



Unsere grauen Zellen
können ruhig etwas bunter werden.

Helmut Glaßl

(D)ein freier Kopf

Ist dir schon mal aufgefallen, wie viele Sprichwörter zum Kopf etwas Anstrengendes beschreiben?

Anstatt den Kopf zu verlieren, ihn in den Sand zu stecken oder hinter einem Brett zu verschanzen, tust du dieses Mal deinem Kopf etwas Gutes und verwöhnst ihn. Du nimmst dem Kopf seine Last und gibst ihm Leichtigkeit.

Gut dafür geeignet sind liebevolle Berührungen – Nährende Selbst-Berührung ist ein passender Begriff für diese Berührungs-Art.

Diese Berührungen für (d)einen freien Kopf machst du am besten zu Hause oder in einem geschützten Raum. An einem Ort, wo du ungestört bist. Empfohlen sind auch saubere bzw. frisch gewaschene Hände.

Beim allerersten Mal darfst du dir gerne fünf Minuten Zeit nehmen – zum Experimentieren und Ausprobieren. Wenn du Übung hast, reichen auch eine oder zwei Minuten. Das beste Zeitmaß: Solange es dir Spaß macht.

So geht es:

Variante 1 Den Kopf ablegen:

Du setzt dich so hin, dass du die Ellbogen abstützen kannst.

Du kannst die Hände an deine Wangen legen. Deine Daumenbeere liegt ungefähr kurz unterhalb des Ohrläppchens, deine Finger etwa am oberen Ende des Ohres.

oder

Du kannst mit deinen Händen die Schläfen umfassen. Deine Daumen zeigen zum Hinterkopf, die Finger nach oben zur Kopfmittle.

Berühre die gewählte Stelle mit den ganzen Handflächen. Lass die Hände ruhig am Kopf anliegen, ohne Bewegung. Atme langsam und sanft.

Die Wärme deiner Hände geht auf deine Kopfhaut über und sickert langsam nach innen unter die Haut. Versuche zu spüren, wie dein Kopf sich entspannt. Fühlt sich das gut an?

Beobachte, was du fühlst und nimm wahr, was gleichzeitig in deinem Körper geschieht. Wo in deinem Körper entspannt sich vielleicht etwas? Nur im Kopf – oder auch woanders? Verändert sich deine Atmung?

Sei in diesen Minuten ganz da für dich und deinen Kopf.

Variante 2 Den Kopf streichen:

Auch dazu nutzt du die ganzen Handflächen und streichst mit langsamen Bewegungen. Lege deine Hände vorne an die Stirn und streiche langsam nach hinten über den Hinterkopf bis zum Nacken. So oft es dir Freude macht.

Streiche von den Seiten über die Ohren nach hinter zur Kopfmittle. Wenn du Haare auf dem Kopf hast, öffne die Finger und greife leicht in die Haare, während du die Hände bewegst. Wenn du keine Haare auf dem Kopf hast, genieße das Gefühl deiner Hände auf der Kopfhaut.

Für beide Varianten:

Wenn du anfängst zu gähnen, genieße es. Gähnen entspannt die Gesichtsmuskeln, befeuchtet die Augen und sollte nicht unterdrückt werden.

So wirkt es:

Mit diesen Berührungen gibst du deinem Kopf und deinem Denken liebevolle Aufmerksamkeit und Zuwendung. Der Verstand kann einmal kurz abschalten. So schenkst du auch deinem ganzen Körper Entspannung und Wohlbefinden.

Vielleicht kommt ja wirklich etwas Farbe in die grauen Zellen?

Einen freien Kopf, viel Entspannung ...

...und einen schönen Tag wünsche ich dir!

Für das Bild herzlichen Dank an [Вальдемар und pexels.com](#)

Für das Zitat herzlichen Dank an [Helmut Glaßl](#)

Dies ist das 7. Türchen aus dem Adventskalender Liebesglück für Singles von www.glueckskunst.de