

# Eine Reise zum entspannten Ich

**BIRGIT BECKER**

Die geführte Meditation hilft ihr abzuschalten



Wie uns die  
**ROSSINI-METHODE**  
zu uns selbst führt

Es wirkt wie ein Zaubermittel: Im Schlafzimmer von Birgit Becker (57) liegt eine rosarote CD-Hülle. Es gibt Zeiten, in denen schaut sie sie wochenlang nicht an. Aber manchmal, wenn der Stress im Job jeden vernünftigen Punkt überschritten hat und sie abgekämpft aus der Schule nach Hause kommt, nimmt sie sie in die Hand. Sie weiß: In etwa einer Dreiviertelstunde wird sie sich besser fühlen: ausgeruht, aufgetankt. Ihre Verspannungen werden sich gelöst haben und Glückshormone werden durch den Körper rauschen. Sie schaltet den CD-Spieler ein und beginnt, der Stimme von Peter Bergholz zu lauschen. Das Zaubermittel ist die „Rossini-Reise“, eine von ihm entwickelte und eingesprochene Meditation mit Musik, die mittlerweile zu den wirksamsten Entspannungstechniken hierzulande gehört.

Die Schulleiterin Birgit Becker hat die Technik vor einigen Jahren erlernt und wendet sie seitdem immer an, „wenn ich merke, dass ich es brauche.“ Die Bewegungen zu klassischer Musik tun ihr gut, in 45 Minuten findet sie dadurch zu einem besseren Körpergefühl und in eine bessere Gemütsstimmung.

hinein. „Ich habe für mich festgestellt, dass bei Anspannung meine Gedanken nicht frei fließen können, sie sind blockiert. Nach der Rossini-Reise kann ich wieder klar denken und habe viel mehr Energie. Es ist ein fantastischer Effekt.“

Peter Bergholz ist Diplompsychologe, Familien- und Körpertherapeut, Vorsitzender der Deutschen Liga für Stress- und Angstlösung und einer der renommiertesten Experten, wenn es um Entspannung geht. Bei den Bewegungen der Rossini-Methode geht es vor allem darum, dass jeder die ganz individuellen Bewegungsmuster findet, die ihm gut tun. Bergholz ist überzeugt, dass es für jeden Menschen ein optimales Zusammenspiel von Bewegungen und Gedanken gibt. Der Kiefer, die Arme, das Becken, die Gedanken, die inneren Bilder – wenn all diese Regungen zusammenfließen, dann erreicht man den Zustand schönster Gelassenheit, man ist in Harmonie mit sich selbst. Und dazu braucht es

keinerlei Vorkenntnisse. Hat man die CD, kann man jederzeit problemlos damit trainieren und so nach und nach das eigene Lebensgefühl verbessern. Nach Ansicht von Peter Bergholz muss es nicht unbedingt Rossini sein. Für das Training eignen sich Blues und Rock ebenso wie Musik aus der Karibik. Entscheidend ist, dass die Musik einprägsam und unkompliziert ist. Warum? „Die meisten Menschen lieben die Wiederholung, das Eingängige und den Belohnungseffekt, der sich einstellt, wenn wir die Wendungen in Melodie und Rhythmus voraussehen können.“



PETER BERGHOLZ

Der Diplom-Psychologe baute im Odenwald ein Zentrum für Angst- und Stresslösung auf

### Übung 1: Winning Moves

Öffnen und schließen Sie den Mund und lassen Sie den Unterkiefer ganz locker im Takt der Musik „tanzen“. Nun kommt das Becken hinzu: Machen Sie fließende, wellenförmige oder kreisende Bewegungen. Sie können dabei stehen, sitzen oder liegen.

### Übung 2: Abklopfen

Nehmen Sie den Rhythmus der Musik auf und klopfen Sie den ganzen Körper mit den Fäusten sanft ab: Schultern, Arme, Becken und Beine, Po, Brustkorb und den Kopf. Wichtig: immer von innen nach außen klopfen und von oben nach unten. Der Nacken bleibt schön entspannt.

**Herr Bergholz, viele Menschen fühlen sich dieser Tage dem Stress völlig ausgeliefert. Sie sagen: „Jeder von uns hat die Möglichkeit, seinen Stress zu bewältigen.“ Ist das wirklich so?**

Ja, das ist so. Man sollte sich klar machen: Es gibt Stress von außen und Stress von innen. Aber was von außen kommt, kann mich nur dann stressen, wenn ich es zulasse. Es liegt also an meiner Bewertung der Situation, ob mich etwas unter Druck setzt. Was mich innerlich stresst, sind meine eigenen Gedanken – und daran kann ich definitiv etwas ändern.

**Wenn ich anders denke, fühle ich auch anders?**

Nein, so funktionieren wir nicht. Obwohl es in zahllosen Büchern und Artikeln genau so zu lesen ist: „Du musst nur anders denken, dann kannst du auch anders fühlen.“ Die Hirnforschung aber hat das Gegenteil erkannt: Letztlich steuern unsere Gefühle unsere Gedanken. Deswegen funktioniert Positives Denken auch nicht wirklich, denn im Zweifel sind die Gefühle immer stärker als die Gedanken.

**Was ist die Lösung?**

Ich kann zum Beispiel Ängste und Grübeln nicht wegdenken, aber wegbewegen. Die Impulse, die mein Denken in eine andere Richtung lenken können, kommen aus dem Körper. Das ist eine zentrale Botschaft der Neuro-Forschung.

Vereinfacht kann man sagen: So wie ich mich bewege, so denke ich.

**Ist die Rossini-Methode vorrangig ein Mittel zur Stressbewältigung?**

Ja. Es geht darum, sich wieder zu fühlen. Und chronischer Stress blockiert gute Gefühle.

**Wie entstand die Idee zu Ihrer dynamischen Entspannungsmethode mit klassischer Musik? Warum ist Rossini der Namensgeber? Und unter welchen Gesichtspunkten haben Sie die Musikstücke ausgewählt?**

Ehrlich gesagt, Rossini war ein Zufallsereignis in einer dunklen Stunde. Ein Geschäftspartner und Freund hatte mich betrogen und ich befand mich auf der Fahrt zum Gericht. In einer äußerst niedergeschlagenen Stimmung. Im Autoradio lief irgendwann eine Ouvertüre von Rossini und ich muss mich unbewusst mitbewegt haben, jedenfalls waren meine belastenden Gedanken plötzlich wie weggeblasen. Ich fühlte mich sogar irgendwie beschwingt. Eine wunderbare Erfahrung, nach der ich sofort begonnen habe, die emotionale Wirkung von Musik und Bewegung zu erforschen und später in meine Arbeit einzubringen.

**Waren Sie ein großer Kenner klassischer Musik?**

Ganz und gar nicht. Ich würde sagen, ich hatte keine Ahnung von klassischer Musik, und das ist auch heute noch so. Die Stücke auf der Rossini-CD habe ich unter dem Gesichtspunkt ausgewählt: Was löst bei mir ein gutes Gefühl aus? Tatsächlich hat sich in vielen Studien herausgestellt: Je populärer und verstehbarer Musik ist, desto besser ist ihre Wirkung.

**Es ist nicht nur Rossini auf der CD zu hören.**

Das stimmt. Er ist Namensgeber der Methode, aber ich habe auch Stücke von Verdi, Tschaikowsky, Bizet und Vivaldi ausgewählt.

**Können Sie uns erklären, was unsere Körperhaltung mit unserem Wohlbefinden zu tun hat?**

Dazu möchte ich ein wenig ausholen: Als junger Psychologe habe ich einmal einen „Zwangsurlaub“ in der Karibik einlegen müssen. Nach einem Diebstahl stand ich vollkommen mittellos im fremden Land. Bis neues Geld geschickt wurde, hat mich eine Großfamilie in ihrer Hütte beherbergt. In diesen zwei Wochen hatte ich viel Zeit, das Treiben um mich herum zu beobachten. Obwohl diese Menschen offensichtlich arm waren und ständig unter Druck standen, schienen sie immer wieder „grundlos“ fröhlich und heiter mit sich selbst und anderen umzugehen. Wie war das möglich? Es muss die Art und Weise sein, mit der sich die Menschen dort bewegen. Den ganzen Tag über, leicht und irgendwie rhythmisch. Offensichtlich gibt es Bewegungen, die den Menschen in Einklang mit sich bringen.

**Was heißt das für uns?**

Wie schon gesagt: Wie wir uns bewegen, so denken wir. Stimmige Bewegungen sind der Schlüssel für positive Gefühle und Gedanken. Und die brauchen wir, wenn wir im Leben etwas verändern wollen.

**Wann wir in Bewegung kommen, sind Veränderungen möglich?**

Genau so ist es.

**Können Sie das näher erklären?**

Man weiß heute: Unser Gehirn mag keine Veränderungen. Es steuert aus evolutionären Gründen unser Leben so, dass wir wenig Energie „vergeuden“ und unterstützt deshalb das Gewohnte. Aus diesem Grund ist die Macht der Gewohnheit die stärkste innere Kraft. Will ich im Leben etwas ändern, dann erfordert das aber zusätzliche Motivations-Energie, also positive emotionale Impulse – gute Gefühle eben. Und stimmige Bewegungen sind deren natürliche Quelle. Viele Menschen nutzen sie intuitiv, nicht nur in der Karibik. In unserer eher „verkopften“ Gesellschaft verlieren wir allerdings zunehmend den Zugang zu diesem Geschenk der Natur.

**Also rauf aufs Fahrrad oder her mit dem Springseil?**

Ja. Jede Bewegung tut gut, wenn wir sie mögen. Der Punkt ist: Wir müssen etwas

### Übung 3: Nein-Bewegung

Stoßen Sie mit angewinkelten Armen die Ellenbogen im Takt der Musik kräftig zur Seite oder nach hinten, als wollten Sie etwas abwehren. Dabei im Rhythmus der Musik durch den Raum bewegen. Kräftig ein- und ausatmen.

„Offensichtlich gibt es Bewegungen, die den Menschen in Einklang mit sich bringen.“

### Übung 4: Ich-Bewegung

Bei dieser Übung gibt es zwei Varianten. Für die erste treten Sie mit den Füßen geschlossen auf den Boden, beide Beine im Wechsel, ganz im Rhythmus der Musik. Für die zweite Variante schließen Sie die Augen und dirigieren mit ausgebreiteten Armen zur Musik – wie vor einem imaginärem Orchester.



„Jede Bewegung tut gut –  
wenn wir sie mögen.“

finden, das zu uns passt und stimmig ist, egal ob Yoga oder Walken oder Tai Chi. Mein Kriterium ist immer: Freue ich mich darauf? Dann ist es richtig!

**Sie greifen in Ihrem Buch immer wieder den Begriff der „Winning Moves“ auf.**

Richtig, das sind genau die Bewegungen, die gute Gefühle auslösen. Wenn man sie gefunden hat, will man am liebsten gar nicht mehr damit aufhören.

**Die Kraft, die es mit dem Stress aufnimmt und das Leben zum Genuss werden lässt, bezeichnet man als Flow. Den Begriff hat der Psychologieprofessor und Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi geprägt. Er beschreibt „Flow“ als das erfüllende Gefühl, wenn man vollständig in einer Sache aufgeht und dabei alles um sich herum vergisst. Er sagt, entweder man ist im Flow – oder man ist es nicht. Die Rossini-Methode hingegen kennt auch den „kleinen Flow“. Können Sie verdeutlichen, was das ist?**

Ich habe Herrn Csikszentmihalyi einmal persönlich kennenlernen dürfen. Er ist für mich ein großartiger Wissenschaftler. Die Beschreibung des „Flows“ hat eine neue Epoche in der Psychologie eingeleitet. Seine „Entweder-ganz-oder-gar-nicht“-Theorie aber geht meiner Meinung nach an der Realität vorbei. Unter den gegenwärtigen Alltagsbedingungen kann ich nicht ständig im Flow sein. Der Anspruch ist viel zu hoch. Flow-Momente aber sind möglich, kur-

ze Augenblicke des inneren Einklangs. Diese Unterbrechungen haben eine enorm positive Wirkung auf das Nervensystem und auf die Psyche. Deswegen sollten wir uns darauf ausrichten, diese kleinen „Flow-Momente“ bewusst in unseren Alltag zu holen.

**Sie arbeiten mit sieben Übungen. Das A und O scheint die Kieferentspannung zu sein. Weshalb?**

Der Kiefer kann extrem stark verspannen. Und Daueranspannung ist bei vielen Menschen leider zur Gewohnheit geworden. Das Problem ist: Gute Gefühle und damit auch positive Gedanken werden durch diese Anspannungen unterbrochen. Beobachten Sie es mal bei sich: Wenn Sie gestresst sind oder grübeln, ist der Kiefer angespannt. Lockern Sie ihn, hört das Grübeln fast augenblicklich auf. Solche und ähnliche Erfahrungen soll die Rossini-Reise ermöglichen.

**In der „Rossini-Reise“ wechseln sich Entspannungs- und Aufrichtungsbewegungen ab. Können Sie uns erklären, welchen Vorteil diese Verknüpfung für den Nutzer hat?**

Viele Menschen haben den Zugang zu ihren positiven Gefühlen verloren. Wenn ich aber wieder mehr Schwung,

### Übung 5: Ja-Bewegung

*Auch hier gibt es zwei Varianten. Bei der ersten Übung gehen Sie kraftvoll durch den Raum – so energiegeladener wie möglich, die Musik gibt den Takt vor. Für die zweite Übung richten Sie den Oberkörper auf, spannen die Arme aus wie Flügel eines Vogels und bewegen sie auf und ab. Dabei tief durchatmen.*

### Übung 6: Loslassen

*Jetzt bitte auf den Rücken legen. Die Arme ruhen locker neben dem Körper. Stellen Sie die Beine auf, etwa hüftbreit, und beginnen Sie, sie leicht zu öffnen und zu schließen. Zu dieser Schmetterlingsbewegung bewegt sich auch der Kiefer ganz leicht mit.*

Begeisterung und Zuversicht finden will, dann wird das nicht unbedingt vom Gehirn unterstützt. Denn wie ich schon sagte: Es ist träge und mag nichts Neues. Ich brauche also eine Stimulation – und da hilft die klassische Musik.

**Mittlerweile wird die Methode vielfach angewandt, unter anderem in Burnout-Kliniken und in Selbsthilfegruppen. Der riesige Pluspunkt scheint zu sein, dass man sie schnell und leicht lernen und später immer wieder in sich aufrufen kann. Liegt ihr großer Wert in der Wiederholung?**

Auf jeden Fall. Überlegen Sie mal: Wenn man gestresst ist, ist die Energie im Keller oder sie steckt irgendwo fest. Dann braucht man etwas Einfaches, leicht Verstehbares, um sich aus die-


sem Zustand zu befreien. Und Wiederholung ist wichtig und erforderlich: Nur so können neue positive Muster entstehen.

**Die angeleitete Rossini-Reise dauert auf der CD etwa 50 Minuten. Wie oft sollte man sie durchführen? Und gibt es auch sowas wie die „Rossini für Eilige“?**

Ideal ist es, wenn man sie in Krisenzeiten zweimal pro Woche anhört und erlebt, und danach etwa alle zwei Wochen. Eine Kurzform gibt es auf der CD auch. Sie wirkt aber nur, wenn man die längere Form kennt und mit den dort eingeführten Begriffen etwas anfangen kann.

**Gegen welche Alltagsbeschwerden hilft Ihre Entspannungstechnik?**

Zunächst einmal: Es ist keine Entspan-

nungstechnik, sondern eine Technik, die einen Menschen wieder in die eigenen positiven Gefühle hineinbringt. Das ist ein Unterschied, weil es nicht unbedingt immer um Entspannung, sondern häufig auch um Anregung und Aktivierung gehen kann. Die Rossini-Methode eignet sich bei allen Beschwerden, deren Symptome als Folge von innerem Stress anzusehen sind, also beispielsweise Angst, Antriebslosigkeit, Depression, Schlafstörungen, um nur einige zu nennen. 

### CD-Tipp



**Die angeleitete Meditation von Peter Bergholz als CD: Unter <https://innerschalter.de/cd-rossini-reise-download/> gibt es**

**sie für unsere Leser\*innen zum Sonderpreis von 10 Euro als Download**

### Übung 7: bewegte Stille

*Legen Sie sich vorzugsweise auf die linke Seite, Ihre Herzseite. Sie können sich zunächst noch ein wenig hin und her wiegen. Dann kommt die Stille. Dösen Sie vor sich hin, hängen Sie Ihren Gedanken nach oder schlafen Sie ein wenig. Sie sind jetzt ganz ruhig, gelassen und zufrieden.*

## Online-Seminar: Rossini-Reise mit Peter Bergholz

Wer die Rossini-Methode unter Anleitung von Peter Bergholz erlernen möchte, kann im April an einem zweitägigen Seminar teilnehmen. Der renommierte Psychologe, der als Coach für große Unternehmen arbeitet und in der Therapie-Ausbildung tätig ist, **bietet das Seminar für Good Health-Leser\*innen kostenlos an.**

#### Termine:

13. April und 15. April, jeweils 19 Uhr - 20.30 Uhr.

#### Erster Abend:

„Heilkraft, Energie, Gelassenheit und positives Denken kommen immer aus lockeren Gelenken“.

So funktioniert die Rossini-Reise.

#### Zweiter Abend:

Die Rossini-Reise in Kurzform. Anwendung bei Schlafstörungen, innerer Unruhe, Grübeln.

Anmeldung bitte per Mail:

[Bergholz@rossini-methode.de](mailto:Bergholz@rossini-methode.de)

Die Teilnehmer\*innen erhalten bei der Anmeldung einen ZOOM-Link