

Stress lass nach! – Die vielen Wege zur Gelassenheit

Teil 1

«Musse ist der schönste Besitz von allen.» Dieses Zitat von Sokrates trifft mehr denn je ins Schwarze. Die zunehmende Geschwindigkeit in unserem Alltag fordert ihren Tribut: Wir leiden unter Schlafstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen. Die Entspannungs- und Achtsamkeitslehrerin Lioba Schneemann zeigt in einer sechsteiligen Serie Wege auf, wie wir wieder zu mehr Musse und Gelassenheit kommen.

Text: Lioba Schneemann



Lioba Schneemann zeigt Menschen, wie sie sich entspannen und achtsamer leben können. Sie gibt Kurse in der Umgebung von Liestal.
www.schneemann-entspannt.ch

Ein entspanntes Leben führen

Wer möchte nicht auch auf den Wellen im stürmischen Ozean des Lebens mit mehr Gelassenheit surfen? Doch wir hetzen von einem Termin zum anderen und fühlen uns als Opfer der Umstände. Dabei ist es nicht schwer, zu lernen, mit Stress – und vor allem mit den angelernten Reaktionen darauf – konstruktiver umzugehen. Wir sind den Wellen nicht machtlos ausgeliefert, auch wenn sie noch so hoch sind.

Entspannungsverfahren haben sich zur Vorbeugung und Behandlung von stressbedingten Beschwerden bewährt. Wem es gelingt, Entspannungsübungen in den Alltag zu integrieren, baut sich schwimmende Inseln, die ihn oder ihr bei stürmischer See vor dem Ertrinken retten. Gefühle von mehr Gelassenheit und Entspanntheit stellen sich rasch ein.

Das Ruder in der Hand halten

Unsere innere Einstellung bestimmt, ob wir uns von Herausforderungen mitreissen lassen oder nicht. Stellen Sie sich die nächste Zeit wiederholt diese Fragen: «Was ist schlimmer, die Stress auslösende Situation, die mir Sorgen bereitet und mich in die Luft gehen lässt? Oder ist es meine Reaktion auf die Situation, die mich belastet?»

Eine typische Alltagssituation zeigt, wie einfach wir Einfluss nehmen können: Wie reagieren Sie in der Regel, wenn das Telefon klingelt, während Sie gerade in etwas vertieft sind? Nehmen Sie sofort den Hörer ab? Versuchen Sie einmal beim nächsten Anruf zuerst dreimal tief durchzuatmen, bevor sie das Telefon abnehmen. Vielleicht merken Sie, dass Sie dadurch im folgenden Gespräch wirklich präsent sind.

Und Sie werden sich so auch nicht so leicht als Opfer des Telefons fühlen. (Nebenbei: Wer sagt, dass Sie das Telefon abnehmen müssen? Sie haben meist die Freiheit, in einem passenderen Moment zurückzurufen.)

Spannungen lösen

Selbstverantwortung ist denn auch bei allen verschiedenen Entspannungsmethoden ein zentrales Element: Jeder kann sich in jedem Moment des Lebens entscheiden, ob er oder sie angespannt oder gelöst bei einer Sache ist. Dazu muss man jedoch zuerst einmal ein besseres Körpergefühl entwickeln.

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson (US-amerikanischer Arzt 1888–1983), bei welcher Muskelgruppen nacheinander angespannt und losgelassen werden, steht die Schulung der Körperwahrnehmung im Fokus. Spannungen werden damit lokalisiert und gezielt gelöst. Es ist zudem eine einfache Methode, um Achtsamkeit einzuüben. Andere bekannte Methoden zur Entspannung und zum Umgang mit Stress sind Atemtraining, Autogenes Training, Imagination sowie Bio- und Neurofeedback. Dazu gesellen sich weitere Verfahren, die zwar auch entspannen, jedoch keine klassischen Entspannungsverfahren sind, wie zum Beispiel Achtsamkeitsmeditation und Körperübungen (Yoga, Qi Gong). Egal für welche Methode man sich entscheidet – es ist ein Entscheid für ein bewusstes, reicheres Leben. «Entspannung ist ein Lebensstil», schrieb Jacobson. ♦

Buchtip

⇒ *Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt:*
«Die Kunst, im Alltag zu entspannen»,
Klett-Cotta

Übung Nr. 1: Der Atem

Unser Atem ist immer da und verbindet Körper und Geist, beruhigt und konzentriert uns. Diese Übung ist ideal für Einsteiger.

Setzen Sie sich aufrecht hin, schliessen Sie die Augen und nehmen Sie wahr, wie Sie sitzen, spüren Sie den Kontakt mit dem Boden oder der Sitzfläche.

Es gibt nichts zu tun, spüren Sie nur die Atmung an der Bauchdecke. Beobachten Sie, wie der Atem ganz von selbst kommt und geht. Nehmen Sie das Fliesen des Atems bewusst wahr, das Ein- und das Ausatmen. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Atemzug etwas mehr Spannung und Schwere von Ihnen abfällt. Wenn der Geist unruhig ist, zählen Sie während der Atemzüge mit, von 1 bis 10. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper immer mehr entspannt. Seien Sie sanft und freundlich mit sich selbst. Geniessen Sie bewusst und einige Minuten lang dieses angenehme Gefühl.

Machen Sie diese Übung «3 x 3 Minuten» täglich. Etablieren Sie sie in den Alltag.