

# GLÜCKLICH IN EINER MINUTE

Fühlen Sie sich im Alltag auch manchmal wie unter Starkstrom gesetzt? Gerade jetzt vor Weihnachten ist es besonders schlimm. Doch **Zen-Mönch** Haemin Sunim hat ein Gegenmittel: die Blitzauszeit. Ob's klappt? Wir werden zen, äh, sehen ...

**MAL IM ERNST.** Unbeschwert war die Adventszeit doch eigentlich nur, als man Kind war und die Zeit bis zum Heiligen Abend ungefähr so schleppend verlief wie eine Autoreise nach Italien. Mittlerweile jagt ein Termin den nächsten, man macht sich einen Kopf, was man noch besorgen muss, was man kochen kann, wer Oma abholt. Zeit durchzuatmen? Bleibt einem nicht. Oder doch?

Der koreanische Zen-Mönch Haemin Sunim (45) hat eine Formel entwickelt, die uns alle binnen 60 Sekunden zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen lassen soll. Gerade in hektischen Zeiten sei das extrem wichtig, so der Bestsellerautor mit Harvard-Abschluss. „Durch das Innehalten gehen wir wieder eine Verbindung mit unserem Körper ein“, erklärt Sunim. „Wir denken so oft, wir können erst loslassen, wenn wir in Rente sind oder einen teuren Urlaub buchen, aber du kannst einfach jetzt sofort einen tiefen Atemzug nehmen, und dein Körper entspannt sich, und du fühlst dich glücklich.“

Klingt hervorragend. Aber ist die Theorie auch praxistauglich? „Auf jeden Fall“, betont der Twitter-Guru, der inzwischen über eine Million Follower hat. Zunächst einmal müsse man sich vergegenwärtigen, dass man meist im „Aktivitätsmodus“ unterwegs sei. Heißt konkret:



## DIE 5 POWERSÄTZE DES ZEN-MÖNCHS

„MÖGE ICH  
GESUND SEIN“

„MÖGE ICH  
GLÜCKLICH SEIN“

„MÖGE ICH  
FRIEDLICH SEIN“

„MÖGE ICH  
BESCHÜTZT SEIN“

„MÖGE ICH  
GELIEBT WERDEN“

Wir alle sind es gewohnt, ständig ein Ziel zu verfolgen, ein Projekt abzuschließen und ein neues zu beginnen. „In diesem Modus sind wir mit den Gedanken immer in der Zukunft“, so Sunim. Glücklich werde man aber nicht, indem man irgendwelche Aufgaben bewältige, sondern vielmehr, wenn man das Hier und Jetzt genieße. Deshalb müsse man vom „Aktivitäts-“ in den „Seinmodus“ wechseln und seine Aufmerksamkeit nach innen richten. Und das gelingt wie folgt: Suchen Sie sich ein bequemes Plätzchen und nehmen Sie sich ein bis zwei Minuten Zeit. Kreisen Sie Ihre Schultern ein paar Mal zügig in beide Richtungen. Strecken Sie anschließend die Arme hoch und lassen Sie sie wieder fallen. Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie sechs bis sieben Mal tief ein und aus. Legen Sie dann die rechte Hand in Herzhöhe auf Ihre linke Brust und sprechen Sie die fünf Sätze des Zen-Mönchs, die unsere innere Kraft mobilisieren (siehe links). Öffnen Sie anschließend die Augen, und Sie werden sehen: „Man nimmt sich und seine Umgebung viel intensiver wahr und entdeckt Wunderbares“, so Sunim. Und das kann ja eigentlich nie schaden ... ■



In Haemin Sunims Buch wird erklärt, wie man in einer sich immer schneller drehenden Welt dauerhaftes Glück findet (Scorpio Verlag, 18 Euro)