

Laufend im Einklang mit sich selbst

# RUNNERS FLOW

Das Runners Flow ist die erstrebenswertere Alternative zum Runners High. Während das Runners High nur nach extremen Anstrengungen und ähnlich einem Drogenrausch auftritt, stellt sich der Flow-Zustand beim Laufen sanfter, gesünder und nachhaltiger ein.

TEXT: CHRISTIAN LARSEN\*

**S**ie rennen und rennen, immer weiter und weiter, bis der Körper zu schmerzen beginnt. Die Beine, die Füße, der Rücken – alles tut weh. Doch Ihr Körper lässt Sie nicht im Stich. Die Evolution hat dafür gesorgt, dass die körpereigene Chemiefabrik im Gehirn über mächtige Schmerzmittel verfügt, welche Sie die Schmerzen beim Laufen vergessen lassen. Die Rede ist von Dopamin und Endorphinen, den körpereigenen, morphin-ähnlichen Schmerzmitteln. Diese werden wie bei einer Schmerzmittel-Pumpe gleichmässig und bedarfsgerecht ins Blut abgegeben.

Kämpfen Sie sich unter Aufbietung aller Kräfte den Berg hoch, läuft die Endorphin-Produktion auf Hochtouren. Das körpereigene Morphin wird fortlaufend verbraucht. Kommt ein flaches Teilstück oder geht es gar bergab, läuft die Endorphin-Produktion noch eine Weile weiter. Nun werden mehr Endorphine produziert als verbraucht, und der Morphin-Überschuss

sorgt prompt für einen Rausch von überirdischer Glückseligkeit – das Runners High. Ekstatisch – keine Frage. Aber mit Nachteilen verbunden: Wie bei einem chronischen Drogenmissbrauch werden Sie süchtig und machen auf Dauer Ihren Körper kaputt.

## ALLES IM FLUSS

Die Alternative lautet Runners Flow – «im Fluss sein». Flow ist ein Zustand vollständiger mentaler Vertiefung. Flow kann durch sportliche Betätigung oder rein geistige Aktivität oder ein Kombination von beidem erreicht werden. Im Flow-Zustand arbeitet das Gehirn anders als normal: Die Hirnwellen verlangsamen sich – von der normalen Beta-Aktivität zu den langsameren Alphawellen. Alphawellen gehen mit Meditation und kreativem Tagträumen einher. Manchmal werden die Hirnwellen noch langsamer, bis hinunter zu den Thetawellen, wie sie unmittelbar vor dem Einschlafen und im Traumschlaf auftauchen. Thetawellen erlauben den Zugang zu erweiterten Bewusstseinszuständen ausserhalb des gewöhnlichen Alltagsbewusstseins.

Zudem werden bestimmte Areale des Gehirns ruhiggestellt und andere aktiviert. Im Stirnhirn – dem Präfrontal-Kortex – beispielsweise werden jene Areale, die auf Selbstbeobachtung, Selbstbewertung und Selbstkritik spezialisiert sind, einfach ausgeknipst. Endlich Ruhe im Kopf! Dafür werden andere Areale eingeschaltet, die mit Kreativität zu tun haben.

## KEIN LEISTUNGSTRAINING

Die Neurochemie des Flows unterscheidet sich vom Runners High. Dort wird das Hochgefühl vor allem durch Endorphine ausgelöst. Runners Flow-Zustände hingegen werden durch einen fein austarierten Mix aus verschiedenen Botenstoffen im Gehirn herbeigeführt. Beteiligt sind Serotonin (Wohlbefinden), Dopamin (Handlung), Noradrenalin (Wachheit), Anandamid (Belohnung), Cortisol (Energiebereitstellung) – und selbstverständlich die Endorphine (Schmerzmittel).

Flow ist eine tolle Sache. Es stellt sich daher die Frage, wie wir beim Laufen in einen Flow-Zustand kommen können. Auf den folgenden Seiten lesen Sie eine Flow-Anleitung in fünf Schritten, welche Sie zuverlässig und in nützlicher Frist in Flow-Zustände versetzen wird.

Wichtig: Flow-Training ist kein Leistungstraining. Zielsetzung und Methodik unterscheiden sich. Beim Leistungstraining haben Sie die Superkompensation und die Leistungssteigerung im Auge – entsprechend intensiv, variabel und gut strukturiert müssen die Trainingsreize und die anschliessenden Regenerationspausen gesetzt werden. Beim Flow-Training hingegen haben Sie Ihren Super-Mind im Visier. Daraus können zwar durchaus Top- und Bestleistungen entstehen, aber der Fokus liegt nicht auf der gesteigerten Leistung, sondern auf dem erweiterten Bewusstsein.



FOTO: ANDREAS GONSETH

**FLOW 1**

**Spiralbewegung und Wellenrhythmus**

Der menschliche Körper ist ein Geniestreich – ein Bio-High-Tech-Instrument. Was auf den ersten Blick als scharnierartige Beuge-Streck-Laufmaschine auf zwei Beinen erscheint, ist in Wirklichkeit ein Meisterwerk der Evolutionsbiologie: Ein raffiniertes Zusammenwirken komplexer Spiralbewegungen und rhythmischer Bewegungszyklen. Das Zusammenspiel von Atem und Bewegung beispielsweise – hier treffen Kreuzgang-Koordination der Bewegung und Wellenrhythmik der Atmung aufeinander. Flow-Training nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise in den eigenen Körper, zu dessen Urbewegung, dem leichtfüssigen Laufen.

Die untenstehende Laufmeditation können Sie in Ruhe durchlesen und während des nächsten Lauftrainings in Stille mental wiederholen. Sie können sich dabei auf Ihre Intuition verlassen und müssen nicht alles wiederholen, denn die für Sie wichtigen Punkte werden Ihnen spontan wieder einfallen. Sie können den Text auch mit ruhiger Stimme auf Ihr Handy sprechen und während des Laufens abhören.

**LAUFMEDITATION FLOW 1**

**Gleichmässig wie eine Welle**

«... Lauf los... beispielsweise deine Lieblingsstrecke... Eine halbe Stunde ohne Stress vor dir... finde zunächst deinen ureigenen Rhythmus. Finde heraus, welche Kadenz die deine ist, deine persönliche Schrittfrequenz. Ein bisschen schneller, ein bisschen langsamer? Etwas grössere, etwas kleinere Schritte? Probiere es aus. Löse dich für diese halbe Stunde von allen Vorstellungen, was du tun und wie du trainieren solltest. Laufen einfach, lauf! Vertraue deinem Instinkt – born to run ist dein genetisches Erbe. Menschen rennen und trotten seit Jahrmillionen durch die Landschaft, das Laufen ist die Urbewegung aller menschlichen Bewegung. Lauf... lauf...»

Achte jetzt auf den Rhythmus deiner Füsse. Lausche deinen Füssen, wie sie im Wechselrhythmus links rechts auf dem Boden landen. Die Füsse sind der Grundschatz – der «Beat» deiner Füsse. Achte auf die Regelmässigkeit dieses Grundschatzes – Schritt für Schritt. Ist der Rhythmus gleichmässig? Oder eine Seite verkürzt? Beim Laufen entsteht aus dem Grundschatz automatisch ein Takt. In welchem Takt laufen deine Füsse? Liegt die Betonung auf links? Auf rechts? Oder unbetont – auf beiden Füssen gleich? Lausche und erkenne Rhythmik und Takt deiner Füsse. Je nach Terrain werden Rhythmus und Takt variieren.»

**NEUES LAUFBUCH: MEDICAL RUNNING**

**Laufen Sie sich gesund!**

Das 340 Seiten starke Buch Medical Running widmet sich der Faszination Laufsport in ganzheitlicher Form. Das spannende Buch zeigt mit zahlreichen informativen Übungsbeispielen:

- wie man seine Lauftechnik leicht selbst analysieren kann,
- was es zum anatomisch richtigen und gesunden Laufen braucht,
- wie man bei Beschwerden richtig reagiert und selber Abhilfe schaffen kann.

Mit anschaulichen Beispielen und Anleitungen vermittelt Medical Running die Fähigkeit, lange und schnell im Flow laufen zu können, ganz nach dem Motto: Leistung

und Gesundheit, statt Leistung auf Kosten der Gesundheit. Botschafter des Buchs ist Kariem Hussein, Arzt und Leistungssportler. In einem eigenen Kapitel verrät der 400-m-Hürden-Europameister von 2014 seine besten Tipps und Tricks für Einsteiger und für Fortgeschrittene.

Medical Running – Laufanatomie analysieren, Lauftechnik optimieren und Läuferbeschwerden wegrainieren; Christian Larsen, Sandra Zürcher, Joachim Altmann; Trias Verlag, 344 Seiten, ISBN 978-3-432-10584-0, Richtpreis: 34 Franken



**FLOW 2**

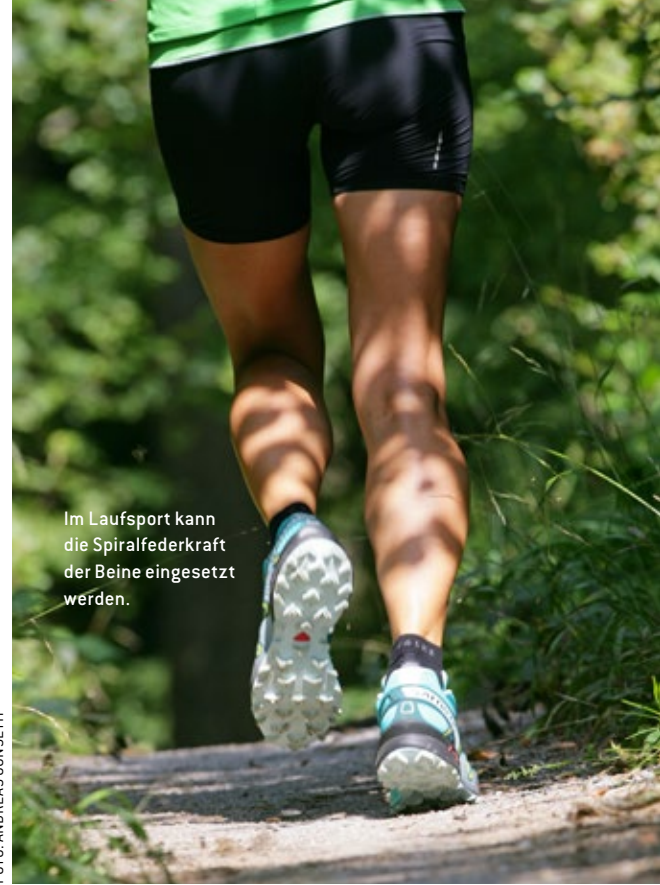
**Upbeat und Faszientraining**

In der Musik werden Auftakt und Haupttakt unterschieden: «und... eins» – das «und» ist der Auftakt, die «eins» der Haupttakt. Im Englischen wird die Bedeutung des Takts im «Beat» noch «deutlicher»: «Upbeat» und «Downbeat». Die entscheidende Frage zu Ihrem Laufstil lautet: Laufen Sie «Upbeat» oder «Downbeat»?

Der Downbeat-Laufstil betont die Landung, die Schwere nach unten, er geht mit der Schwerkraft. Im Moment der Landung drückt das Gewicht Ihres Körpers mit 2–3-facher Last den Fuss auf den Boden. Aus 50–80 kg Körpergewicht werden so locker 200 kg Belastungskraft. Aus dem «und... eins» wird ein «und... schwer». Die Betonung liegt auf unten.

Der Upbeat-Laufstil betont das Abstossen, die Leichtigkeit, das Einleiten der Flugphase. Mit näherungsweise der gleichen Kraft wird Ihr Körper im Moment des Abstossens von hinten unten nach vorne-oben katapultiert. Aus dem «und... eins» wird ein «und... leicht», oder ein «und... weg». Die Betonung liegt auf oben.

Welcher Beat dominiert Ihren Laufstil? Ist es ein «und schwer» bei der Landung oder ein «und leicht» im Moment des Abstossens? Überwiegt die Anziehungskraft der Erde oder die Leichtfüssigkeit Ihres Körpers? Zieht Sie die mächtige Erdanziehungskraft Schritt für Schritt nach unten? Oder lässt die Erdanziehung Sie rhythmisch über den Boden hüpfen – wie ein Stein, der flach geworfen über die Wasseroberfläche hüpfet?



Im Laufsport kann die Spiralfederkraft der Beine eingesetzt werden.

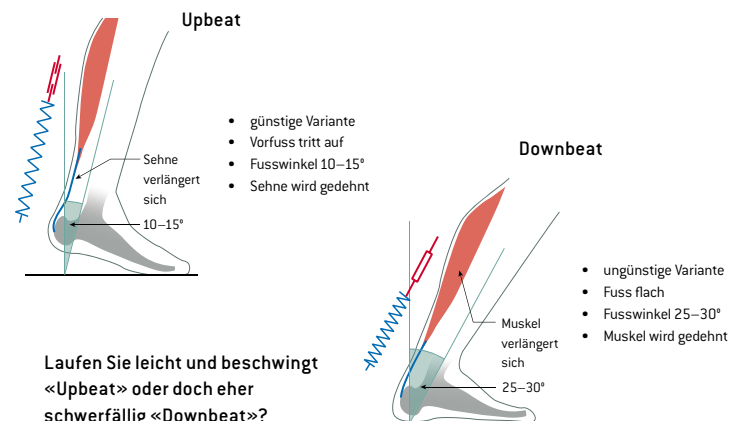
FOTO: ANDREAS GONSETH

**LAUFMEDITATION FLOW 2**

**Die Beine federn dich nach oben**

«... Lauf... lauf... atme wenn möglich durch die Nase – sonst durch Mund und Nase. Achte darauf, wie sich deine Körpermitte rauf und runter bewegt. Die Höhendifferenzen mögen nur wenige Zentimeter betragen, aber die wirkenden Kräfte sind erheblich: Du landest mit dem Mehrfachen deines Körpergewichts auf dem Fuss, das Bein federt dich zurück nach oben... Schritt für Schritt – landen, federn, fliegen. Achte jetzt darauf, dass du leicht landest – setze den Fuss kurz vor dem Körper auf den Boden auf; das Knie gibt federnd nach – ohne dabei im Knie weich zu werden; die in den Beinsehnen

gespeicherte Energie katapultiert dich unmittelbar zurück in die Luft nach oben. Konzentriere dich auf den Abstoss, verwandle die Betonung der Landung auf die Betonung des Abstossens. Aus dem «und... schwer» wird ein «und... leicht». Konzentriere dich auf die Bodenreaktionskraft, wie sie dich Schritt für Schritt elastisch federnd nach oben stösst. Entdecke die Spiralfederkraft deiner Beine, hüpf von einem «und... leicht» links zum nächsten «und... leicht» rechts, bis ein Gefühl der Schwerelosigkeit von dir Besitz ergreift, bis du leichtfüssig und mit Hoover-Kraft über den Boden zu schweben glaubst.»



**FLOW 3**

**Atmung**

Jetzt kommt das Feintuning zwischen Bewegung und Atmung. Als Beispiel diene der 1:3-Rhythmus. Das Prinzip gilt analog auch für alle anderen Rhythmen 1:1, 1:2, 1:4. Doch zurück zum 1:3-Rhythmus:

- 1:3 Rhythmus: Drei Schritte einatmen **1●2●3**, drei Schritte ausatmen **4○5○6**
- Bewegung: Die Betonung der Füsse liegt auf der Eins **1●2●3** und der Vier **4○5○6**
- Atmung: Einatmung auf **rechts 1●2links●3rechts**, Ausatmung auf **links 4○5rechts○6links**

Schon im alten Indien wussten die Yogis des Himalayas vom Nutzen einer sparsamen Atmung: Versunken in tiefer Meditation verlangsamten sie die Atmung auf 1–2 Atemzüge pro Minute – was im Blut den Sauerstoffgehalt erniedrigt und den Kohlendioxidspiegel ansteigen lässt. Der Anstieg des CO<sub>2</sub> im Blut wurde bewusst und systematisch für die Herbeiführung erweiterter Bewusstseinszustände eingesetzt.

Beim Joggen ist es ähnlich. Die Kunst besteht darin, mit möglichst wenig Luft gut auszukommen. Vergleichen Sie die kaum hörbare und kaum sichtbare Atmung eines Eiteläufers mit der lufthungrigen und verzweifelten Schnappatmung eines übergewichtigen untrainierten Lauf-Novizen! Der Profilaufer kommt mit viel weniger Luft aus, weil er gleichmässig atmet, weil sein Blut den Sauerstoff besser aufnehmen kann, weil seine Muskulatur weniger Sauerstoff verbraucht, weil sein Stoffwechsel mit etwas mehr Kohlendioxid im Blut problemlos klar kommt.

**LAUFMEDITATION FLOW 3**

**Laufe und atme**

«Lauf... lauf... atme wenn möglich durch die Nase – sonst durch Mund und Nase. Finde den 1:3-Rhythmus und lauf weiter, bis du eins wirst mit diesem ruhigen und gleichmässigen Rhythmus von Atmung und Bewegung. Du kannst dabei die Schritte bis drei zählen [1,2,3 ... 1,2,3 ...] oder bis sechs [1,2,3,4,5,6]. Oder gedanklich den 3-er Takt der Atmung begleiten (**ein**... ein... ein... **aus**... aus... aus). Hauptsache, Atem- und Schrittrhythmus sind 1:3 stabil synchronisiert. Entspanne dich beim Laufen, gib dich dem Atem und dem Rhythmus hin, bis du darin aufgehst, eins damit wirst. Konzentriere dich noch inniger auf den Atem, deine Lebenskraft und darauf, wie das ruhige Strömen der Luft dein Bewusstsein mit Sauerstoff erfüllt, während das Klopfen der Füsse im Hintergrund wie eine leise Maschine weiterläuft.»

ABBILDUNG: CHRISTINE LACKNER, TRIAS VERLAG

**FLOW 4**

**Synchronisation von Atem und Bewegung**

Das Runners Flow entsteht durch Synchronisation. Anders geht es nicht. Bewegung, Atmung, Pulsschlag müssen rhythmisiert sein. Sie müssen harmonisch miteinander und nicht disharmonisch gegeneinander schlagen und schwingen.

Klang in der Musik definiert sich als Töne, deren Frequenz ein Vielfaches des gemeinsamen Grundtons beträgt. Genau so funktioniert es beim Laufen: Die unterschiedlichen Rhythmen des Körpers erfolgen in ganzzahligen Verhältnissen zueinander. Zur Illustration ein Beispiel: Sie joggen mit einer flotten Kadenz von 160 Schritten pro Minute, Ihr Herz schlägt im gleichen Rhythmus, Ihr Atem ist viermal langsamer und Ihre Hirnwellen viermal schneller – und schon ist alles perfekt synchronisiert.

Aus der Perspektive der Harmonielehre macht Ihr Körper jetzt astreine Musik: Die Füßen geben den Bass-Beat an (160 pro min), das Herz schlägt im Gleichtakt, die Hirnwellen viermal sozusagen im «Ober-tonbereich», die Lunge viermal langsamer sozusagen im «Untertonbereich», das Ganze im Vier-Vierteltakt.

Zum Vergleich: Die Grundtöne der Musik liegen im Bereich 10–1000 pro Sekunde, der Schlag variiert zwischen 40–200 Beats pro Minute und der bevorzugte Takt ist der Vier-Vierteltakt. So gesehen befinden sich der joggende Körper und die dazu passende Musik in erstaunlichem Gleichklang und Gleichtakt.



FOTO: ANDREAS GONSETH

MEDICAL RUNNING

**1. Laufsymposium in Zürich**

Am Dienstagnachmittag, 29. Oktober 2019, findet in Zürich das erste Laufsymposium für Hobby- und Profiläufer, Lauf-Coaches und Therapeuten statt. Zwischen 13:30 und 18:00 Uhr werden von erfahrenen Referenten kompakte Referate gehalten zu den Themen Laufanalyse, Slow Motion, Flowtechnik, praktische Übungen, Regeneration, Ernährung, klassische Läuferbeschwerden u. v. m. Programm und Anmeldung unter [www.medical-running.com](http://www.medical-running.com)

LAUFMEDITATION FLOW 4

**Atmung, Puls und Bewegung im Gleichtakt**

«Lauf... lauf... atme wenn möglich durch die Nase – sonst durch Mund und Nase. Lass deinen Atem gleichmässig fließen. Die Luft strömt anstrengungsfrei und wie von allein ein und aus. Unten in der Ferne hörst du das leise Klopfen der Füße am Boden, der kräftige Up-Beat lässt dich leichtfüssig über den Boden hüpfen ... Gleichzeitig hörst du, wie dein Atem ein- und ausströmt – ruhig und gleichmässig. Die Nasenflügel weiten sich, Luft strömt ein,

die Flanken weiten sich, der Bauch wölbt sich nach vorne. Dann wieder ausatmen. Die beiden Rhythmen – Bewegung und Atmung sind im gleichen Takt unterwegs. Spüre den stabilen Rhythmus in dir. Lauf weiter so ...

Jetzt nimm deinen Puls wahr – als Zusammenziehen des Herzmuskels, den Puls akustisch im Ohr oder visuell auf der Pulsuhr. Einfach wahrnehmen und weiterlaufen. Nichts machen. Nicht eingreifen, einfach weiterlau-

fen und wahrnehmen: das leise Klopfen der Füße, der strömende Atem, das pochende Herz ... Nichts machen. Nicht eingreifen, einfach weiterlaufen und wahrnehmen: die Füße, den Atem, das Herz ... bis sie sich finden: Bewegung, Puls und Atmung im Rhythmus. Wenn sich der magische Moment einstellt ... einfach weiterlaufen ... nichts machen ... genießen ... weiterlaufen – es ist die natürlichste Sache der Welt!»

**FLOW 5**

**Gedanken und Gefühle ausrichten**

Gefühle sind – neben der Synchronisation der Körperrhythmen – die vielleicht wichtigsten Zutaten zum Flow-Erlebnis. Flow bedingt positive Gefühle. Umgekehrt gilt: Negative Gefühle schicken Flow-Bemühungen sang- und klanglos bachab. Am besten sorgen Sie also dafür, dass Sie zum Lauftraining eine positive Grundstimmung mitbringen. Viele Menschen – vor allem beruflich Gestresste – machen es sich zur Gewohnheit, durch das Lauftraining negative Gefühle abzubauen. Sie starten dann mit einer Stinklaune, damit am Ende des Trails die Welt wieder einigermaßen in Ordnung ist. Das ist verständlich und ok, aber keine Glanzleistung.

Legen Sie ein kurzes Time-out ein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Identifizieren Sie die Ursachen der schlechten Laune. Sie werden feststellen, dass die Ursachen fast ausnahmslos in Ihrem Bewusstsein, in Ihrem Kopf und nicht in Ihrem Körper liegen. Die langweilige Sitzung, das misslungene Gespräch, die unerwartete Verzögerung, das endgültige Scheitern usw. Behalten Sie Ihre Stinklaune oder Ihre Enttäuschung in Ihrem Bewusstsein, dort wo sie herkommt, dort wo sie hingehört. Später – nach dem Training – können Sie den Faden wieder aufnehmen und das Problem weiter bearbeiten. Doch zuerst ist eine Pause angesagt. Zeit für Bewegung, Atmung, Bewusstsein.

**DEN OFF-SCHALTER FINDEN**

Das Einmaleins jeder Meditation besteht darin, den Off-Schalter für die Stimme im eigenen Kopf zu betätigen. Jedes andere Organ des menschlichen Körpers weiss, wann es gebraucht wird und wann Ruhe angesagt ist. Der Magen wird zum Essen aktiviert, die Muskeln während der Bewegung. Nur die Stimme im Kopf ist auf Dauersendung eingestellt – von morgens früh bis abends spät. Selbst mitten in der Nacht diktiert sie Ihnen, was Sie alles noch geflissentlich hätten tun oder doch besser lassen sollen.

*\*Der vorliegende Artikel ist eine stark gekürzte Fassung des Kapitels Flow aus dem neuen Buch «Medical Running» (vgl. Box S. 24) von Christian Larsen. Im Buch werden im Kapitel Flow noch zahlreiche weiterführende Infos und Übungsbeispiele zur Atmung und zum Zusammenspiel von Atmung und Schrittrhythmus aufgeführt. Christian Larsen ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Mitbegründer der Spiraldynamik und Autor mehrerer Bücher.*

Diese Alltagsaktivität des Gehirns ist charakterisiert durch Beta-Wellen mit einer Frequenz um die 20 Hertz – 12.5 bis 30 Hertz, um genau zu sein. Der Alpha-Rhythmus ist halb so schnell – um 10 Hertz mit einer Definitionsbreite von 7.5 bis 12.5 Schwingungen pro Sekunde. Der Alpha-Rhythmus wird mit entspannter Präsenz und meditativen Bewusstseinszuständen assoziiert. Kurzum: Entspannen Sie beim Regenerationslauf Ihr Bewusstsein, lassen Sie es zu, innerlich ruhig zu werden, gehen Sie ruhig auch mal in die Stille. Ihre Hirnwellen werden es Ihnen danken und vom Beta- in den Alpha-Rhythmus switchen.

**HIGH-SPEED-LÄUFE BEDEUTEN GAMMA-RHYTHMUS**

Ganz anders, wenn Sie mit Vollgas im Gelände unterwegs sind. Da sind Sie hochkonzentriert, Ihre Füße müssen trittsicher landen, jeder Schritt ist eine Herausforderung. Dies erfordert schnelle und sichere Entscheidungen in genau jenem Hirnareal, das für schnelle Bewegungen und räumliche Orientierung zuständig ist (Hippocampus). Die Wissenschaft nimmt heute an, dass mit zunehmender Geschwindigkeit und Komplexität des Laufes hochfrequente Gamma-Trommelrhythmen im Gehirn den Takt angeben, um die komplexen raum-zeitlichen Bewegungen sicher zu koordinieren.



KOSTENLOSES E-BOOK LAUFANALYSE

**Selbstwahrnehmung leicht gemacht**

Die Spiraldynamik und der Trias Verlag haben ein 80 Seiten starkes und kostenloses E-Book produziert. Das E-Book bietet eine detaillierte Anleitung zur Laufanalyse inklusive Referenzpunkten für die Bildanalyse, blickdiagnostischer Auswertung von hinten, vorne und von der Seite – und dies für die vier Phasen Landung, Standbeinphase, Abstossen und Flugphase. So können Sie sich einfach selbst analysieren. Bestellmöglichkeit unter [www.medical-running.com](http://www.medical-running.com)

LAUFMEDITATION FLOW 5

**Laufen im Einklang**

«Lauf... lauf... atme wenn möglich durch die Nase – sonst durch Mund und Nase. Lass deinen Atem gleichmässig fließen. Die Luft strömt anstrengungsfrei und wie von allein ein und aus. Unten in der Ferne hörst du das leise Klopfen der Füße am Boden. Atmung, Bewegung und Herzschlag im Gleichtakt. Lass deine Gedanken in diesen Rhythmus einschwingen. Raus aus dem Hirn, rein in den Körper.

Ungeteilte Präsenz im eigenen Körper ... das Wahrwerden des unmittelbaren Augenblicks – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug. Das Einschwingen der Gedanken in die Körper-Rhythmik ist ein mächtiger Wegbereiter für Flow-Zustände.

Dein linkes Gehirn ist vielleicht noch mit deinem aktuellen Fitnesslevel beschäftigt, der Trainingsplanung für die kommende Woche, deinem Laufstil, dem Tagesgeschäft oder was auch immer. Lass alle Gedanken vorbeiziehen, wie die

Wolken am Himmel. Erkennen, benennen und loslassen ... Und irgendwann, wenn es so weit ist, lass auch das «Erkennen, Benennen und Loslassen ...» los.

Jetzt bist du frei und kannst in die rechte Hirnhälfte wechseln. Verweile dort... und lass deinem mentalen Expansionsgefäss freien Lauf! Vielleicht entwickelst du unerwartet plötzlich Gefühle von Freundschaft und Dankbarkeit deinem Körper gegenüber? Vielleicht zieht es dein Bewusstsein raus aus dem Körper, hinein mitten in die lebendige Natur? Und plötzlich bist du im Einklang mit dir selbst und mit der Natur unterwegs. Vielleicht erweitert sich dein Bewusstsein und du bekommst Zugang zu bisher unbekanntem Räumen? Lauf einfach weiter ... lauf! Im Fluss von Raum und Zeit. Im Hier und Jetzt. Die Physik nennt dies «Zero-Pulsation» – alles im Einklang – Flow eben.»