

Wir entspannen gerade...



Bitte nur im Notfall stören!

GRUPPENREGELN

- Persönliches bleibt im Raum
- Pünktlich sein
- Den anderen ausreden lassen
- Es kann immer nur einer reden
- Statt „man“ und „wir“ immer „ich“ sagen
- Über eigene Erfahrungen und Erlebnisse reden
- Erlebnisse und Gefühle sind immer richtig
- Gefühle genau beschreiben

Entspannungsprotokoll

Name

Woche vom bis

Tag	Zeit	Wie gut hat die Entspannung geklappt? (1-überhaupt nicht bis 5-sehr gut)	Welche Probleme sind aufgetreten?
Montag		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
Dienstag		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
Mittwoch		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
Donnerstag		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
Freitag		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
Samstag		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
Sonntag		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	



Stressoren <small>(Erläuterungen zum Ausfüllen s. S. 10)</small>	Häufigkeit		Bewertung							Belastung		
	nie	manchmal	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	Produkt			
	0	1	2	3	0	1	2	3	1	2	3	
Termin-, Zeitdruck												
Störungen, z.B. bei der Arbeit												
Dienstreisen												
Ungenaue Anweisungen und Vorgaben												
Verantwortung												
Aufstiegswettbewerb/Konkurrenzkampf												
Multitasking												
Konflikte am Arbeitsplatz												
Ärger mit Chef												
Ärger mit Kunden												
Ungerechtfertigte Kritik an mir												
Dauerndes Telefonklingeln												
Informationsüberflutung												
Neuer Verantwortungsbereich												
Umweltbelastungen wie Lärm oder Schmutz												
Bildschirmarbeitsplatz												
Mangelhafte Kommunikation												
Autofahrt in der Stoßzeit												
Schulschwierigkeiten der Kinder												
Doppelbelastung Familie / Beruf												
Ärger mit Verwandtschaft												
Krankheitsfall in der Familie												
Hausarbeit												
Rauchen												
Alkoholkonsum												
Übermäßige Kalorienzufuhr												
Bewegungsmangel												
Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme												
Unerfreuliche Nachrichten												
Konflikte mit Kindern												
Fehlende Erholungszeiten												
Menschenansammlung												
Trennung vom (Ehe-)Partner/von der Familie												
Einkaufen in der Stoßzeit												
Hohe laufende Ausgaben / Schulden												
Misserfolge												
Ärztliche Untersuchungen												
Sorgen												
Unzufriedenheit mit dem Aussehen												
Eigene Beispiele:												

Liegen mehr als zehn Produktwerte über vier, sollten Sie Techniken zur Stressreduktion lernen.

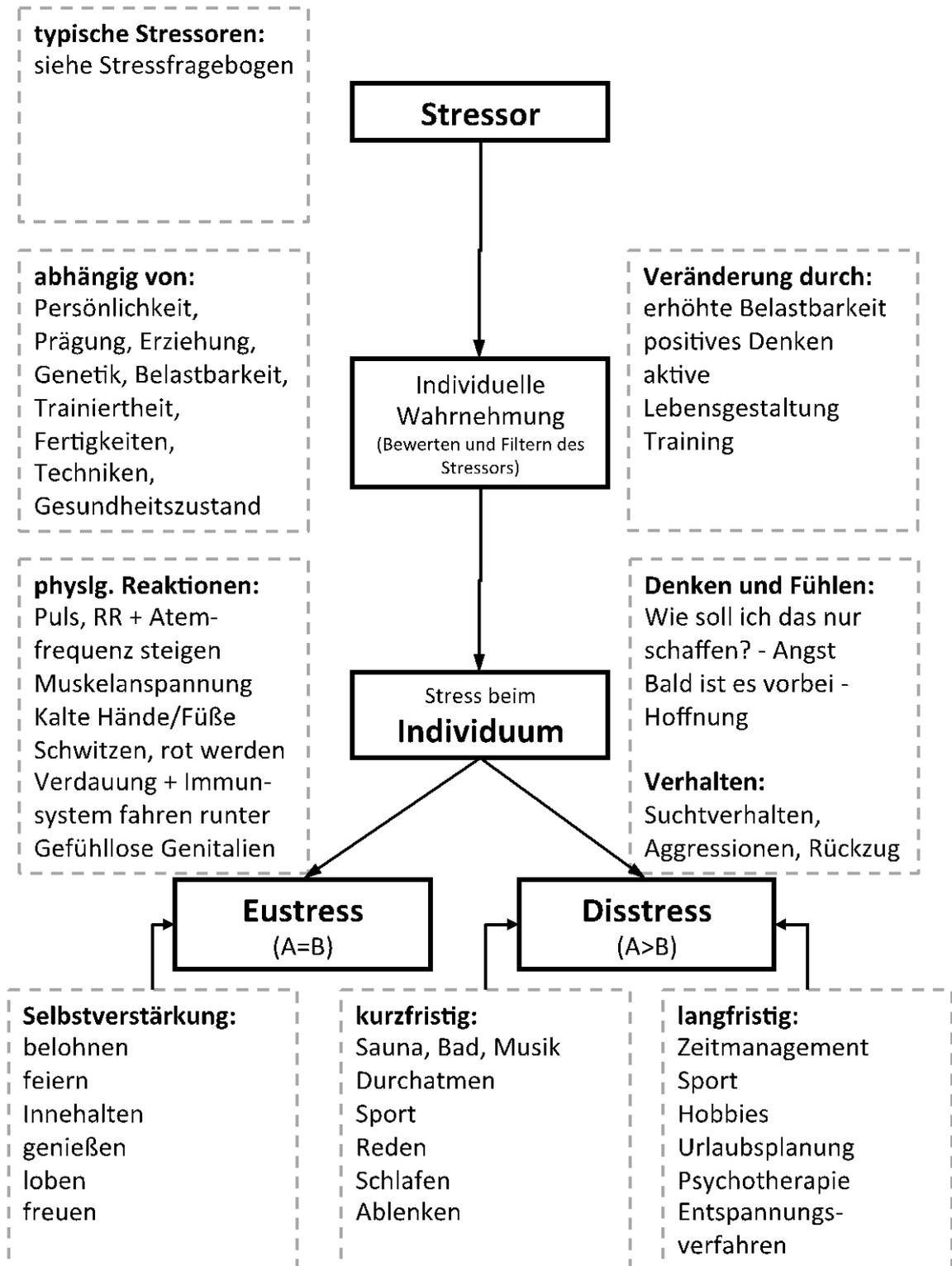
Ergebnis _____

Stress-Analyse-Tabelle

Wann?	
Wodurch?	
Physiologische Reaktion?	
Gedanken?	
Gefühle?	
Verhalten?	
Was würdest du das nächste Mal machen?	

Entspannungs-Analyse-Tabelle

Wann?	
Wie kam es dazu?	
Physiologische Reaktion?	
Gedanken?	
Gefühle?	
Verhalten?	
Wann das nächste Mal?	



Pyramide der Entspannungsverfahren



Anspannung der Muskelgruppen

(1&3) Hand und Unterarm rechts/links	Hand zur Faust ballen Hand nach vorn strecken/nach hinten ziehen
(2&4) Oberarm rechts/links	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand) oder: Oberarm an Oberkörper drücken oder: Ellenbogen in Unterlage drücken
(5) Stirn und Kopfhaut	Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen oder: Augenbrauen zusammenziehen, so dass auf der Stirn tiefe senkrechte Falten („Zornesfalten“) entstehen
(6) Augen, obere Wangenpartie, Nase	Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen („rümpfen“)
(7) Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund	Zähne aufeinander beißen, Lippen aufeinander pressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
(8) Nacken	Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken (Doppelkinn machen, gegen Unterlage/Wand drücken) oder: Kopf nach vorne auf die Brust ziehen
(9) Schultern, Brust , oberer Rücken	Schultern hochziehen („bis zu den Ohren“) oder: Schulterblätter nach hinten unten drücken („als wollten sich die Schulterblattspitzen berühren“) oder: Schultern nach vorne vor die Brust ziehen
(10) Bauch, unterer Rücken	Bauch hart machen oder: Bauchdecke einziehen oder: Bauchdecke nach außen wölben + Rücken in die Unterlage/an den Stuhl drücken
(11 & 12) Oberschenkel rechts/links	Fersen in den Boden drücken
(13 & 14) Unterschenkel rechts/links	Fersen vom Boden abheben (Achtung: Bei Neigung zu Wadenkrämpfen Fersen nur leicht anheben!), Zehen Richtung Nasenspitze ziehen
(15 & 16) Füße rechts/ links	Zehen einkrallen oder: Zehen spreizen

(1&2) Hand und Arm rechts/links	Hand zur Faust ballen, Ellenbogen anwinkeln, gegen Oberkörper oder in Unterlage drücken
(3) Gesicht	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen
(4) Nacken	s.o.
(5) Rumpf	Schultern nach hinten unten zusammendrücken, Bauchdecke hart machen, Rücken in die Unterlage drücken
(6&7) Beine rechts/links	Ferse auf den Boden drücken, Zehenspitzen Richtung Nase, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskel anspannen

(1) Arme	Gleichzeitig beide Hände zur Faust ballen, Ellenbogen anwinkeln, gegen Oberkörper oder in Unterlage drücken
(2) Kopf	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Doppelkinn
(3) Rumpf	s.o.
(4) Beine	Gleichzeitig beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen Richtung Nase, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

Anleitung PMR allgemein

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu ... (deiner rechten Hand). Wie fühlen sich deine Muskeln ... (der rechten Hand) im Moment an?

Um die Muskeln ... (deiner rechten Hand) anzuspannen, ... (balle deine rechte Hand zur Faust) – **jetzt!**

Beobachte das Spannungsgefühl in ... (den Muskeln deiner rechten Hand). Halte die Anspannung noch kurz (insgesamt 5-7 Sekunden).

Entspanne deine Muskeln nun wieder. Du bemerkst das Absinken der Anspannung und beobachtest wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung mehr und mehr ausbreitet. Du hast nichts weiter zu tun, als die Entspannung zu genießen (30-40 Sekunden moderieren).

Vergegenwärtigen

- funktioniert ohne muskuläre Anspannung
- bezieht gleiche Muskelgruppen ein wie beim 4-Muskelgruppen-Verfahren
- 2 Schritte:
 - o Konzentration auf Muskel und dortige Spannung
 - o vergegenwärtigen wie es war als die Muskeln bei den vorherigen Übungen entspannt wurden
- sehr gut im Alltag umsetzbar

Zählen

- im Anschluss an die Vergegenwärtigung
- von 1 bis 10 zählen und während des Zählens Muskeln noch weiter entspannen
- 1,2 Arme, 3,4, Gesicht und Nacken, 5,6, Schultern, Brust, Rücken, Bauch, 7,8 Beine, 9,10
- Ziel, alleine durchs Zählen maximal zu entspannen

Anleitungsvariante:

Mach es dir bequem auf deiner Unterlage. Lass alle Muskeln des Körpers so locker wie möglich. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen. Du bist ganz auf dich selbst konzentriert und hast nichts weiter zu tun als zu entspannen. Geräusche und Gedanken kommen und gehen. Mit jedem Ausatmen kannst du tiefer entspannen und eine angenehme Ruhe breitet sich in deinem Körper aus.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Arme und beobachte, wie sich diese im Augenblick anfühlen. Spanne nun die Muskeln beider Arme gleichzeitig an, indem du beide Hände zu Fäusten ballst und die Arme in die Unterlage hineindrückst – JETZT – Spanne nicht zu stark an, halte die Anspannung noch einen kleinen Moment und ENTSPANNE nun wieder. Du bemerkst den Unterschied zwischen der Anspannung der Muskeln vorher und dem angenehmen Gefühl der Entspannung jetzt. Genieße diese angenehme Empfindung.

Wiederhole die Anspannung deiner Arme nun noch einmal – JETZT. ENTSPANNE nun wieder. Gehe dabei ganz bewusst dem Absinken der Anspannung hinterher und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer mehr ausbreitet. Genieße diesen angenehmen Entspannungszustand noch einen kleinen Moment ganz für dich allein.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht und deinem Nacken. Erspüre wie es sich im Moment anfühlt. Registriere alle Empfindungen und Spannungen. Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke sie immer wieder zurück.

Spanne nun die Muskulatur in deinem Gesicht und deinem Nacken an, indem du eine Grimasse schneidest und ein Doppelkinn machst – JETZT – Spanne nicht zu stark an, halte die Anspannung noch einen kleinen Moment... Und ENTSPANNE nun wieder. Du bemerkst den Unterschied zwischen der Anspannung der Muskeln vorher und dem angenehmen Gefühl der Entspannung jetzt. Genieße diese angenehme Empfindung.

Wiederhole die Anspannung von deinem Gesicht und deinem Nacken nun noch einmal – JETZT. ENTSPANNE nun wieder. Gehe dabei ganz bewusst dem Absinken der Anspannung hinterher und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer mehr ausbreitet. Genieße diesen angenehmen Entspannungszustand noch einen kleinen Moment ganz für dich allein.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deinem Rumpf, von den Schulterblättern bis zum Bauch und Rücken. Was spürst du? Was fällt dir auf?

Spanne nun die Muskulatur in diesem Bereich an, indem du tief einatmest, die Schulterblätter zusammenziehst, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst und den Rücken gegen die Unterlage drückst – JETZT – Spanne nicht zu stark an, halte die Anspannung noch einen kleinen Moment... Und ENTSPANNE nun wieder. Du bemerkst den Unterschied zwischen der Anspannung der Muskeln vorher und dem angenehmen Gefühl der Entspannung jetzt. Genieße diese angenehme Empfindung. Wiederhole die Anspannung von deinem Rumpf nun noch einmal – JETZT. ENTSPANNE nun wieder. Gehe dabei ganz bewusst dem Absinken der Anspannung hinterher und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer mehr ausbreitet. Genieße diesen angenehmen Entspannungszustand noch einen kleinen Moment ganz für dich allein.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deinen Beinen und Füßen. Wie fühlen sie sich an? Spürst du Wärme oder Kälte, vielleicht ein Kribbeln oder etwas ganz anderes? Welche Empfindungen auch immer auftauchen – sie werden einfach nur wahrgenommen.

Spanne nun die Muskulatur deiner Beine und Füße an, indem du deine Beine in den Fußboden drückst und die Fußzehen Richtung Nasenspitze ziehst – JETZT – Spanne nicht zu stark an, halte die Anspannung noch einen kleinen Moment... Und ENTSPANNE nun wieder. Du bemerkst den Unterschied zwischen der Anspannung der Muskeln vorher und dem angenehmen Gefühl der Entspannung jetzt. Genieße diese angenehme Empfindung.

Wiederhole die Anspannung nun noch einmal – JETZT. ENTSPANNE nun wieder. Gehe dabei ganz bewusst dem Absinken der Anspannung hinterher und beobachte wie sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer mehr ausbreitet. Genieße diesen angenehmen Entspannungszustand noch einen kleinen Moment ganz für dich allein.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf alle Muskeln deines Körpers und beobachte die Spannungen, die du erspürst. Wie fühlt sich das an (5-7 Sekunden)? ENTSPANNE nun diese Muskeln, indem du dir vorstellst, wie es war, als du diese Muskeln in den bisherigen Übungen locker gelassen hast.

Während du nun entspannt bleibst, zähle ich von 1 bis 10. Und während ich zähle, lässt du alle Muskeln noch lockerer. 1,2 beobachte, wie sich deine Arme immer weiter entspannen, 3,4 beobachte wie sich deine Gesichts- und Nackenmuskeln weiter entspannen, 5,6 beobachte wie sich die Brust, die Schultern, der Rücken und der Bauch weiter entspannen, 7,8 beobachte wie sich die Muskeln der Beine und Füße weiter entspannen, 9,10.

Bereite dich nun langsam darauf vor, diese Übung zu beenden. Nimm dir die Zeit, die du dafür benötigst. Wenn du so weit bist, atme nochmal tief ein und aus, recke und strecke dich und öffne die Augen wieder.

Entspannung durch Atmung

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem.

Erspüre, wie die Atemluft in deinen Körper, in Brust und Bauch einströmt und langsam wieder ausströmt.

Atme jetzt 3x tief in den Bauch ein und lass die Luft langsam wieder ausströmen. Der Bauch wölbt sich beim Einatmen nach oben und senkt sich entspannt beim Ausatmen.

Atme jetzt 3x tief in die Brust ein. Die Brust hebt sich beim Einatmen und der Bauch wird eingezogen. Beim Ausatmen entspannen sich Brust und Bauch.

Atme jetzt abwechselnd in den Bauch und in die Brust ein und erspüre die Entspannung beim Ausatmen. Versuche bei jedem Atemzug ein kleines bisschen länger und tiefer auszuatmen.

Atme jetzt ganz normal weiter, ruhig und gleichmäßig, genieße das Gefühl der zunehmenden Entspannung bei jedem Atemzug.

Beende die kurze Atempause durch tiefes Einatmen und schnelles und kräftiges Ausatmen.

Partnermassage – Pizza backen

Die erste Person legt sich mit dem Bauch auf den Boden, die zweite setzt sich daneben.

„Heute wollen wir uns eine leckere Pizza backen. Zuerst machen wir unseren Tisch sauber (mit beiden Händen über den Rücken streichen)

Dann nehmen wir Mehl und machen damit ein kleines Häufchen auf den Tisch.

In das Häufchen kommt ein Loch damit wir die Eier und das Wasser hin einfüllen können, etwas Salz und die Hefe. Nun kneten wir den Teig gut durch (knete den Rücken und die Schultern gut durch).

Jetzt ist der Teig fertig und wir rollen den Teig glatt (rolle den Teig mit den Fäusten über den Rücken aus und drücke den Rand nochmal schön glatt).

Nun kommt zuerst die Tomatensoße (streich mit der flachen Hand über den Rücken).

Welchen Belag möchtest Du haben? (forme mit den Fingern Zwiebelringe, male Salamiescheiben und was dir sonst noch einfällt).

Und dann zum Schluss kommt noch der leckere Käse darauf (trommele ganz leicht und sanft mit den Fingerspitzen den Rücken rauf und runter).

Die Pizza kommt in den Ofen (den Massagepartner an den beiden Beinen „hineinschieben“).

Die Pizza wird gebacken (reibe deine Hände ganz fest aneinander bis sie schön warm werden, lege deine warmen Hände dann auf den Rücken).

Die Pizza wird in Stücke geschnitten und dann gegessen.

Danach wird der Tisch abgewischt...“

Anschließend wird gewechselt und die zweite Pizza wird auf deinem Rücken gebacken.

Phantasiereisen

Phantasiereise „Eine Pflanze“ (<http://www.planetsenior.de/>)

Stell dir vor, du bist ein Samenkorn, winzig, unscheinbar, leicht, ausgeliefert.

In dir das Potential, die Kraft zu wachsen, eine Pflanze zu werden

mit eigenem Aussehen, mit eigener Größe, mit deinen Farben, Blüten, Gerüchen,

mit deinem eigenen Namen. Vorbestimmt!

Vom Wind wirst du an einen Ort getragen, den Ort, der für dich bestimmt ist.

Du liegst im Boden, bleibst liegen, nur der Himmel über dir.

Was gibt es um dich herum?

Bist du allein? Schau dich um. Was siehst du?

Gibt es andere Pflanzen? Kennst du ihren Namen?

Es regnet.

Wasser, dicke schwere Tropfen. Du hörst das Geräusch des prasselnden Regens.

Wasser, das du brauchst zum Leben, brauchst, um wachsen zu können.

Die Erde ist nass. Riechst du sie?

Die Wolken brechen auf. Sonne, die Wärme gibt.

Licht, das du brauchst zum Leben, brauchst, um wachsen zu können.

Du brichst auf. Du beginnst zu keimen.

Zu wachsen nach oben, dem Himmel, dem Licht entgegen.

Zu wachsen auch nach unten, in die Erde,

aus der deine Wurzeln Zeit deines Lebens die Nahrung bekommen.

Noch aber bist du klein, sehr klein und wenig stabil, aber nicht mehr winzig,

und du trägst schon Blätter mit ihrer eigenen Form, ihrem eigenen Grün.

Es wird kälter.

Der Winter kommt. Zeit des Stillstands, Zeit der Ruhe.

Es beginnt zu schneien. Dicke Flocken mehr und mehr.

Eis und Schnee bedecken dich und alles um dich herum.

Du drohst zu versinken, zu erfrieren.

Aber du hältst aus, du hältst durch. Du willst leben und weiter wachsen.

Es wird wärmer.

Der Frühling kommt. Der Schnee schmilzt dahin. Die Sonne hat wieder Kraft.

Kraft für dich, um weiter zu wachsen.

Der Himmel verdunkelt sich, und es beginnt zu regnen. Dicke Wassertropfen.

Du wächst und wächst und wächst. Du bekommst Blätter, Blüten,

gewinnst an Stabilität und Größe. Die Zeit vergeht, deine Zeit zum Wachsen.

Die Sonne steht jetzt hoch am Himmel.

Es ist Sommer, es ist warm. Und du hast deine volle Größe erreicht. Endlich!

Du hast das Potential, die Kraft genutzt, die als Samenkorn in dir verborgen war.

Was bist du jetzt? Schau dich an. Was siehst du. Gefällst du dir?

Blätter, Blüten mit ihrem eigenen Geruch, ein Stamm. Deine Wurzeln reichen tief in die Erde, geben dir Halt.

Schau dich um. Was siehst du? Bist du allein? Oder gibt es Pflanzen, andere, größere oder kleinere, oder welche, die aussehen

wie du, auch deinen Namen tragen?

Phantasiereise - Zitrone

Mach es dir so bequem wie möglich und versuche, so gut es dir gelingt, zu entspannen. Es kann hilfreich sein, wenn du dich dabei auf Ihre Atmung konzentrierst und beobachtest wie dein Atem ein- und ausströmt. Mit jedem Ausatmen sinkst du tiefer in die Unterlage hinein.

Stell dir vor, du befindest dich an einem schönen Ort, umgeben von weißen Häusern, Pinien und Palmen. Es ist warm, die Sonne scheint, blauer Himmel ist über dir. Du sitzt an einem schattigen Plätzchen an einem weißen Tisch, auf dem ein weißer Teller steht, worauf eine Zitrone liegt. Du siehst genau das kräftige Gelb der Zitronenschale, wie es sich von dem weißen Porzellanteller abhebt. Du siehst die Beschaffenheit der Schale, ihre Poren und wie sie frisch und gelb glänzt. Stell dir vor, dass neben dem Teller mit dieser Zitrone ein Obstmesser liegt, dass du nun zur Hand nimmst. Mit der anderen Hand ergreifst du nun die Zitrone. Vielleicht fühlst du die Kühle der Schale in deiner Hand, die unregelmäßige Beschaffenheit ihrer Oberfläche, und schneidest nun mit dem Messer, das du in deiner Hand hältst, diese Zitrone auseinander. Du kannst hören und spüren, wie das Messer durch die Schale dringt bis hinunter zum Teller. Und während dieses scharfe Messer die Zitrone entzwei schneidet, rinnt der Saft heraus. Du spürst ihn auf deinen Fingern, siehst ihn auf den Teller fließen. Gleichzeitig kannst du auch den Geruch der Zitrone wahrnehmen, frisch und sauber, vielleicht richtig schön säuerlich oder auch ganz lecker und angenehm. Nun nimmst du eine der Hälften auf, fühlst den Saft an der Schale und schneidest mit dem Messer ein kleines Stück von dieser Hälfte ab. Führe nun dieses Eckchen Zitrone zu deinem Mund und berühre es mit deiner Zunge, ganz sanft. Du schmeckst den säuerlichen Zitronengeschmack, fühlst, wie der Saft sich auf deiner Zunge verbreitet und bemerkst, wie das Wasser in deinem Mund zusammenläuft. Spüre ganz intensiv den sauren Geschmack der Zitrone.

Bereite dich nun ganz langsam darauf vor, zurückzukehren. Wenn du so weit bist, atme nochmal tief ein und aus, recke und strecke dich und öffne die Augen wieder.

Körperwahrnehmung - Body Scan

Komm zur Ruhe, atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie sich mit jedem Atemzug die Bauchdecke leicht hebt und senkt. Lass dir etwas Zeit.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit in den linken Fuß. Stell dir vor, dass du bis in die Zehen „hinein atmest“. Spüre den großen Zeh, den kleinen, die Zehen dazwischen. Registriere alle Empfindungen und Spannungen: Sind deine Zehen warm oder kalt, oder beginnen sie plötzlich zu kribbeln... Wenn du nichts spürst, dann eben nicht. Welche Empfindungen auch immer auftauchen – sie werden einfach nur wahrgenommen. Dann stell dir vor, dass du mit dem Ausatmen alle Gefühle und Spannungen loslässt. Auf diese Weise lenkst du deine Aufmerksamkeit nach und nach auf Fußsohle, Fußrücken, Sprunggelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Leiste,... Taste so deinen ganzen Körper ab: rechter Fuß bis Leiste, Unterleib, Gesäß und Becken, die Wirbelsäule von unten nach oben, Finger der linken Hand bis zur Schulter, Finger der rechten Hand bis zur Schulter, Nacken, Hals, Gesicht, Kopf bis zum höchsten Punkt.

Spüre noch einmal deine Atmung und komm in deinem Tempo in die Gegenwart zurück.

Achtsames Yoga

1. Ausgangsstellung:

- Füße leicht auseinander & parallel

2. Sinn der Übung:

- mittels leichter Dehnungsübungen sollen sich so gut es geht, die körperlichen Empfindungen und damit einhergehenden Gefühle bewusst gemacht werden
- körperliche Grenzen wahrnehmen und akzeptieren

3. Arme heben

- einatmen: Arme über die Seiten nach oben heben, bis sie parallel zum Boden sind, Handinnenseiten nach oben (langsam und bewusst!), ausatmen
- einatmen: Arme weiter nach oben heben, bis sich die Hände über dem Kopf berühren; achte auf die Anspannung der Muskeln, während du die Arme hebst und anschließend gedehnt hältst
- Atem frei fließen lassen
- Fingerspitzen weiter behutsam Richtung Himmel strecken, Füße bleiben fest auf dem Boden
- Dehnung in den Muskeln und Gelenken der Füße, Beine, Rücken, Schultern, Arme, Hände und Finger spüren
- Dehnung im Atemrhythmus fortsetzen, auf Veränderungen in den Empfindungen achten
- zunehmende Anspannung oder Unbehagen zulassen

4. Arme senken

- ausatmen: Arme langsam senken, ganz langsam
- Handgelenke beugen, so dass Finger weiterhin nach oben zeigen und die Handinnenflächen zur Seite zeigen; Arme so nach unten führen

5. Nachempfinden

- Augen schließen, Atmung und Körperempfindungen bewusst werden
- Haben sich die Körperempfindungen durch Einnahme der gewohnten Körperhaltung geändert?

6. Arme abwechselnd heben

- so weit wie möglich nach oben strecken (Früchte vom Baum pflücken)
- auf Körperempfindungen und Atmung achten
- gleichzeitig mit linkem/rechtem Arm gegenüberliegende Ferse heben
- Was geschieht mit der Atmung und der Streckung der Hände?
- Arme senken und in Ausgangsstellung zurück

7. Oberkörper beugen

- beide Arme nach oben heben, Arme parallel zueinander
- Oberkörper nach links, Spannungsbogen Füße, Oberkörper, Arme, Hände, Finger
- einatmen: zur Mitte zurück, ausatmen
- Oberkörper nach rechts, zur Mitte zurück, Arme wieder senken

8. Schulterkreisen: zu Ohren, nach hinten, Schulterblätter zusammen, nach vorn, zusammendrücken (langsam und Arme locker!)

9. Kopfkreisen: mit Nase einen Kreis in die Luft zeichnen (behutsam!)

10. Ende: Ausgangsstellung, bewusst in den Körper hineinhören, Körperempfindungen und Gefühle wahrnehmen

Autogenes Training

Einnehmen der Körperhaltung

- Einstellung der Beine („Beine breit“)
- Oberkörper aufrichten, Arme hängen lassen
- Im Oberkörper zusammensinken, Augen zu
- Auspendeln und Ruhepunkt finden
- Unterarme auf Oberschenkel

Ablauf

- Ruhetönung
- Neue Formel 6x wiederholen
- Bereits gelernte Formel(n) immer 2x vor der neuen Formel wiederholen
- Wenn sich Entspannungsreaktion zuverlässig einstellt reicht Kurzformel
- Rücknahme nicht vergessen! (außer vor dem Schlafen)
-

Formelvorsätze der Grundstufe

- Ich bin ganz ruhig.
- Meine Arme und Beine sind angenehm schwer.
- Meine Arme und Beine sind angenehm warm.
- Mein Atem ist ganz ruhig – es atmet mich.
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
- Mein Bauch ist strömend warm, weich und weit.
- Meine Stirn ist angenehm kühl.
- Fäuste ballen! Arme fest!
- Tief ein- und ausatmen!
- Augen auf!

Achtsamkeitsübung „Rosine“

Nehmen Sie sich eine einzelne Rosine (Schokolade o.ä.).

Betrachten Sie die Rosine als ob Sie noch nie in Ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten. Beschreiben Sie die Rosine in allen Details (Farbe, Form, Oberfläche, Struktur ...)

Schließen Sie nun die Augen und spüren Sie die Rosine, wie sie auf Ihrer Hand liegt (schwer oder leicht). Nehmen Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie die Konsistenz der Rosine (weich oder hart, wie fühlt sich die Oberfläche an ...?)

Riechen Sie an der Rosine. Welche Gedanken und Gefühle kommen auf?

Können Sie etwas hören, wenn sie die Rosine zwischen den Fingern hin und her bewegen?

Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge – aber bitte noch nicht kauen – einfach nur auf die Zunge legen. Wie fühlt sich die Rosine an? Gibt es schon einen Geschmack?

Und nun kauen Sie genau ein Mal und spüren Sie dann nach. Was verändert sich?

Kauen Sie die Rosine nun mindestens 10-20 und bleiben Sie achtsam. Legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie Ihre Sinne wahr. Was schmecken Sie, wo genau im Mund schmecken Sie was ...?

Und nun schlucken Sie die Rosine – beobachten Sie, was weiter passiert ...

Achtsamkeit im Alltag, beim

- Gehen
- Essen
- Trinken
- Zähne putzen
- Auto fahren
- Lesen
- Arbeiten
- Anstehen an der Kasse
- Hören
- Riechen
- Fühlen
- Schmecken
- Sehen
- ...

Genussregeln:

Gönne dir den Genuss!

Nimm dir Zeit zum Genießen!

Genieße bewusst: Genuss geht nicht unbewusst!

Schule deine Sinne für Genuss!

Genieße auf deine eigene Art!

Genieße lieber wenig, dann aber richtig!

Überlasse deinen Genuss nicht dem Zufall!

Genieße die kleinen Dinge des Alltags!

Zwei mangelhafte Backsteine

Nachdem wir 1983 Land für unser Kloster gekauft hatten, waren wir völlig pleite und steckten bis zum Hals in Schulden. Auf dem Grundstück selbst stand kein einziges Haus, nicht einmal ein Schuppen. In jenen ersten Wochen schliefen wir auf alten Türen, die wir billig auf dem Schuttbladeplatz erstanden hatten.

Mit untergelegten Backsteinen wurden diese Türen zu Betten, wobei wir als Mönche eines Waldklosters natürlich auf Matratzen verzichteten.

Der Abt schlief auf der Tür, die am besten erhalten war und über eine angenehm glatte Oberfläche verfügte. Meine hingegen war geriffelt und wies überdies noch ein beachtliches Loch in der Mitte auf, nämlich an jener Stelle, wo einst der Türknauf gesessen hatte. Ich war zwar froh, dass der Knauf überhaupt entfernt worden war, aber nun befand sich mitten auf meiner Schlafunterlage ein Loch. Ich machte Witze darüber, dass ich nicht einmal mehr zum Austreten würde aufstehen müssen, aber zum Lachen war mir eigentlich nicht zumute, denn kalter Wind piffte nachts durch dieses Loch. In jener Zeit schlief ich sehr schlecht. Wir waren arme Mönche, aber wir brauchten ein Dach über dem Kopf. Bauarbeiter konnten wir uns nicht leisten - schon die Kosten für das Material waren ja kaum aufzubringen! Also musste ich das Bauen von Grund auf erlernen: wie man ein Fundament legt, betoniert, mauert, ein Dach zimmert und sanitäre Einrichtungen einbaut, eben alles, was zum Bau gehört. Mein bürgerliches Leben als Physiker und Lehrer hatte mich nicht darauf vorbereitet, mit den Händen zu arbeiten. Doch im Verlauf einiger weniger Jahre wurde ich zu einem recht geschickten Bauarbeiter und nannte mein Team schon bald BBC (Buddhistische Bau Company). Der Anfang war allerdings außerordentlich mühsam.

Dem Außenstehenden mag Maurerarbeit leicht erscheinen: Man pappt etwas Mörtel auf den Stein, setzt ihn an seine Stelle und klopft ihn ein bisschen fest. Wenn ich aber leicht auf eine Ecke schlug, um eine ebene Oberfläche zu erhalten, stieg eine andere Ecke nach oben. Kaum hatte ich diese auch festgeklopft, tanzte auf einmal der ganze Stein aus der Reihe. Behutsam brachte ich ihn also wieder in die richtige Position, um gleich danach festzustellen, dass die erste Ecke schon wieder hochragte. Es war zum Verzweifeln. Wenn Sie mir nicht glauben, versuchen Sie's doch selbst einmal!

Als Mönch verfügte ich über so viel Geduld und Zeit, wie ich brauchte. Ich gab mir also große Mühe, jeden Backstein perfekt einzupassen, ganz gleich, wie viel Zeit ich dafür benötigte. Und irgendwann war die erste Backsteinmauer meines Lebens fertig gestellt. Voller Stolz trat ich einen Schritt zurück, um mein Werk zu begutachten. Erst da fiel mir auf - das durfte doch nicht wahr sein! -, dass zwei Backsteine das Regelmaß störten. Alle anderen Steine waren ordentlich zusammengesetzt worden, aber diese zwei saßen ganz schief in der Mauer. Ein grauenvoller Anblick! Zwei Steine hatten mir die ganze Mauer versaut. Der Zementmörtel war inzwischen fest geworden. Also konnte ich diese Steine nicht einfach herausziehen und ersetzen. Ich ging zu meinem Abt und fragte, ob ich die Mauer niederreißen oder in die Luft jagen und neu anfangen dürfte. »Nein«, erwiderte der Abt, »die Mauer bleibt so stehen, wie sie ist.«

Als ich die ersten Besucher durch unser neues Kloster führte, vermied ich es stets, mit ihnen an dieser Mauer vorbeizugehen. Ich hasste den Gedanken, dass jemand dieses Stümperwerk sehen könnte. Etwa drei oder vier Monate später wanderte ich mit einem Gast über unser Terrain. Plötzlich fiel sein Blick auf meine Schandmauer.

»Das ist aber eine schöne Mauer«, bemerkte er wie nebenbei.

»Sir, erwiderte ich überrascht, »haben Sie etwa Ihre Brille im Auto vergessen? Oder einen Sehfehler? Fallen Ihnen denn die zwei schief eingesetzten Backsteine nicht auf, die die ganze Mauer verschandeln?«

Seine nächsten Worte veränderten meine Einstellung zur Mauer, zu mir selbst und zu vielen Aspekten des Lebens.

»Ja«, sagte er. »Ich sehe die beiden mangelhaft ausgerichteten Backsteine. Aber ich sehe auch 998 gut eingesetzte Steine.« Ich war überwältigt. Zum ersten Mal seit drei Monaten sah ich neben den beiden mangelhaften Steinen auch andere Backsteine. Oberhalb und unterhalb der schiefen Steine, zu ihrer Linken und zu ihrer Rechten befanden sich perfekte Steine, ganz gerade eingesetzt. Ihre Zahl überwog die der schlechten Steine bei weitem.

Bis dahin hatte ich mich ausschließlich auf meine beiden Fehler konzentriert und war allem anderen gegenüber blind gewesen. Deshalb konnte ich den Anblick der Mauer nicht ertragen und wollte ihn anderen Menschen auch nicht zumuten. Deshalb hatte ich das Werk vernichten wollen. Doch als ich jetzt die ordentlichen Backsteine betrachtete, schien die Mauer überhaupt nicht mehr grauenvoll auszusehen. Der Besucher hatte schon Recht: Es war wirklich eine sehr schöne Mauer. Jetzt, zwanzig Jahre später, steht sie immer noch, und inzwischen habe ich längst vergessen, an welcher Stelle die mangelhaften Backsteine stecken. Ich kann sie mittlerweile tatsächlich nicht mehr sehen.

Viele Menschen beenden eine Beziehung oder reichen die Scheidung ein, weil sie bei ihrem Partner nichts anderes mehr sehen als »zwei mangelhafte Steine«. Viele leiden an Depressionen, und manche hegen sogar Selbstmordgedanken, weil sie nichts

anderes als »zwei mangelhafte Steine« in sich erkennen können. In Wahrheit gibt es jede Menge guter Steine, perfekter Steine - oberhalb und unterhalb unserer Fehler, zu ihrer Linken und zu ihrer Rechten - aber manchmal können wir sie einfach nicht sehen. Stattdessen konzentriert sich unser Blick ausschließlich auf die Fehler. Wir schauen nur auf den Makel und überlegen, wie wir ihn entfernen können. Und leider vernichten wir auf diese Weise so manche »schöne Mauer«.

Jeder von uns hat zwei mangelhafte Steine, aber die perfekten Steine sind so viel zahlreicher. Haben wir dies erst einmal erkannt, sieht die Welt schon viel besser aus. Wir können dann nicht nur mit uns selbst und unseren Fehlern in Frieden leben, sondern auch das Zusammensein mit einem Partner genießen. Das ist eine schlechte Nachricht für Scheidungsanwälte, aber eine gute für Sie!

Ich erzähle diese Anekdote oft. Irgendwann einmal sprach mich ein Baumeister darauf an und verriet mir ein Berufsgeheimnis. »Wir machen bei der Arbeit immer wieder mal Fehler«, sagte er, »aber unseren Kunden erklären wir, dass es sich dabei um >eine besondere Eigenheit< handelt, wodurch sich dieses Haus von den anderen in der Nachbarschaft unterscheidet. Und dafür berechnen wir dann ein paar tausend Dollar extra!«

Manche »besondere Eigenheit« an Ihrem Haus galt wahrscheinlich auch ursprünglich als Fehler. Doch was Sie in sich selbst, an Ihrem Partner oder überhaupt am Dasein als Makel betrachtet haben, kann sich zu einer »besonderen Eigenheit« wandeln, die Ihr Leben bereichert. Sie sollten nur endlich aufhören, sich ausschließlich auf die negativen Aspekte zu konzentrieren.

Aus: Die Kuh, die weinte

Literatur

- Bernstein, D., Borkovec, T.: Handbuch der progressiven Muskelentspannung.
- Brahm, A., Kempff, M.: Die Kuh, die weinte.
- Brenner, H.: Das große Buch der Entspannungstechniken.
- Hofmann, E.: Progressive Muskelentspannung.
- Hühn, S.: Traumreisen.
- Jacobson, E.: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis.
- Kaluza, G.: Stressbewältigung.
- Maaß, E., Ritschl, K.: Phantasiereisen leicht gemacht.
- Müller, C.: Bewegte Grundschule.
- Ohm, D.: Progressive Muskelrelaxation für Kids.
- Petermann, U. : Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche.
- Pritz, A.: Kurzgruppenpsychotherapie.
- Sammer, U.: Entspannung erfolgreich vermitteln.
- Wittchen, H.-U., Hoyer, J. (2006). Klinische Psychologie und Psychotherapie. Springer: Heidelberg.
- Stetter, F. (1998). Was geschieht, ist gut. Entspannungsverfahren in der Psychotherapie. Psychotherapeut (S. 209 -220).
- TK- Der Stress (<http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/48660/Datei/1721/TK-Broschuere-Der-Stress.pdf>)
- <http://www.planetsenior.de>
- <http://www.phantasiereisen.co>
- <http://www.phantasie-reisen.de/>
- <http://www.samariterbaby.de/missbrauch/therapiepsychiatrie/000000996513d2901/index.php>

Musik

Deuter - Koyasan: Reiki Sound Healing

Dave Stringer: Divas und Devas

Merlins Magic: Reiki - Space of Peace and Love

Cafe del Mar: Dreams

Marianne Markert: Musik für Autogenes Training

Arndt Stein: Sounds of Nature

Buddha-Bar

Tee Musik

Robert Schumann: Träumerei

Johann Sebastian Bach: Air

Ludwig van Beethoven: Mondscheinsonate

Eberhard Schoener: Music for Meditation

Terry Riley: A rainbow in curved air

Martin Buntrock: Meer, Relax