermutlich ein wenig hin und her schieben, um die Mitte – den optimalen Gleichgewichtszustand – zu finden, aber anschließend können Sie sogar eine Seite antippen, ohne dass er herunterfällt.

Gleichgewicht bedeutet Stabilität, aber nicht Stillstand, ganz im Gegenteil! Aus einer stabilen Position heraus trotzen Sie jeglichem Sturm und können zu neuen Ufern aufbrechen, ohne Schiffbruch zu erleiden. Ich erlebe in meiner Praxis und auch im Alltag viele Menschen, die aus ihrer Mitte gerissen wurden, oder auch Menschen, die Ihre innere Mitte gar nicht kennen bzw. nicht gefunden haben. Sie haben meist keine Vorstellung davon, wie sie Glück erreichen und ihr Leiden vermeiden können, da sie keine Vorstellung davon haben, was „innere Mitte“ bedeutet. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn unsere Gesellschaft legt keinen Wert darauf, auch den Geist zu

„erziehen“. Wir lassen ihm einfach seine Freiheit und beachten ihn nicht, sodass er sich auch im Erwachsenenalter noch wie ein ungezogenes Kind aufführt.

Sein Verhalten bringt uns aus dem Gleichgewicht und schadet uns damit sehr. Im Grunde genommen sind dies nur Hilferufe, wie bei einem Kind, das keine Beachtung findet. Schenken Sie Ihrem Geist die notwendige Aufmerksamkeit, indem Sie die Silencer-Übungen machen! Widmen Sie Ihrem Geist täglich etwas Zeit und Zuwendung, und im Gegenzug schenkt er Ihnen Glück, Gesundheit und Widerstandsfähigkeit.

Ein untrainierter Geist benimmt sich wie ein ungezogenes Kind und reißt uns immer wieder aus unserer Mitte.