



Die Wunder der Tiefenentspannung

Einleitung

Unsere Reise geht weiter. Dass man mentale Fitness braucht, um im Stress des Alltags und der näherkommenen Krisen überhaupt zu überleben, war unser bisheriges Thema. Eigentlich gehört das Nutzen mentaler Strategien aber zu den großen Überlegenheitsstrategien der Erfolgreichen. Lassen Sie uns deshalb heute mal etwas tiefer einsteigen in die „Welt der Wunder“ der einzelnen Phasen der Tiefenentspannung.



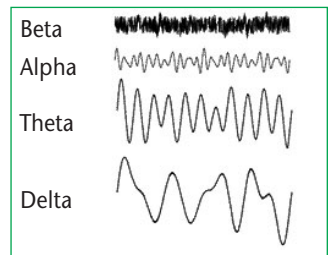
Foto: © Rainer-Sturm/PIXELIO

Entspannung finden, nicht nur im Urlaub.

In der Ruhe liegt die Kraft

Dies sagt der Volksmund seit Jahrhunderten. Erfahrungswissen der Menschheit nennt man das. Und doch lässt sich das, was da in der Entspannung abläuft, nur schwer beschreiben. Liest man die Bücher von Yogalehrern, Entspannungsgurus, Zen-, Tai-Chi- und Chi-Gong-Lehrern, so glaubt man jedes Mal, in ein anderes Land zu reisen. Poetische und abstrakte Formulierungen erwecken den Eindruck von etwas Einmaligem, Besonderem und Seltenem. Das scheint schwer erreichbar zu sein, und so lässt man nach drei oder vier Schnupperversuchen lieber die Finger davon. Man will ja auch nicht in den Fänger einer esoterischen oder kommerziell orientierten Sekte landen, die einen nur abhängig machen und ausbeuten will.

Seit ca. 20 Jahren hat sich die Einteilung der drei Entspannungstiefen nach den aus dem EEG bekannten vier Arten von Gehirnwellen, Beta-, Alpha-, Theta- und Deltawellen, bewährt.



Betawellen repräsentieren das Wachbewusstsein und gehen von 14 bis ca. 30 Hertz. Alphawellen entsprechen der normalen Entspannung, sie gehen von 8 bis 13 Hertz. Thetawellen gehen von 4 bis 7 Hertz, hier spricht man von einer tiefen Tiefenentspannung. Deltawellen gehen von 3 bis 1 Hertz, sie repräsentieren den tiefsten Entspannungszustand, den wir erreichen können. Das nützliche an diesem Kategoriensystem ist, dass man hier naturwissenschaftliche Messergebnisse den verschiedenen Entspannungszuständen von Menschen zuordnen kann. Damit entfällt die esoterische Verklärung oder asiatische Mystifizierung von Meditationstechniken und meditativen Zuständen. Man kann sich als Mensch in dem normalen naturwissenschaftlichen Weltbild des 20. Jahrhunderts wiedererkennen und weiß, dass alles okay ist. Keine Gefahr. Niemand kann mich manipulieren, ich bin der Chef meiner Entspannung und kann alles, was in meinem Körper und in meinem Geist passiert, jederzeit selber steuern.

Entspannungspis unterscheiden zwischen

- der Regenerierungs- bzw. Erholungsentspannung,
- der Lust- bzw. Wohlfühl- oder Genussentspannung und
- der Arbeits- bzw. Programmierungsentspannung.

Wenn Sie den folgenden Text aufmerksam lesen, werden Sie feststellen,

- dass Sie einiges schon (sehr gut) kennen,
- anderes ziemlich neu ist und
- Sie werden vielleicht sehr neugierig werden und das alles endlich voll für sich nutzen wollen.

Die Alpha-Wellen

Sie schauen ins Lager- oder Kaminfeuer, plötzlich macht es „Schwupp“, Sie sind nicht eingeschlafen, aber auch nicht mehr ganz hellwach. Als Sie wieder zu sich kommen ist das Feuer ganz schön heruntergebrannt.



Foto: © Matthias-Balzer/PIXELO

Bei „Schwupp“ schalten die Gedanken ab.

Sie liegen am Strand, schließen die Augen, hören das Meer rauschen, es macht Schwupp, als Sie wieder zu sich kommen ist es Stunden später. Sie sind weder eingeschlafen noch waren Sie hellwach. Das gleiche Gefühl kennen Sie vielleicht beim Zufahren oder auf der Autobahn. Sie fahren so dahin, auf der mittleren Spur, es macht Schwupp, Sie sind nicht eingeschlafen, sind aber auch nicht mehr ganz hellwach, eben haben Sie Frankfurt verlassen und jetzt sehen Sie draußen Nürnberg Feucht vorbeiziehen. Sie haben keinen Unfall gebaut, aber fragen sich besorgt, was passiert hier mit mir?

Bei Schwupp werden die Gedanken einfach abgeschaltet, im Gehirn regieren nicht mehr die Betawellen des ewig denkenden Wachbewusstseins, sondern die Alphawellen. Hier befindet man sich in einem Zustand erhöhter Wachheit und Klarheit. Man bekommt viel mehr mit, alles merkt sich von allein und der Körper fängt an, sich zu entspannen. Die Muskelanspannung sinkt, der Hautwiderstand steigt, die Arme und Beine werden intensiver durchblutet, das fühlt sich wie Schwere und Wärme an, man atmet ruhiger, die Wahrnehmungsschwellen sinken, irgendwann kann man spüren, wie das Herz schlägt oder wie sich die Lungenflügel bewegen. Es kommen zwar ab und zu noch mal Gedanken, aber man kann sie von außen betrachten. Das Gefühl der Ruhe wird stärker und verbindet sich mit dem Gefühl von Gelassenheit und innerer Stärke. Man kann seine Gefühle, die einen vorher vielleicht beherrscht haben, von außen wahrnehmen und mit Abstand betrachten.

Wenn man in diesem Alphazustand Sprachen oder anderen Lernstoff lernt, braucht man nur zwei Wiederholungen und hat das Ganze (fürs ganze Leben) im

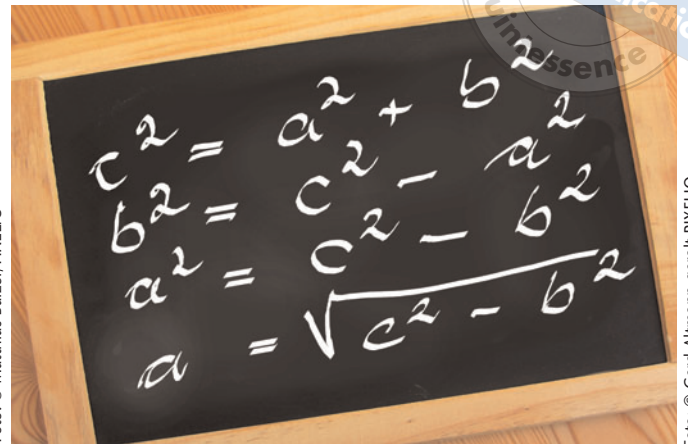


Foto: © Cerd-Altman-geralt-PIXELO

Lernen im Alphazustand bedeutet schnelles Verankern im Langzeitgedächtnis.

Langzeitgedächtnis. Diese als Superlearning bekannt gewordene Art zu lernen ist für Leute, die sie einmal für sich entdeckt haben, nicht mehr aus ihrem Leben wegzu-denken. Speedreading, das schnelle Lesen von Büchern, Zeitschriften und Fachliteratur ist so etwas Ähnliches: Eine Art, im entspannten Zustand effektiv zu arbeiten und Zeit zu sparen.

Im Alphazustand genießt man die Ruhe und die Erholung, diesen Zustand, endlich abschalten zu können. Wenn es nicht mehr funktioniert, man einfach nicht mehr abschalten kann, das ist dann etwas, worunter man ganz schön leidet. Im Alphazustand funktioniert es von selbst, man darf es nur nicht verhindern.

Sie alle kennen das Überflutet werden mit Gedanken vor dem Einschlafen. Man ist hellwach (Betawellen) und alles was man am Tag nicht erledigt oder noch nicht zu Ende gedacht hat kreist einem durch den Kopf. Dann gibt es diese Zuckungen irgendwo im Körper, und wenn man die zulässt, weiß man, gleich schlaf ich ein. Denn die Schwupp-Grenze zwischen 14 und 13 Hertz ist nicht nur der Grenzübergang zu den Alphawellen der Wachheit und Klarheit, sondern auch die Einschlafgrenze. Im Schlaf gibt es allerdings keine Alphawellen von Wachheit und Klarheit, im Gegenteil, da ist man ruckzuck drin in den Thetawellen und das Bewusstsein ist ausgeschaltet. Alphawellen sind also nur möglich, wenn Sie kein Schlafdefizit haben.

Nachdem sich in der Alphaphase Ruhe und Wohlbefinden ausgebreitet haben, und man auch die Sorgen oder Konflikte des Alltags mit Abstand und Gelassenheit



„betrachten“ kann, ist ja schon viel erreicht. Jetzt sind es eben „nur“ noch Gedanken und keine Sorgen oder Konflikte mehr. Die Lebensqualität, die einem zusteht und die man als Unternehmer so dringend braucht, hat sich wieder eingestellt. Ein wichtiges Merkmal dieser ersten Entspannungstiefe ist, dass das Raum-Zeit-Gefühl aufgehoben ist. Die Zeit steht quasi still.

Die zweite Phase: das Thetawellen-Wohlfühlparadies

Die Alphawellen entstehen zuerst in der hinteren linken Gehirnhälfte, breiten sich dann nach vorn aus, springen über zur rechten Gehirnhälfte und irgendwann sind beide Gehirnhälften synchronisiert. Die linke Gehirnhälfte steht für Gedanken, Logik, Intellekt und Lösungen, in der rechten Gehirnhälfte werden die Gefühle, Bilder, Bewegung und Musik „bearbeitet“. Langsam oder plötzlich gesellen sich zu den wohltuenden Gefühlen von Ruhe, Kraft und Gelassenheit Freude, intensive Freude, Lust und Spaß. Aus anfänglichen Spuren von Vergnügen und Glückseligkeit werden intensive Freude und intensives Glückserleben. Das äußert sich entweder „nur“ als Gefühl und wenn man Worte dafür findet, dann oft nur wenige oder nicht die richtigen, weil man es nicht glauben kann, dass auf so einfache Art und Weise (quasi von alleine) das Glückserempfinden entsteht, wofür man in manch teurem Bora Bora-Urlaub 20.000 Euro ausgegeben hat. Es ist aber so. Das gleichzeitige Vorhandensein von Theta- und Alphawellen plus ZEIT sorgt also dafür, dass man sich wohlfühlt und freut. Sie kennen das vielleicht von einer guten Massage. Erst schaltet man ab, dann schläft man mal kurz ein, dann ist plötzlich alles gut, da ist Freude, das Zeitempfinden ist fort und dann kommt etwas Unbekanntes, das Sie vielleicht nur von Ihrer Hochzeit oder dem Traumurlaub kennen: intensive Freude und intensives Glück. Weil Sie es nicht glauben können, sind Sie dann lieber vorsichtig, nennen es einfach nur: „Mir geht's aber gut“. Braucht man dazu nun jedes Mal die vierhändige zweistündige Synchronmassage auf Bali oder im teuren Wellness-Hotel? Offensichtlich nicht.

In dieser zweiten Entspannungstiefe, wo die Theta- und Alphawellen gleichzeitig „regieren“, passieren nun auch viele andere Dinge. Man/Frau hat gute und geniale Ideen, denn hier funktioniert die Kreativität, von hier kommen die

genialen Ideen, die man Intuition nennt, hier sind die Musiker im „Groove“, hier schreiben Schriftsteller am liebsten ihre Bücher, hier malen die Maler ihre besten Bilder, hier halten Prediger und Politiker ihre besten Reden, hier tanzt man in Trance und erlebt sich eins mit der Welt, hier sieht, redet man mit Gott

oder sieht die Jungfrau Maria. Es würde lange dauern, bis man die guten Zustände, die wir alle schon erlebt haben, aufgezählt hätte. Es ist ein Zustand von Vertrauen, intensiver Klarheit, genialen Ideen und intensiver Lebensfreude. Je länger er dauert, umso intensiver wird er. Er ist sehr leicht zerstörbar, indem man ihn willentlich steuern will. Dann ist man ganz schnell wieder draußen. Das ist der Zustand, in dem man Ziele visualisieren soll, hier sieht man sie in allen Details und in Farbe vor sich, erlebt alle Gefühle live und intensiv, und von hier holen sich Profis ihre Motivation für die ganz großen Lebensziele. Hier und nur hier funktioniert mentales Training. Und das muss man einfach lernen, wie jedes andere Handwerk auch.

Eine sehr effektive Methode, um hier einzusteigen, ist die Tiefentspannung mit Musik nach Prof. Schwabe. Wer sich näher dafür interessiert, wende sich bitte direkt an den Autor.

Spielende Kinder befinden sich übrigens stundenlang (solange man sie nicht stört) im Bereich der Thetawellen.

Die dritte Entspannuntiefe: Deltawellen

Wer jetzt denkt, das sei schon alles, der irrt. Tiefentspannung kennt noch Steigerungen. Es gibt ja auch noch die Deltawellen, diese Wellen von 1 bis 3 Hertz. Hier läuft das Immunsystem auf Hochtouren, hier spricht man von ozeanischem Glückserempfinden und das vorherrschende Gefühl ist das Einssein mit allem. Es gibt keine Vergangenheit, keine Zukunft und keine Gegenwart. Es gibt nur das bewusste Hier und Jetzt. Nicht als gefühlsfreie Gedanken, sondern verbunden mit intensiver Freude und Urvertrauen, mit nie versiegender Kraft und Stärke. Das ist das,



Foto: © Harald-Wanetschka/PIXELIO

Das Arbeiten mit Zielen ist vielen noch fremd.

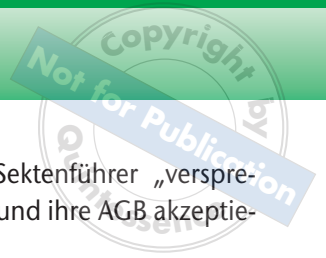


Foto: © Rainer-Sturm/PIXELIO

Das eigene Glück aktiv erleben ist mit Tiefentspannung jederzeit möglich.

was man einem Dalai Lama zutraut, selber höchst selten erlebt und von einem Heerführer bei seiner Motivationsrede vor der letzten Schlacht dringend erwartet.

Wichtig für Sie, als Leiter eines zahntechnischen Labors, ist es, zu wissen, dass es das gibt und es erreichbar ist. Es gibt Zenmönche und Yogis, die erleben das bis zu 20 Stunden pro Tag, die tun aber auch nichts anderes mehr. Wir Mitteleuropäer können das auch, aber man braucht Anleitung und Wegbegleitung. Philosophen aller Jahrhunderte preisen uns diesen Zustand genauso als erstre-

benswert an, wie es esoterische Sektenführer „versprechen“, wenn man ihnen nur folgen und ihre AGB akzeptieren würde.

Das bewusste Erleben und Herbeiführen, eigentlich ist es ja nur ein Zulassen und Ermöglichen, der drei Entspannungszustände von gleichzeitigen Alpha-, Theta- und Deltawellen ist möglich. Jederzeit und an jedem Ort der Welt und solange wie Sie möchten. Es kostet nur Zeit und überhaupt kein Geld. Soviel für heute.

Ausblick

Und wie nutzt der Entspannungsprofi diese drei Wohlfühl-Urlaubsgebiete? Am besten alle drei parallel und in gekonnten Kombinationen. Darüber reden wir das nächste Mal ausführlich, entspannt natürlich!

Dr. Karl Werner Ehrhardt
Akademie für Mentale Fitness
Wilhelm-Leibl-Straße 4, 83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9939-0, Fax: 08024/9939-12
E-Mail: info@ehrhhardt-coaching.de
Internet: www.mental-fit.de

