



*Das Leben ist zu kurz, um gestresst zu sein.*

## **Die mit dem Stress tanzt**

Marlis Maria Brehmer, Jahrgang 1973, studierte Erwachsenenpädagogik mit den Zweitfächern Soziologie und Psychologie. Parallel dazu erfüllte sie sich ihren Herzenswunsch, Tänzerin zu werden. Anfang der 90er-Jahre gehörte sie zu den Pionieren der orientalischen Tanzszene Ostdeutschlands. Nach zwanzig Jahren voller Auftritte, Workshops und großer Bühnenshows entdeckte sie ihr Interesse an der Heilkunde. Sie machte zahlreiche Ausbildungen im Gesundheitsbereich unter anderem zur Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin und zertifizierten Trainerin für Stressbewältigung.

Heute verfügt Marlis M. Brehmer über ein umfangreiches Wissen, mit dem sie seit 2017 als ausgebildete Keynote Speakerin zum Thema Stressbewältigung und Weiblichkeit auf der Bühne steht. Ihre eigenen Erfahrungen schaffen dabei die besondere Glaubwürdigkeit und Authentizität.

Laden Sie Marlis Maria Brehmer als Gastrednerin zu Ihrer nächsten Tagung  
oder zu einem Seminar ein:  
[www.marlis-maria-brehmer.com](http://www.marlis-maria-brehmer.com)

Marlis Maria Brehmer

# Die Verführung aus dem Bauch

1001 Geheimnisse für ein stressfreies Leben



© 2021 Marlis Maria Brehmer

Umschlag: Mandy Marschner, Lektorat, Korrektorat: Tanja Giese, Satz: Sabine Abels

Foto Umschlag: Thomas Ulrich

Verlag & Druck: tradition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: Paperback: 978-3-347-37100-2

Hardcover: 978-3-347-37101-9

e-Book: 978-3-347-37102-6

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.

**Hinweis:**

Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und erarbeitet. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Umsetzung der Ratschläge und Empfehlungen unterliegen der eigenen Verantwortung. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

Die Autorin übernimmt keine juristische Verantwortung oder Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für meinen Mann, Karl Steik Brehmer



# Inhalt

<b>Ein Wort vorab</b>	<b>9</b>
<b>1 Geheimnisse, die dich sofort von Stress befreien</b>	<b>13</b>
1.1 Das Wichtigste haben wir nicht gelernt	13
1.2 Mit dem Orient-Express sofort aus dem Stress	16
1.3 Basar der Gefühle – Dein Umgang mit Problemen	35
<b>2 Geheimnisse, die deine Seele erhellen</b>	<b>50</b>
2.1 Die Verführung aus dem Bauch – Die Kunst, dich selbst im Blick zu behalten	50
2.2 Die Wunderlampe – Entdecke deine Sehnsüchte, Träume und Wünsche	70
2.3 Feuer und Nagelbrett – Wisse um die Macht deiner Gedanken	93
<b>3 Geheimnisse, die deine Beziehung entstressen</b>	<b>114</b>
3.1 Das Herz der Prinzessin – So wirst du unabhängig in Beziehungen	114
3.2 Spieglein, Spieglein – Erkenne dich im anderen	140
3.3 Säbelrasseln – Löse Konflikte spielerisch und charmant	156
<b>4 Geheimnisse, die deinen Körper erleichtern</b>	<b>176</b>
4.1 Brokat, Taft und Seide – Entdecke die Kraft deiner Weiblichkeit	176
4.2 Die verletzte Kriegerin – Was deine Krankheit dir sagen will	205
4.3 Durch die Wüste – Die eigentlichen Ursachen von Burnout und Erschöpfung	221
4.4 Die Oase – Vom Mehrwert der Pause	244
4.5 Couscous, Safran, Datteln und Feigen – Der Weg zu jugendlicher Kraft	255
4.6 1001 Nacht – Wie du trotz Stress gut schlafst	274

<b>5 Geheimnisse, die dich ankommen lassen</b>	<b>288</b>
5.1 Die Wahrsagerin – Das Beste zum Schluss	288
Danksagung	299
Lösung Yin Yang	303
Affirmationen	305
Literaturempfehlungen	309

# Ein Wort vorab

Mit 29 Jahren brach mein Leben zusammen. Ich hatte mich im Machen und Tun verzettelt, immer getreu dem Motto: Ich leiste, also bin ich. Mich zu fragen, wie es mir geht und wo ich in meinem jungen Leben stehe, hatte ich darüber ganz vergessen. So wurde meine Fahrt auf der Überholspur zu einer Talfahrt, die schließlich in einem Burn-out mit Depression endete. Damals konnte ich nicht ahnen, dass mir aus meiner tiefsten Not einmal das beste Geschenk meines Lebens erwachsen sollte.

Vielleicht bist du auch mit einer klaren Vorstellung von einem glücklichen Leben angetreten und musst dir heute eingestehen, zufrieden, leicht und stressfrei fühlt sich irgendwie anders an? Die Glücksparameter Job, Mann, Haus, Kind, Hund sind alle erfüllt und dennoch ist die Realität eine herbe Enttäuschung? Dazu der Wunsch nach Selbstverwirklichung und die ständige Selbstoptimierung, die neben dem Alltagsstress zusätzlichen Leidensdruck und Unzufriedenheit schaffen? Und mit dem Rat aus dem Glückskeks: Alles was mich nicht glücklich macht, kann weg – so einfach geht es eben doch nicht.

Ich weiß, du bist eine starke Frau mit hohen Ansprüchen an dich und das Leben. Eine Frau, die alles im Griff hat. Aber manchmal spürst du sicher auch deine Grenzen, dann fängst du grundlos an zu weinen, weil dir alles zu viel ist, du dich nur noch überfordert, ausgelaugt und erschöpft fühlst. Dann spürst du die innere Leere und fragst dich: Soll das schon alles sein? Habe ich mir das nicht anders vorgestellt?

Wäre es nicht schön, wenn dir jemand die Geheimnisse verraten würde, wie sich dein Stress in einer Minute auflöst, wie du in Beziehungskrisen nicht untergehst, dich selbst im Blick behältst und es mit

der nervigen Kollegin besser funktioniert? Kurzum: wie du mitten in der Wüste eine Oase findest?

Seit dem Burnout beschäftigte ich mich mit den Geheimnissen des Lebens. Ich denke, das Spiel des Lebens kann nur spielen, wer die Spielregeln kennt. Aber diese Spielregeln sind ein gut behütetes Geheimnis. Ich habe lange gesucht, bis sich die Schleier gelüftet und die Geheimnisse sich mir offenbart haben.

Mit diesem Buch möchte ich dir nun die Tür zur Schatzkammer deines Lebens öffnen. Ich schenke dir alles, was ich bereits über das Leben gelernt habe. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, dir die Augen zu öffnen, damit du die Zusammenhänge verstehst und rechtzeitig auf dich schaust, um meine Erfahrung nicht nachmachen zu müssen. Was hätte ich darum gegeben, dieses Wissen vor 25 Jahren gehabt zu haben.

Der schnellste Weg aus dem Stress geht über den Körper. Das ist unerhört praktisch, weil du den immer dabei hast. Auch im Thema Weiblichkeit liegt ein ungeahntes Potential für mehr Leichtigkeit. Es ist die Lösung vieler Probleme, denn Frausein bedeutet nicht, schwach zu sein.

Die Verführung aus dem Bauch steht für die Einladung, deiner Intuition zu trauen – dem Wissen aus der Mitte. Es steht aber auch dafür, auf deine Gefühle zu hören und sie ernst zu nehmen. Sie haben ihren Sitz im Bauch und sind die Sprache der Seele. Nur über Gefühle bist du in Kontakt mit dir. Das ist die Grundlage für ein stressfreies und gesundes Leben.

Die Verführung aus dem Bauch steht letztlich auch für die geheimnisvolle Welt des orientalischen Tanzes. Kein anderer Tanz entspricht der Frau so wie der Bauchtanz. Du bist eingeladen, dir das einmal anzuschauen, auch wenn du selbst nicht tanzen kannst – außer aus der Reihe.

Fühle dich frei im Umgang mit dem Buch. Gehe chronologisch vor oder springe direkt zu deinem Thema. Wenn du etwas Handfestes brauchst, was dich sofort von Stress befreit, dann starte mit Kapitel 1.2 – dem Orient-Express gegen Stress.

Lass dich entführen in ein stressfreies, glückliches Leben. Lass die Schleier fallen und zeige dein wahres authentisches Ich.

*Eine zauberhafte Reise zu dir selbst  
wünscht dir  
deine Marlis*



# 1 Geheimnisse, die dich sofort von Stress befreien

## 1.1 Das Wichtigste haben wir nicht gelernt

»Leben« heißt rückwärts gelesen »Nebel«.  
Kein Wunder, dass ich nie durchblickte.

Heutzutage gibt es für alles eine Gebrauchsanweisung. Selbst die einfachsten Dinge wie ein Haargummi haben eine Anleitung. Nur fürs Leben, da gibt es nichts. Gar nichts. Keine Anweisung, kein Leitfaden, kein Wegweiser, keine Bedienungsanleitung, kein Handbuch. Nicht mal eine kleine abenteuerliche Gebrauchsanweisung aus China, die von einem automatischen Übersetzungsprogramm in 17 Sprachen gedolmetscht wurde. Nichts.

Als Kind hatte ich mir das anders vorgestellt. Das Erwachsensein musste großartig sein. Ich war mir sicher, allein die Tatsache, erwachsen zu sein, ist die Lösung für alles. Man wüsste dann schon, wie das Leben geht. Ich dachte, Erwachsene sind aus sich heraus kompetent und in der Lage, das Leben souverän zu meistern. Das war wohl ein Irrtum. Denn als ich erwachsen war, habe ich festgestellt, dass ich mich überhaupt nicht auskenne. Woher sollte es auch kommen?

Richtig zu spüren bekam ich das, als ich, junge Frau, nach einem Wochenendausflug zurückkehrte und aus meiner anfänglichen Freude ein großes Drama wurde. Ich öffnete die Wohnungstür und wusste sofort, mein Freund ist nicht da. Kein Problem, es ist 1996 und es gibt Telefone. Telefone mit Schnur. Unser Telefon hatte eine sehr lange Schnur. Damit konnte ich in jede Ecke der Wohnung gelangen,

also unbegrenzte Erreichbarkeit. Ich nehme eben dieses Telefon und werfe mich mit einem Schwung auf's Bett, um ein paar Freunde meines Freunds anzurufen und meine Rückkehr mitzuteilen. Irgendwo wird er schon sein. Ich liege mit dem Telefon gemütlich auf dem Bett und plötzlich – ich dachte, ich sehe nicht richtig. Oh bitte, lass das nicht wahr sein. Da liegt auf dem Kopfkissen – damals noch schwarze Bettwäsche, du siehst, es ist schon ein paar Tage her – also da liegt wie aufgebahrt ein langes, blondes, gelocktes Haar. Glaub mir, ich war mal jünger, aber niemals blond gelockt.

In meinem Kopf überschlägt es sich: „Miststück – kaum bin ich zwei Tage, besser gesagt zwei Nächte, weg, da hat er ... in unserem Bett. Wie pietätslos! Wie lange läuft das schon? Das ganze Wochenende? Länger? Ist er jetzt gerade bei ihr? Das lasse ich mir nicht gefallen! Ich bin stolz wie eine Rose. Ich ziehe aus. Ich ziehe in eine eigene Wohnung. Das habe ich eigentlich nicht geplant. Das kann ich mir gar nicht leisten. Ich muss zu meinen Eltern zurück. Wie erbärmlich. Aua.“ Mein Kopf spielt verrückt, das Herz bummert, meine Beine sacken weg.

Kennst du das? Wenn dir von einer auf die andere Minute, die Gemütlichkeit im Leben wegrutscht? Wenn etwas passiert und hinterher nichts mehr so ist, wie es gerade noch war. Aber vor allem, wenn du keine Idee hast, was du machen kannst, um dich von diesem Schock zu erholen.

„Bis zur Hochzeit ist alles wieder gut!“ und „Die Zeit heilt alle Wunden!“ Das sind die Trostpflaster, die ich für Krisensituationen in meiner Kindheit mitbekommen habe. Aber so richtig alltagstauglich scheint mir das nicht. Den Typ heiraten, damit alles wieder gut ist oder meinen Schmerz auszusitzen, bis Gras über die Sache gewachsen ist? Nein.

Ich bin ungeduldig, ich möchte schnell wieder auf die Beine kommen, selbst etwas tun können, um mich aus so einer Nummer zu

befreien. Ich will die Kontrolle behalten, wenn mich ein körperliches Problem oder ein starkes Gefühlschaos überwältigt. Ich will meine Probleme schnell und unkompliziert lösen und mich wieder gut fühlen. Das muss doch drin sein. Das ist doch nicht zu viel verlangt!

All das ist in der Tat möglich. Aber warum hat uns niemand beigebracht, wie das Leben funktioniert? Ich hätte gut aufgepasst. In der Schule gab es nur interpretieren, konjugieren und potenzieren. Aber niemand hat uns gesagt, wie die alltäglichen Dinge zu handeln sind.

Heute weiß ich, wie es geht. Ich kann mich und meinen Körper schnell wieder unter Kontrolle bringen. Hätte ich diese Techniken schon damals gehabt in der unglücklichen Situation mit der goldenen Locke, dann hätte ich sofort reagieren können. Statt mich monatelang zuhause zu verstecken und mich zu bedauern, hätte ich mich innerlich aufgerichtet, mich äußerlich zurechtgemacht und wäre hinausgegangen – auf in eine neue Runde Sozialakquise. Wie heißt es doch so schön? Andere Wege haben auch schöne Steine, ach nein, andere Mütter haben auch schöne Söhne.

Wie du dich in akuten Stress-Situationen sofort wieder in den Griff bekommst, werde ich dir im nächsten Kapitel zeigen. Im weiteren Verlauf des Buches erfährst du dann, wie du dich mental richtig aufstellst, um im Notfall und unter Stress schnell wieder in deine Mitte zu kommen.

Los geht's.

## 1.2 Mit dem Orient-Express sofort aus dem Stress

»Wo finde ich den Ort, der den Hunger meiner Seele stillt?«  
»Begib dich in deinen Körper, denn damit stehst du auf festem Grund.«  
*Kabir, sufischer Mystiker*

### **Das Leben in vollen Zügen genießen**

Die Leute sagen, du sollst das Leben in vollen Zügen genießen. Das habe ich getan. In der Bahn auf der Strecke zwischen Hamburg und Berlin. Ich schlepppte mich mit meinem großen Koffer durch den völlig überfüllten Zug, in der Hoffnung, irgendwo doch noch einen Sitzplatz zu ergattern. Voller Einsatz hat sich hier schon oft ausgezahlt. Genervt ziehe ich in den nächsten Wagen. Ein junger Mann scheint mich gesehen zu haben, denn als ich auf seiner Höhe bin, steht er auf und bietet mir mit einladender Geste seinen Platz an: „Bitte schön.“ Ganz naiv frage ich ihn: „Warum?“

Er antwortet laut und gut hörbar für alle: „Ich bin jung, ich kann stehen.“ WAS?! – brüllt es in mir. Das ist doch nicht wahr, oder? Wie wäre denn da die Schlussfolgerung: Und du bist alt und musst sitzen? Hey, ich bin erst 46! Das war mein erstes Mal. Das hat gesessen. Ich frage in die Runde der Mitreisenden: „Ist das gerade gut oder schlecht für mich gelaufen?“ Die meisten lachen. Immerhin. Ein kleiner Trost, mein Humor funktioniert noch. Jetzt, wo ich ins Alter komme, soll ich nichts mehr für selbstverständlich halten.

Natürlich setze ich mich, den Platz hatte ich teuer bezahlt. So unerthaltsam diese Geschichte auch ist – ich hatte Stress. Die freundliche Geste hat mein junges Ego hart getroffen.

Wenn wir mit einer Situation überfordert sind, die Kontrolle verlieren, die Dinge nicht mehr im Griff haben, dann spricht man von Stress. Dabei ist dieser Stress eine sehr individuelle Angelegenheit. Was den einen überfordert und anhebt, lässt den anderen vollkommen kalt.

Ich jedenfalls war froh, dass ich über Techniken verfüge, mit denen ich mich schnell wieder „entstressen“ konnte. Diese Techniken möchte ich dir jetzt verraten, damit du ebenfalls keiner Situation mehr hilflos ausgeliefert bist und schnell wieder die Kontrolle zurückgewinnst, unabhängig davon, ob dein Stress klein oder groß ist, ob er von dir selbst oder durch andere verursacht wurde. Die Geheimnisse aus dem Orient-Express werden dich in jeder Lebenslage, überall und sofort von Stress befreien.

## **Der Orient-Express gegen Stress**

### **Geheimnis 1: Den Stress wegatmen**

Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis vier.

Atme durch den Mund wieder aus und zähle dabei bis acht.

Mache mindestens fünf Wiederholungen.

Das funktioniert auch gut im Gehen, wenn du schnell von A nach B musst und gestresst bist. Dann atme auf 4 Schritte ein und auf 8 Schritte wieder aus.

### **Geheimnis 2: Den Stress wegglocken**

Mach eine flache Hand mit durchgestreckten Fingern, als ob du eine Karateschlag ausführen willst. Statt gegen einen Gegenstand schlägst du die Außenkante dieser „Karate-Hand“ im rechten Winkel gegen die Innenseite der anderen flachen Hand. Klopfe, bis sich der Stress aufgelöst hat.

### **Geheimnis 3: Den Stress abschalten**

Schließe deine Augen.

Atme ein und rolle deine Augen (hinter den geschlossenen Augenlidern) sanft nach oben, als ob du hochschauen willst.

Atme aus und schaue hinter dem geschlossenen Augenlid wieder gerade.

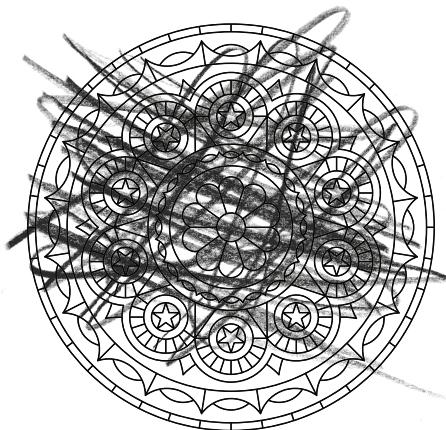
Mache 5-6 Wiederholungen.

Wie? Was? Das soll schon alles sein? Das soll bei richtig starkem Stress helfen?

Deine Zweifel sind berechtigt. Normalerweise gilt: Was nichts kostet, ist nichts wert, und was nicht kompliziert ist, kann nicht helfen. Aber Achtung – unterschätze nicht die Wirkung dieser Übungen.

Geheimnis 1 kannst du völlig unbemerkt machen, im Meeting, am Telefon, in einem Streitgespräch, an der Kasse im Supermarkt, einfach überall. Niemand wird merken, dass du dich gerade regulierst. Du musst deine Tätigkeit dafür nicht einmal unterbrechen.

Egal, in welcher Situation, ob du Stress im Job hast oder zuhause mit den Kindern, der Schwiegermutter, deinem Partner, ob du Ärger im Straßenverkehr hast oder Angst auf dem Zahnarztstuhl, ob Schwindel oder Übelkeit – mit diesen Übungen, kannst du dich von jedem körperlichen und emotionalen Stress befreien. Die Wirkung setzt schon nach einer Minute ein, allerdings nur, wenn du die Übungen auch machst.



Um Stress abzubauen,  
male ich jetzt Mandalas aus.

## Geheimnis gegen Angst- und Panikattacken

Bei Angst- und Panikattacken wende die Geheimnisse 1 und 2 gleichzeitig an. Statt dem Impuls nachzugeben, die Situation schnellstmöglich zu verlassen, bleibe, wo du bist, atme und klopfe. Halte dich aus. Gehe nicht aus der Situation.

Sei dir bewusst, egal, was deine Gedanken versuchen, dir einzureden: Du stirbst nicht an einer Panikattacke und sie geht immer vorüber. Steige nicht in das chaotische Gedankenkarussell ein und füttere die Attacke dadurch weiter. Bekomme dich unter Kontrolle, indem du deinen Geist mit diesen Übungen beschäftigst, denn was du pflegst, gedeiht. Ob Panikattacke oder Alltagsstress – mit dem Orient-Express gegen Stress hast du ein machtvolles Instrument, mit dem du dich jederzeit von Stress befreien kannst.

| Was du pflegst, gedeiht.

## **Die zauberhafte Einheit von Körper, Geist und Seele**

Aber wie kann es sein, dass diese einfachen Übungen tatsächlich wirken? Das funktioniert über die Einheit von Körper, Geist und Seele. Das klingt esoterisch, nicht zuletzt, weil spirituelle Leute dir gern zeigen wollen, wie du diese Einheit findest. Aber da gibt es nichts zu suchen oder zu finden. Die Einheit von Körper, Geist und Seele ist immer da, seit deiner Geburt.

Wenn du einen richtig großen Lottogewinn machst, dann wird dir nahegelegt, möglichst keinem davon zu erzählen. Ich frage mich, wie das in der Praxis gehen soll, eben wegen der Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Freude über den Gewinn wird riesig sein. Du bist glücklich und das wird man (an deinem Körper) sehen können. Wahrscheinlich wirst du den ganzen Tag grinzen und bekommst diesen wippenden, federnden Gang. Du brauchst es gar keinem sagen, jeder wird sehen, dass bei dir etwas Großartiges passiert ist. Es ist das Gleiche, wie wenn du verliebt bist. Da kommt dann noch der leicht verklärte Blick dazu. Du wirst es nicht verstecken können. Aber auch, wenn deine Kollegin am Montag mit leicht gebeugter Haltung ins Büro kommt und einen eingefrorenen Blick hat, dann weißt du, was bei ihr am Wochenende los war. Das heißt, jeder Gemütszustand ist am Körper zu sehen. Wie du dich innerlich fühlst, hat eine Auswirkung auf deinen Körper.

**| Den Sieger erkennt man am Start.**

Die unzertrennliche Einheit von Körper, Geist und Seele kannst du hervorragend zur Entspannung nutzen. Wenn du deinen Geist mit Meditation, autogenem Training oder beruhigender Musik ansprichst, dann wirst du innerlich ruhig und kurze Zeit später wird dein Körper folgen und sich ebenfalls entspannen, denn es gibt keine intimere Beziehung als die zwischen Körper und Geist. Den Geist zu