



natura pro vita

Entspannungsprogramm

Stefanie Kannenberg

Im Siebigfeld 80
37115 Duderstadt
Telefon 0 55 27 – 99 68 682
Email info@naturaprovita.de
www.naturaprovita.de

Inhaltsverzeichnis

Das natura pro vita Entspannungsprogramm	3
Autogenes Training	4
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	7
Entspannungstraining mit Musik	9
Yoga	12
Feldenkrais-Methode	15
Meditation	16
Die neue Blitz-Entspannung	18

Das natura pro vita Entspannungsprogramm

Im Rahmen des **natura pro vita Gesundheitsprogramms** empfehlen wir Ihnen auch die Durchführung von Entspannungsübungen zum Stressabbau. Sie ergänzen sinnvoll Ihre Ernährungsumstellung und die Gewichtsreduktion. Entspannungsübungen dienen dazu, stressbedingte Verhaltensweisen wie „Frustfressen“ und „In-sich-hinein-Fressen“ zu beseitigen und ein für alle mal zu vergessen. Darüber hinaus tragen Entspannungstechniken aber auch dazu bei, Ihre allgemeine Vitalität und Leistungsfähigkeit zu steigern. In der heutigen Zeit werden uns praktisch immer und überall Höchstleistungen abverlangt. Dabei werden wir natürlich jeden Tag auch mit der Frage konfrontiert, auf welche Weise wir selbst auf Dauer leistungsfähig bleiben können und wo unsere persönliche Grenze zwischen funktionierender und verkraampfter Leistungsfähigkeit liegt. Verkraampfte Leistungsfähigkeit ist auf Dauer ineffektiv, also leistungsmindernd, und kann letztlich auch zu stressbedingten Erkrankungen und Gesundheitsstörungen führen.

Leistungsfähigkeit „nach außen“ – also in Beruf und Familie – setzt immer Leistungsfähigkeit „nach innen“ – also in unserem Körper und in unserer Seele – voraus. Deshalb ist in unserer Welt des allgegenwärtigen Stresses eine Entspannung im Sinne von Besinnung auf sich selbst, auf den eigenen Körper und die eigene Seele, von so großer Bedeutung. Hier ist Entspannung nicht als Ablenkung von außen, also zum Beispiel durch das Fernsehen, zu verstehen. Dabei wird die Aufmerksamkeit nämlich im wahrsten Sinne des Wortes von den eigenen Bedürfnissen abgelenkt. Entspannung im eigentlichen Sinne bedeutet dagegen, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, die eigene Seele und die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren, Stress und Spannungen wahrzunehmen, und sie schließlich aufzulösen.

So unterschiedlich wie die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Entspannungstechniken. Nicht jede Entspannungsmethode ist für jeden Menschen gleich gut geeignet. Mit Hilfe des **natura pro vita Entspannungsprogramms** können Sie die Technik herausfinden, die Ihnen persönlich am besten liegt. Probieren Sie ruhig alle Methoden aus und stellen Sie fest, bei welcher Sie sich am besten entspannen können.

Mentale Ausgeglichenheit ist die Basis einer erfolgreichen Gewichtsreduktion.

Eine Gewichtsreduktion ist nicht nur eine Frage von Fett und Kalorien, sondern auch eine Frage der inneren Einstellung zum Abnehmen. Manche Ernährungsumstellung ist schon gescheitert, weil der feste Wille abzunehmen nicht vorhanden war, oder weil einfach die Ausgeglichenheit, die Ruhe und das positive Denken gegenüber der Gewichtsreduktion gefehlt haben. „Glaube versetzt Berge bzw. Pfunde“ und **“Abnehmen beginnt im Kopf”** sind nicht nur geflügelte Worte, sondern beinhalten viel Wahres.

Leider ist es in unserer heutigen Zeit immer weniger möglich, sich die Zeit und Ruhe zu nehmen, um einmal genauer in sich zu gehen.

Gute Ansätze dazu bieten das Erlernen von Entspannungstechniken wie **Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Entspannungstraining mit Musik, Yoga, Feldenkrais-Methode und Meditation**. Diese Methoden helfen Ihnen nicht nur, sich seelisch zu entspannen, sondern sind gleichzeitig Entspannungsübungen für die Muskulatur und Atemtraining.

Beispielhaft stellen wir Ihnen diese sechs Methoden zur mentalen Entspannung sowie einige Tipps zur „Blitzentspannung“ vor.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist wohl die bekannteste Form der Selbstentspannung. Sie wurde in den 20er Jahren von dem Berliner Psychiater J.H. Schultz entwickelt.

Autogenes Training trägt dazu bei, ruhiger und gelassener zu werden, es stärkt die Nerven, steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und hilft bei Ein- und Durchschlafstörungen, Beschwerden im Herz-Kreislauf-System und Magen-Darm-Bereich. Die Medikamenteneinnahme kann unter Umständen durch das Autogene Training reduziert werden. Das gilt besonders für Beruhigungs-, Ausgleichs- und Schlafmittel. **Fragen Sie aber immer Ihren Arzt, und setzen Sie Medikamente nicht eigenmächtig ab.**

Autogenes Training kann jeder erlernen, der daran interessiert ist. Bei sehr alten Menschen kann es sein, dass die geistige und körperliche Reaktionsfähigkeit mitunter erheblich eingeschränkt ist, so dass ein Üben manchmal nicht mehr möglich ist.

Wichtig: Menschen, die an einer geistigen Behinderung oder an einer Psychose leiden, sollten kein Autogenes Training betreiben.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Autogene Training für Sie die richtige Entspannungsübung ist, fragen Sie Ihren Arzt.

Die Wirkung des **Autogenen Trainings beruht auf dem Umschalten der Körpersteuerung von Anspannung auf Entspannung.** Das Umschalten geschieht durch bewusste Konzentration. Schultz ging davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Daher hat alles, was mit dem Körper geschieht, auch Rückwirkungen auf die Seele. Das Autogene Training ist also ein Wechselspiel zwischen geistig-seelischer Konzentration und körperlicher Reaktion.

Das Autogene Training können Sie im Liegen, im Sitzen auf einem bequemen Stuhl oder in der sogenannten Droschkenkutscherhaltung durchführen.

- Wenn Sie im Liegen üben möchten, legen Sie sich entspannt auf eine nicht zu harte Unterlage. Legen Sie die Beine nebeneinander und lassen Sie die Füße entspannt nach beiden Seiten auseinanderfallen. Die Arme liegen leicht angewinkelt rechts und links neben dem Körper. Schließen Sie die Augen.
- Für das Autogene Training im Sitzen eignet sich am besten ein gepolsterter Lehnstuhl. Lehnen Sie Kopf und Rücken an das Polster und legen Sie die Unterarme auf die Armlehnen. Stellen Sie die Beine senkrecht auf den Boden, so dass die Knie etwa 30 cm voneinander entfernt sind. Die Oberschenkel sollen eine waagerechte Linie ergeben. Schließen Sie die Augen.
- Für die Droschkenkutscherhaltung gilt die gleiche Beinstellung wie beim Sitzen im Lehnstuhl. Lehnen Sie sich hier aber nicht an, sondern rutschen Sie auf dem Stuhl etwas nach vorne, um von der Lehne freizukommen. Legen Sie die Unterarme locker auf die Oberschenkel und lassen Sie die Hände herabhängen, ohne dass sie sich berühren. Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht gehalten werden, dann lässt man ihn in sich

zusammensinken, indem man im Kreuz einknickt. Die Schultern befinden sich dann etwa über den Hüftgelenken. Wichtig bei dieser Haltung ist, dass Sie ganz locker bleiben, ohne sich mit den Armen aufzustützen.

Schaffen Sie sich eine ruhige, entspannte Atmosphäre zum Üben. Verdunkeln Sie den Raum, wenn Ihnen das Licht zu grell ist; sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur, und versuchen Sie, alle störenden Geräusche abzustellen. Wählen Sie für die Übungen bequeme Kleidung.

Am wirkungsvollsten ist das Autogene Training, wenn Sie dreimal am Tag üben. Zu Beginn des Autogenen Trainings sollten die Übungen nur ein bis zwei Minuten dauern. Mit zunehmender Erfahrung können Sie die Übungsdauer auf mehrere Minuten ausdehnen. Eine Übungsdauer kann dann bis zu 20 Minuten andauern. Sie können das letzte Autogene Training des Tages abends im Bett machen und danach direkt einschlafen.

Wenn Sie tagsüber Autogenes Training betreiben, müssen die Übungen mit dem sogenannten "Zurücknehmen" beendet werden. Zurücknehmen bedeutet, dass die Entspannung zurückgenommen wird. Ballen Sie dafür die Fäuste und ziehen Sie die Arme dreimal kräftig an. Atmen Sie dabei stoßweise aus. Auf diese Weise wird die Spannung im Körper wieder hergestellt. Wird das richtige Zurücknehmen versäumt, kann es zu Schläffheit und Müdigkeit kommen. Darüber hinaus können Kreislaufprobleme bis hin zum Kollaps auftreten.

Einzelne Grundübungen des Autogenen Trainings sehen beispielsweise so aus:

- Nehmen Sie eine der oben beschriebenen Übungshaltungen ein und sagen Sie sich mit geschlossenem Mund - so, dass es keiner hört - ein- bis zweimal: **"Ich bin ganz ruhig"**. Versuchen Sie dabei jeden anderen Gedanken auszuschalten und sich nur auf das Erlebnis der Ruhe zu konzentrieren. Stellen Sie gleichzeitig eine innere Ruhe für sich her.
- Für eine weitere Übung konzentrieren Sie sich auf Ihren rechten Arm und sagen Sie sich die Formel: **"Rechter Arm ist ganz schwer"**. Sagen Sie sich nicht nur die Worte, sondern konzentrieren Sie sich auch darauf, daß Ihr rechter Arm schwerer wird.
- Als Wärmeübung bietet sich die Formel: **"Rechter Arm ist ganz warm"** an. Sie bewirkt eine Entspannung der Gefäße, und das Blut, als Wärmeträger des Körpers, strömt warm bis in die Fingerspitzen.

Führen Sie diese Übungen auch jeweils mit dem linken Arm, dem rechten Bein und dem linken Bein durch.

Bei allen Übungen ist es wichtig, daß die Formel jeweils "ist" und nicht "wird" lautet. Also nicht "Rechter Arm wird ganz schwer". Mit dieser Formulierung lösen Sie eine Erwartungshaltung aus, die die Entspannung sehr schwer macht. Unser subjektives Empfinden für Entspannung ist die Schwere der Muskulatur. Schwere in den Gliedern ist gleichbedeutend mit Entspannung der Muskulatur.

Jede Formel sollten Sie sich sechsmal vergegenwärtigen, dann folgt einmal die Formel "Ich bin ganz ruhig", danach wieder sechsmal die Schwere- und Wärmeformel.

Der Atemrhythmus übt bei der gesamten Entspannung eine wichtige Funktion aus. Die Formel hierzu lautet: **“Atem geht ruhig und regelmäßig”**. Versuchen Sie dabei nicht, bewußt zu atmen, sondern geben Sie sich Ihrem Atemrhythmus hin: **“Es atmet mich ruhig und regelmäßig”**.

Buchtipps:

Gerhard König, Gerhard di Pol, Gerhard Schaeffer
Fibel für Autogenes Training. Anleitung für Übende.
Urban & Fischer Verlag 1996

Bernt Hoffmann
Handbuch Autogenes Training.
DTV Verlag 2000

Marita Hennig
Autogenes Training. (mit Audio-CD)
Midenä Verlag 2000

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

In Streßsituationen verkrampfen wir schnell unsere Muskulatur, was sich negativ auf unsere Psyche auswirken kann. Der amerikanische Wissenschaftler Edmund Jacobson entwickelte 1934 die **“Progressive Muskelrelaxation”** (PM). Mit dieser Form der **Entspannung sollen die Muskeln gelockert und die Psyche wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.**

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare, effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. Innerhalb kurzer Zeit können tiefe und wohltuende Entspannungszustände erreicht werden. PM ist für viele Menschen geeignet, die mit anderen Entspannungsmethoden nicht zurechtkommen. Altersbeschränkungen gibt es bei PM nicht. Bei manchen Erkrankungen sollte PM nicht oder nur in reduzierter Form ausgeübt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit den PM-Übungen beginnen.

Bei der PM nach Jacobson werden insgesamt 16 verschiedene Muskelgruppen des Körpers jeweils einzeln für sich für einige Sekunden intensiv angespannt und anschließend sofort wieder entspannt. Nach einer kurzen Phase der Ruhe und Entspannung wird die nächste Muskelgruppe angespannt. Durch den ständigen Wechsel zwischen An- und Entspannung wird ein tiefer Entspannungszustand erreicht.

Die Reihenfolge, in der die Muskelgruppen angespannt und entspannt werden, sieht nach der klassischen PM wie folgt aus:

1. Rechte Hand und Unterarm
2. Rechter Oberarm
3. Linke Hand und Unterarm
4. Linker Oberarm
5. Obere Stirnpartie
6. Augen, Nase, Wangen
7. Mund, Zunge, Hals
8. Schulter-Nacken-Bereich
9. Schultergürtel, Brustmuskeln
10. Bauch- und Rückenmuskeln
11. Rechter Oberschenkel
12. Rechte Wade
13. Rechter Fuß und Zehen
14. Linker Oberschenkel
15. Linke Wade
16. Linker Fuß und Zehen

Als zusätzliche Muskelgruppe sollte die Gesäß- und Beckenmuskulatur hinzu genommen werden. Im Ablauf wird sie sinnvollerweise zwischen den Gruppen 10 und 11 eingefügt.

PM wird ursprünglich im Sitzen durchgeführt. Dafür sollten Sie einen bequemen Sessel benutzen, in dem Sie locker und entspannt sitzen können, ohne die Muskeln anzustrengen. Bei neueren Varianten können diese Übungen auch im Liegen durchgeführt werden. Hierfür sollten Sie sich Decken zurechtlegen, damit Sie bequem liegen.

Wählen Sie eine bequeme Sportkleidung, damit die entspannende Bauchatmung nicht behindert wird.

So könnten Sie nach dem klassischen PM-Verfahren die Übungen beginnen:

Beginnen Sie mit der 1. Muskelgruppe: Rechte Hand und Unterarm (beim Linkshänder linke Hand und Unterarm). Machen Sie eine Faust und spannen Sie die Muskulatur der Hand und des Unterarmes maximal an. Halten Sie diese Anspannung für 5-7 Sekunden und entspannen Sie die Muskeln. Nach einer Ruhephase von 15-20 Sekunden spannen Sie diese Muskeln erneut an. Machen Sie wieder eine Pause, diesmal 30-40 Sekunden, und führen Sie noch einmal diese Übung durch. Gehen Sie dann zur nächsten Muskelgruppe über und führen Sie die Anspannung der Muskelgruppen Schritt für Schritt nach demselben Schema durch.

PM können Sie an jedem Ort durchführen: zu Hause, im Büro, im Verkehrsstau oder im Zug. In allen Situationen, die Streß auslösen und damit zu Muskelverspannungen führen könnten. Spannen Sie jeweils nur einige der Muskelgruppen an und sorgen Sie so für Entspannung. Sie müssen nicht jedes Mal alle Übungen mit den 16 Muskelgruppen durchführen.

Buchtipps:

Douglas A. Bernstein

Entspannungstraining. Handbuch der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.
Klett-Cotta Verlag 2000

Dietmar Ohm

Stressfrei durch progressive Relaxation.
Trias Verlag 1999

Adalbert Olschewski

Progressive Muskelentspannung.
Haug Verlag 1996

Entspannungstraining mit Musik

Bei diesem auch als regulatives Musiktraining bezeichneten Verfahren wird Musik als Entspannungshilfe genutzt.

Im Unterschied zu manchen anderen Entspannungsmethoden gibt es beim regulativen Musiktraining keine bevorzugte Körperhaltung für die Übung. Wählen sie eine Ausgangslage, die Sie für sich persönlich als angenehm empfinden. Sie können diese Haltung bei Bedarf auch während des Trainings jederzeit korrigieren. Je weniger Sie sich zu einer Körperhaltung zwingen, desto eher werden sie Entspannung erzielen und auch empfinden können.

Zum Liegen können Sie beispielsweise eine auf dem Fußboden aufgeschlagene Decke oder Matte nehmen. Sie können aber auch auf einer Liege trainieren, wenn diese nicht zu weich ist. Es ist nämlich bekannt, dass die Entspannung um so intensiver ist, je härter die Unterlage gewählt wird. Gibt die Auflagefläche zu schnell nach, dann wird das Lösen der Muskulatur erschwert. Wenn Sie das regulative Musiktraining im Liegen ausüben ist es empfehlenswert, den Kopf mit einer zusammengerollten Decke oder einem Kissen etwas erhöht zu lagern.

Wenn sie im Sitzen trainieren möchten wählen Sie bitte einen Stuhl oder einen Sessel. Er sollte bequem aber nicht zu weich sein. Hocker sind nicht günstig, da Sie sich nicht anlehnen können und sich immer auf das Sitzenbleiben konzentrieren müssen.

Wählen sie außerdem eine Ihnen angenehme Zimmertemperatur aus – nicht zu kalt und nicht zu warm.

Wie der Name schon sagt spielt bei diesem Entspannungsverfahren die Musik eine wichtige Rolle. Die meisten Menschen hören in ihrer Freizeit Musik, um ihre innere Erlebniswelt anzuregen. Das Hören von Musik hat einen großen Einfluss auf die Phantasie und auch auf körperliche Funktionen wie insbesondere das vegetative Nervensystem. Die Wirkungen der Musik können dabei sehr unterschiedlich sein. Sie kann anregen, sogar erregen, sie kann aber auch beruhigen und ausgleichen. Das hängt nicht allein von der Musik selbst ab. Musik, die den einen Menschen beruhigt, kann einen anderen durchaus aufregen. Und auch Musik, die Sie selbst gern hören, kann Sie unter bestimmten Umständen absolut nerven.

Beim regulativen Musiktraining dient die Musik nicht der oberflächlichen Unterhaltung und schon gar nicht der Ablenkung. Im Gegenteil: Die Musik hilft Ihnen dabei, Ihren Körper und Ihre Gedanken, Gefühle und Stimmungen wahrzunehmen, zu akzeptieren und mögliche Spannungen zu lösen.

Für das regulative Musiktraining besonders geeignet ist Instrumentalmusik und hier wiederum vor allem Orchestermusik ohne Gesang. Gesang würde die Aufmerksamkeit zu sehr an den Textinhalt binden und somit die Wahrnehmung Ihres Körpers und Ihrer Gedanken und Gefühle stören.

Die Musik für das Entspannungstraining kann in zwei große Gruppen unterteilt werden – Musik mit besinnlichem Charakter und Musik mit dramatischem und aktivierendem Charakter.

1. Typisch für Musik mit besinnlichem Charakter sind beispielsweise

- Mozart: Violinkonzert G-Dur, 2. Satz
- Mozart: Konzert für Flöte, Harfe und Orchester C-Dur, 2. Satz
- Mozart: Klavierkonzert A-Dur, 2. Satz
- Beethoven: 6. Sinfonie (Pastoralsinfonie), 1. Satz

- Beethoven: Romanze für Violine und Orchester F-Dur.
2. Typisch für Musik mit dramatischem und aktiverem Charakter sind zum Beispiel
- Beethoven: Konzert für Klavier, Violine, Violoncello und Orchester, 1. Satz
 - Dvorak: 8. Sinfonie G-Dur, 1. Satz
 - Brahms: Konzert für Klavier und Orchester B-Dur, 1. Satz
 - Schumann: 1. und 3. Sinfonie, jeweils 1. Satz

Musik aus der ersten Gruppe fördert mehr das Besinnen auf sich selbst, also die Wahrnehmung des eigenen Körpers, eigener Gedanken und Gefühle. Sie ist in der Regel auch für die Anfangsphase des Trainings besser geeignet.

Musik aus der zweiten Gruppe führt die Aufmerksamkeit meist von der eigenen Person weg. Sie erweitert also den Aufmerksamkeitsrahmen über den eigenen Körper und die eigenen Gedanken, Gefühle und Stimmungen hinaus.

Das sind jedoch nur grobe Orientierungen, die nicht für jeden Menschen und jede Lebenssituation zutreffen müssen. Machen Sie bitte Ihre eigenen Erfahrungen.

Zu Ihrer persönlich bevorzugten Trainingsmusik wird in der Regel diejenige Musik, mit der Sie über längere Zeit die besten Erfahrungen gemacht haben. Es hat sich bewährt, etwa drei Musikstücke auszuwählen, die Ihnen im Verlaufe Ihres Trainings vertraut geworden sind. Meist hat die aktivierende Musik nach der am Anfang bevorzugten besinnlichen Musik auf die Dauer einen stärkeren Trainingseffekt. Beziehen Sie im Laufe der Zeit aber auch andere und neue Musikwerke mit in Ihr Training ein. Gerade das Neuentdecken von und die Wiederbegegnung mit bekannter Musik kann zu einer tiefen Befriedigung führen und Ihnen auch zu einer toleranteren und aufgeschlosseneren Haltung nicht nur gegenüber der Musik verhelfen.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit ohne Willensanstrengung zwischen der Wahrnehmung der Musik, Ihres eigenen Körpers, und Ihrer Gedanken, Gefühle und Stimmungen pendeln. Dieses Verhalten wird auch als „beobachtendes Geschehenlassen“ bezeichnet. Wehren Sie sich nicht gegen Ihre Wahrnehmungen, insbesondere die unangenehmen. Akzeptieren Sie Ihre Wahrnehmungen und lassen Sie sie dadurch ausklingen. Versuchen Sie bitte nicht, Entspannung durch Willensanstrengung oder Konzentration zu erzeugen. Das würde die Verspannungen nach dem Prinzip „Druck erzeugt Gegendruck“ eher verstärken.

Durch das Hinnehmen möglicher körperlicher und psychischer Spannungssituationen und die Erweiterung Ihrer Aufmerksamkeit von Ihrem Körper auch auf die Musik und Ihre Gedanken, Gefühle und Stimmungen kommt es zu einer Regulierung und zum Abbau dieser Spannungen. Es ist wie bei einer Welle im Meer: Versucht man sich ihr in der Brandung entgegen zu stellen, so reißt sie einen mit. Läßt man sie zum Strand hin auslaufen, verliert sie einfach ihre Kraft.

Durch die Wahrnehmung der in der Musik enthaltenen melodischen, rhythmischen und harmonischen „Figuren“ kann sich Ihre Aufmerksamkeit von der eigenen Spannungssituation abwenden. Dabei kann die Musik Ihre eigenen Gefühle anregen oder bildhafte Vorstellungen in Ihnen wecken.

Die Wahrnehmung der Musik kann aber auch gegenüber der Wahrnehmung Ihres Körpers oder Ihrer Gedanken und Gefühle in den Hintergrund treten. Wichtig ist, dass Sie die Musik

ohne willentliche Anspannung wahrnehmen und ohne die Erwartung, dass die Musik Sie entspannen möge. Damit würden Sie sehr viel von der Musik selbst erwarten und sich letztlich sogar in eine Abhängigkeit von der Musik begeben. Das ist aber nicht Sinn des regulativen Musiktrainings.

Sie können die Wahrnehmung Ihres Körpers zunächst auf die Auflageflächen orientieren. Sie können dabei angenehme oder unangenehme Körperwahrnehmungen registrieren. Dies können zum Beispiel Körperwärme und –schwere, Ziehen und Kribbeln, sowie auch Schwerelosigkeit und andere Empfindungen sein. Ebenso können sich aber auch körperliche Missempfindungen oder Beschwerden einstellen. Auch hier gilt wieder das Prinzip des Geschehenlassens. Verspannte Körperfunktionen können am ehesten dann zur Ruhe kommen, wenn Sie nicht durch willentliche Beeinflussung dagegen arbeiten. Dies trifft beispielsweise nicht nur auf den Schlaf zu, der automatisch eintritt und nicht, weil wir es unbedingt wollen.

In gleicher Weise schieben Sie bitte auch nicht unangenehme Gedanken, Gefühle und Stimmungen weg, sondern nehmen Sie sie einfach wahr und akzeptieren Sie sie. Auch das Erleben können von Trauer ist beispielsweise eine wichtige Erfahrung. Denn nur, wer Traurigkeit innerlich annehmen kann, ist auch in der Lage, Freude und Fröhlichkeit voll zu schätzen und wahrzunehmen.

Es ist auch möglich, dass Sie einmal den Eindruck haben, nichts wahrzunehmen. Nicht selten tritt dieser Zustand gerade in der Anfangsphase des regulativen Musiktrainings auf. Dies liegt meistens daran, dass ganz bestimmte, vielleicht auch ganz besondere Wahrnehmungen erwartet werden. Gerade eine Erwartungshaltung auf etwas Sensationelles hindert aber daran, sich den eigentlichen Wahrnehmungen vorbehaltlos zuzuwenden. Die Wahrnehmung von scheinbar Banalem gehört aber genauso zum Training wie die von besonders dramatischen Ereignissen. Im Laufe der Zeit werden Sie lernen, solche Erwartungen zu regulieren und „sich selbst zuzusehen.“ Beim regulativen Musiktraining sind Sie sozusagen Ihr eigener Zuschauer.

Ihre Aufmerksamkeit pendelt zwischen Musik, Ihrem Körper und Ihren Gedanken, Gefühlen und Stimmungen. Dies bedeutet, die Aufmerksamkeit nicht willentlich auf einer dieser drei Ebenen festzuhalten sondern dorthin gehen zu lassen, wo sie selbst hin möchte. Wichtig ist, dass Sie sich ohne Willensanstrengung den in Ihnen vorhandenen Wahrnehmungen überlassen. Die eigentliche Leistung des Trainings besteht nicht darin, möglichst viel und intensiv wahrnehmen zu wollen. Überlassen Sie sich möglichst vorbehaltlos und wertungsfrei Ihren konkreten, aber auch den vagen und verschwommenen Wahrnehmungen.

Hier gibt es allerdings eine wichtige Einschränkung. Es unterliegt selbstverständlich Ihrer persönlichen Entscheidung, wieviel von dem in Ihnen vorhandenen Erlebnispotential Sie während des Trainings wahrnehmen wollen. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie das Gefühl haben, von unangenehmen Körperwahrnehmungen oder Gefühlen überfallen zu werden. Hier liegt es in Ihrer eigenen Entscheidung, wieviel Sie sich zumuten wollen oder können. Akzeptieren und Geschehenlassen bedeutet nicht Erdulden!

Ähnlich wie beim Autogenen Training ist es auch beim regulativen Musiktraining sinnvoll, die Übung mit einem „Zurücknehmen“, also nicht ruckartig, zu beenden. Die Zurücknahme am Ende des Trainings besteht aus einem genießerischen Rekeln und Dehnen des ganzen Körpers, also einem Anspannen der Muskulatur, dem Öffnen der Augen und einem tiefen, eventuell mehrmaligen Durchatmen. Kosten Sie diesen Vorgang so lange aus, wie es Ihnen

möglich ist. Stellen Sie sich dabei vor, Sie erwachen aus einem tiefen, erholsamen Schlaf und haben nun die Möglichkeit, das Erwachen lange und ausgiebig genießen zu können. Übrigens nehmen Tiere, wenn sie lange gelegen und geschlafen haben, ähnlich zurück. Sie haben sicherlich schon einmal eine Katze beobachtet, die in der Sonne lag und sich ausgiebig streckte und dehnte, bevor sie davonlief.

Buchtipps:

Christoph Schwabe
Entspannungstraining mit Musik
Thieme Verlag Stuttgart 1991

Stefan Schaub
Mit Musik zur Entspannung (mit Audio-CD)
Walter-Verlag 1999

Monika Fink, Ralf Paul Schneider
Bewegen und Entspannen nach Musik. Anleitungsbuch und CD.
Verlag An der Ruhr 2000

Yoga

Yoga stammt aus der indischen Philosophie und Medizin und bedeutet soviel wie "vereinigen". Die Trennung zwischen Körper und Geist, die bei den meisten Menschen heutzutage besteht, soll aufgehoben werden. Yoga, regelmäßig betrieben, trägt dazu bei, seelische Ausgeglichenheit und damit innere Ruhe zu finden. Yoga erhöht das Bewußtsein und die Aufmerksamkeit im Alltag.

Für den Anfang ist es völlig ausreichend, zehn bis fünfzehn Minuten am Tag zu üben. Durch Yogaübungen wird der Körper gedehnt, gestreckt und angespannt. Am Ende der Übungen wird häufig meditiert, um die Entspannung noch zu vertiefen. Das bewußte Atmen wird in die Yogaübungen mit einbezogen, um die Lebensenergie wieder aufzuladen.

Medizinische Untersuchungen bestätigten, daß durch die verschiedenen Yogahaltungen die Organe gezielt durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden. Mit der qualitativen Verbesserung des Blutes wird die Entschlackung und Entgiftung des Körpers unterstützt. Aus diesem Grunde kann Yoga als gute Ergänzung zu einer Gewichtsreduktion ausgeübt werden.

Wichtig: Bei akuten Entzündungen, grippalen Infekten oder nach Operationen und schweren Erkrankungen sollten Sie keine Yogaübungen betreiben. Bei Unklarheiten beraten Sie sich mit Ihrem Arzt.

Im Mittelpunkt der Yogaübungen stehen Entspannungen, Atemübungen, Konzentration und Meditation.

Das Leben ist gekennzeichnet von einem ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Im Laufe eines Lebens nimmt die Anspannung und damit auch die Verspannung immer stärker zu. Während Kinder sich noch relativ leicht entspannen können, fällt es dem Erwachsenen zunehmend schwerer. Angespanntheit kann zu Müdigkeit, Erschöpfung, allgemeiner Kraftlosigkeit und schmerzhaften Muskelverkrampfungen, aber auch zu psychischen Störungen wie Nervosität, Schlaflosigkeit oder Depressionen führen. Beim Yoga wird daher jede Übung mit einer Entspannungsübung beendet, bevor man mit der nächsten Übung beginnt.

Verwenden Sie für Yogaübungen eine weiche Unterlage. Wählen Sie bequeme Kleidung und achten Sie darauf, die Übungen möglichst immer zur selben Tageszeit auszuüben. Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur und für eine ungestörte Atmosphäre. **Yoga dient in erster Linie der seelischen Ausgeglichenheit und nicht der körperlichen Fitness.** Überanstrengen Sie sich also nicht, und vermeiden Sie schnelle und ruckartige Bewegungen.

Einige Beispiele für Yogaübungen:

- Legen Sie sich auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Die Beine sind etwas gegrätscht, die Füße fallen locker zur Seite. Die Arme liegen neben dem Körper, mit den Handflächen nach oben.
- Heben Sie nun zuerst das rechte Bein etwas an. Spannen Sie sämtliche Muskeln an: Fuß, Wade, Oberschenkel und halten Sie diese Anspannung für etwa fünf Sekunden. Danach lassen Sie das Bein locker zu Boden sinken. Wiederholen Sie diese Übung drei- bis viermal. Dann spannen Sie das linke Bein nach demselben Muster an.
- Spannen Sie anschließend das Gesäß an, halten Sie diese Anspannung etwa fünf Sekunden und entspannen Sie wieder. Wiederholen Sie auch diese Übung drei- bis viermal.
- Gehen Sie nun zu den Armen über. Heben Sie den rechten Arm, machen Sie eine Faust und spannen Sie Ober- und Unterarm an. Halten Sie diese Spannung für fünf Sekunden und entspannen Sie. Wiederholen Sie die gleiche Übung nun mit dem linken Arm.
- Von den Armen aus gehen Sie zu den Schultern über. Ziehen Sie die Schultern bis an die Ohren hoch. Halten Sie diese Spannung für fünf Sekunden und lösen Sie die Spannung. Wiederholen Sie diese Übung drei- bis viermal.
- Am Ende dieser Entspannungsübung heben Sie den Kopf und spannen die Gesichtsmuskulatur an. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden. Entspannen Sie, indem Sie die Gesichtsmuskulatur lösen und den Kopf langsam zu Boden senken. Wiederholen Sie auch diese Übung drei- bis viermal.

Spüren Sie die große Entspannung in Ihrem Körper? Genießen Sie diesen Zustand noch eine Weile, bevor Sie wieder die Augen öffnen und sich Ihrer Außenwelt zuwenden.

Achten Sie beim Atmen darauf, den Atem “frei fließen zu lassen”. Dazu müssen Sie tief atmen, möglichst immer in den Bauch hinein, damit die freie Zwerchfellbewegung gewährleistet ist.

Buchtipps:

Kareen Zebroff
Yoga. Übungen für jeden Tag.
Fischer Verlag 1994

Anna Trökes
Das große Yoga Buch.
Gräfe & Unzer Verlag 2001

R.Sriram
Yoga. Neun Schritte in die Freiheit.
Theseus Verlag 2001

Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist eine Entspannungstechnik, die nach ihrem Entwickler Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) benannt wurde. Feldenkrais ging davon aus, daß viele unserer Zivilisationskrankheiten von Verspannungen ausgehen. Diese Verspannungen beruhen auf jahrelang unbewußt ausgeübten Bewegungen, bei denen wir häufig mehr Muskeln einsetzen, als tatsächlich nötig wären.

Feldenkrais will mit seinen Entspannungsübungen das Wahrnehmen jeder einzelnen Körperbewegung trainieren und ein neues Körperbewußtsein wecken. Körper, Geist und Seele stehen in unmittelbarem Zusammenhang zueinander. Daher trägt das neue Körperbewußtsein zu einer seelischen und geistigen Ausgeglichenheit bei. Durch das bewußte Bewegen werden Muskeln, Gelenke, Sehnen und Knochen geschont; zugleich bleiben für andere Belastungssituationen noch Reserven übrig.

Die Körperbewegung ist nach Feldenkrais mit Gefühlen, Gedanken und Sinneswahrnehmungen verbunden. Demnach verändern wir all diese Dinge, wenn wir unsere Körperbewegung ändern. Mit dem Durchbrechen alter Gewohnheiten werden neue Verhaltensweisen erlernt.

Auch das Atmen wird bei der Feldenkrais-Methode trainiert. Atembewegung ist Bewegung. Die Atmung wird verbessert, indem man lernt, die Muskulatur bewußt besser einzusetzen. Der Weg zur Entspannung führt nach Feldenkrais über das Bewußtsein. **“Nur wer weiß, was er zuviel und zuwenig tut, kann damit beginnen, das Richtige zu tun”.**

Üben Sie die Feldenkrais-Entspannungstechniken regelmäßig, besser 10 Minuten täglich als einmal die Woche für zwei Stunden. Führen Sie die Übungen langsam und konzentriert aus. Schaffen Sie sich eine ungestörte, harmonische Atmosphäre.

Einige Feldenkrais-Übungen zum Kennenlernen könnten zum Beispiel so aussehen:

- Strecken Sie vor Ihrem Körper einen Arm aus. Achten Sie jetzt einmal auf Ihre Hand. Ist sie ebenfalls gestreckt? Wenn ja, fragen Sie sich warum. Sie wollten doch nur den Arm strecken. Versuchen Sie also bewußt nur den Arm zu strecken und lassen Sie die Hand locker hängen. Sie benötigen keine Anspannung in der Hand, um den Arm zu heben.
- Das Gehen ist ein alltäglicher, aber sehr komplexer Vorgang. Viele Menschen haben sich Besonderheiten in ihrem Gang angewöhnt, über die sie gar nicht weiter nachdenken. Versuchen Sie sich den Vorgang des Gehens bewußt zu machen. Gehen Sie zunächst in Zeitlupe: Verlagern Sie langsam das Gewicht von dem einen Bein auf das andere, heben Sie bewußt das Bein vom Boden ab, wobei Sie den Fuß ganz langsam abrollen. Machen Sie nun bewußt größere und kleinere Schritte, als Sie gewohnt sind. Achten Sie darauf, daß jede Bewegung, die Sie machen, umkehrbar ist. Das heißt, daß Sie jederzeit diese Bewegung stoppen und umkehren können. Nur dann haben Sie Ihre Bewegungen bewußt unter Kontrolle.
- Die Haltung und Bewegung der Füße haben großen Einfluß auf die gesamte Körperhaltung. Fehlhaltungen der Wirbelsäule, Kopf- oder Rückenschmerzen können schon durch geringe Fehlstellungen der Füße verursacht werden.

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und lassen Sie sich langsam wieder auf den Boden sinken. Wiederholen Sie diese Übung ein paarmal langsam und konzentriert. Spüren Sie, was mit Ihrem Körper geschieht, wie Ihr Rücken reagiert und wie lange Sie in dieser Position sicher stehen können. Machen Sie nun die entgegengesetzte Übung. Stellen Sie sich auf die Fersen und ziehen Sie die Fußspitzen nach oben. Wie reagiert Ihr Körper jetzt? Probieren Sie im Anschluß an diese Übung, zwischen dem Stand auf den Fußspitzen und dem Stand auf der Ferse hin- und herzuschaukeln. Führen Sie diese Übungen bewußt aus und beobachten Sie, wie Ihr Körper reagiert. Lassen Sie nach 10 - 15 Bewegungen die Schaukelbewegungen immer kleiner werden, und kommen Sie langsam zum Stillstand.

Buchtipps:

Moshe Feldenkrais

Die Feldenkraismethode in Aktion.

Junfermann Verlag 2000

David Zemach-Bersin, Käthe Zemach-Bersin, Mark Reese

Gesundheit und Beweglichkeit. 10 Feldenkrais-Lektionen.

Kösel Verlag 2001

Chava Shelhav-Silberbusch

Bewegung und Lernen. Die Feldenkrais-Methode als Lernmodell.

Verlag modernes Lernen 1999

Meditation

Das Wort **“Meditation”** stammt aus der indischen Philosophie und bedeutet soviel wie **“Versenkung”**. In Indien wurde schon vor 3.000 Jahren meditiert. Bei der Meditation ist man auf der **Suche nach der eigenen Mitte**.

Im Laufe von vielen Meditationsübungen sollen Körper, Geist und Seele immer mehr als eine Einheit begriffen werden. Durch die Meditation wird das Bewußtsein des Übenden vertieft. Meditation trägt dazu bei, Fähigkeiten wie Konzentration zu fördern, eine positivere geistig-seelische Haltung zu erlangen und dem Druck von außen mit mehr Heiterkeit und Gelassenheit zu begegnen.

Insbesondere wenn Sie erst mit der Meditation beginnen möchten, ist es wichtig, am Anfang nicht zu lange zu meditieren. Üben Sie lieber täglich 15 bis 20 Minuten.

Wichtig: Meditieren darf nicht, wer psychisch krank ist oder sich in einer psychotherapeutischen Behandlung befindet.

- Für eine Meditation benötigen Sie gerade zu Beginn unbedingt Ruhe. Schalten Sie alle Außenreize und Lärmquellen wie beispielsweise das Telefon, soweit es möglich ist, ab.

- Schaffen Sie sich in dem Raum, in dem Sie meditieren möchten, eine harmonische Atmosphäre. Das Licht sollte nicht zu grell, aber auch nicht zu dunkel sein.
- Wählen Sie für die Meditation warme und bequeme Kleidung aus. Die Kleidung sollte Sie locker einhüllen und warm halten, wenn Sie stillsitzen, ohne sich zu bewegen.
- Die traditionelle Grundposition der Meditation ist der “Lotus-Sitz”. Setzen Sie sich dafür auf ein Kissen und legen Sie Ihren rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Nähern Sie sich allmählich dieser Sitzposition, wenn es nicht von Anfang an klappt. Der Oberkörper ist aufgerichtet und der Kopf leicht nach unten geneigt.
- Lassen Sie die Augen ein wenig geöffnet und richten Sie den Blick der Nase entlang auf den Boden. Fixieren Sie dabei nicht einen bestimmten Punkt, sondern versuchen Sie sich auf einen inneren Punkt, den sogenannten “Harapunkt”, zu konzentrieren. Der Harapunkt liegt etwa zwei bis drei querfingerbreit unter dem Bauchnabel. Nach der asiatischen Vorstellung liegt hier der Schwerpunkt des Menschen.
- Die Hände bilden während der Meditation vor dem Harapunkt eine Schale. Dafür wird eine Hand mit dem Handrücken nach unten zu einer Schale geformt, die andere Hand wird in diese Schale so hineingelegt, daß sich die Daumenspitzen leicht berühren.
- Die natürliche Atmung bei der Meditation ist die Bauchatmung. Durch die Konzentration auf das Atmen vertiefen Sie das Atmen automatisch. Der Atem soll geräuschlos sein und ruhig fließen. Versuchen Sie nicht, den Atem in sich hineinzupressen. Führen Sie bei der Meditation die Atmung durch die Nase durch und stellen Sie sich auf Ihren Atemrhythmus ein. Erzwingen Sie keinen bestimmten Atemrhythmus.

So kann beispielsweise eine einfache Meditationsübung aussehen:

- Nehmen Sie den Lotus-Sitz ein und halten Sie die Hände schalenförmig vor dem Harapunkt.
- Versuchen Sie nun für 10 - 15 Minuten, eine absolute Stille in sich einkehren zu lassen. Lassen Sie sich durch nichts ablenken. Geräusche und Gedanken, die Sie wahrnehmen, lassen Sie einfach weiterziehen. Halten Sie sie nicht fest. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und nehmen Sie ihn bewußt wahr.
- Zählen Sie am Ende der Meditation langsam von 10 bis 0 herunter und öffnen Sie sich nach und nach wieder der Außenwelt.

Buchtipps:

Almuth Huth, Werner Huth
Handbuch der Meditation.
Kösel Verlag 1996

David Fontana
Kursbuch Meditation
Fischer Verlag 1996

Gerhard Pohler
Grundwissen Meditation
Gütersloher Verlagshaus 2001

Die neue Blitz-Entspannung

Sie wissen nicht, wo Ihnen der Kopf steht? Dann ist es höchste Zeit für kurze Ruhepausen. Schon zehn Minuten reichen für eine optimale Entspannung, die wirklich jeder in seinen Alltag einbauen kann. Hier sind acht verblüffend einfache Methoden, die wirklich funktionieren:

Blitz-Relaxen im Büro

Der Stress sitzt Ihnen buchstäblich im Nacken. Ideale Blitz-Entspannung im Büro oder zu Hause:

- Unterarme auf den Schreibtisch, Kopf darauf legen und ruhig atmen (5 Minuten) – das dehnt die Nackenpartie und fördert die Konzentration.

Der Sitz-Spaziergang

Total müde – aber Sie können Ihren Platz nicht verlassen? Da hilft ein Tennisball.

- Schuhe ausziehen, hinsetzen und den Ball fünf Minuten unter den Fußsohlen hin- und herrollen. Da sich für alle Körperbereiche Reflexzonen unterm Fuß befinden, wirkt die Übung wie eine Ganzkörpermassage.

Stress wegatmen

Wer gestresst ist, atmet meist hastig und damit falsch. Das Gehirn bekommt zu wenig Sauerstoff – und das macht müde. Neue Erkenntnis aus der Sauerstofftherapie:

- 15mal pro Minute atmen – das entstresst sofort. Abwechselnd rechtes und linkes Nasenloch zuhalten. Die Atmung wird automatisch tiefer und der Körper füllt Energie auf.

Abtauchen und Abschalten

Geheimtipp aus Indien:

- Ein Bad mit 5 Tropfen Kardamom-Öl und 2 EL Salz vertreibt schlechte Laune. Das warme Wasser entkrampft die Muskeln und entspannt die Nerven. Zusatzplus: Kardamom steigert die Lust.

Bewegung senkt Stress

Bewegung ist der einfachste Stresskiller.

- Schnelles Gehen (täglich 15 Minuten) senkt den Blutspiegel des Stresshormons Cortisol – und fördert zugleich die Bildung des Glückshormons Serotonin.

Der Wangen-Trick

Nervosität baut sich blitzschnell mit dem Wangen-Trick ab:

- Zeigefinger eine Minute lang unterhalb der Augen auf die Wangenknochen pressen. Mehrmals wiederholen. Effekt: stark beruhigend.

Sanftes Druckmittel

Sie wollen Frust ablassen? Körpertherapeuten empfehlen einen Reisball (z. B. von Origins, ca. 10 €):

- In Stresssituationen in die Hand nehmen und kräftig kneten – das entschärft angestaute Aggressionen.

Anti-Stress auf's Brot

Studien zeigen: Magnesium ist die beste Stressbremse. Steckt in Nüssen und Bananen.

- Anti-Stress-Brot: Pinienkerne und Mandeln rösten. Mit Schnittlauch pürieren, würzen und auf's Brot streuen.