

Was kann man von Entspannungsprofis alles noch lernen?

Einleitung

Lieber Leser, liebe Leserin, wie war Ihre letzte Woche? Wie viel Stress mussten Sie aushalten? Wie hat Ihr Körper das mitgemacht? Wie tief ging's wieder ins Seelenleben rein? Wie hat es geklappt mit dem Loslassen, Entspannen, Regenerieren, Auftanken? Nicht so gut wie Sie es wollten oder gebraucht hätten? Dann sind wir ja mittendrin im Thema. Eine kleine Weiterbildungseinheit: Entspannungsrituale für Fortgeschrittene. Heute soll es wieder ganz praktisch werden.



Foto: © Petra Wanschka

Entspannt zu bleiben, gerade in schwierigen Situationen, wie soll das gehen?

Regenerierungs- bzw. Erholungsentspannung

Da hat so jeder seine Rituale: Nach der Arbeit erst mal duschen, eine Runde mit dem Hund laufen, mit den Katzen spielen, die Fische im Aquarium beobachten, Zeitschriften lesen, joggen, das ist alles in sich ähnlich. Man macht mehr oder weniger etwas nicht funktionales, etwas sinnfreies, etwas, das weit weg ist von den vielen Pflichten des Alltags. Zu den derzeit beliebtesten Entspannungsritualen gehört mittlerweile das „Couch-Surfen“. Er oder sie kommt nach Hause, macht es sich liegend bequem, Snacks und Drinks sind in Reichweite, der Laptop ist schnurlos und mit einer kostengünstigen Flatrate mit dem Internet verbunden, dann werden erst mal die E-Mails gelesen, manche beantwortet, dann wird gechattet und gesurft und schwuppdwupp sind drei Stunden vergangen. Das ist genauso erholsam wie ein Aufenthalt von zwei, vier oder sechs Stunden in einer

Therme, sich im warmen Wasser treiben lassen, hier und da die Whirlpooldüsen sprudeln lassen, hier etwas lesen, von einer Sauna zur anderen „hoppen“, etwas lesen, träumen, dösen, wunderbar.

Es geht darum abzuschalten, loszulassen und zu regenerieren. Es ist (endlich mal) genügend Zeit und man lässt es sich gut

gehen. Ganz, ganz früher, in den Dörfern, als es noch kein Radio, kein Fernsehen und keine Zeitschriften gab, da saß man abends nach getaner Arbeit auf der Bank vor dem Haus und „ratschte“ mit den Nachbarn. Erst später kamen der Alkohol und das Wirtshaus dazu.

Das Sitzen im Garten gehört ebenfalls zu den Alltagsentspannungen der elementaren Art. Jeder wahre Gartenliebhaber hat sich in seiner „Anlage“ mehrere Entspannungsplätzchen eingerichtet. Man sitzt mal hier, mal da, mal dort. Vier Bäume sind bereits ein Wald, wenn man da drunter liegt und nach oben schaut – macht es Schwupp und alles ist anders.

Bei all diesen Entspannungs-Aktivitäten ist das Wichtigste: NICHTS zu tun. „WU WEI“ ist der chinesische Begriff für „Tun durch Nichttun“. Man sollte einfach alle Gedanken, die kommen, auch wieder gehen lassen, sie ziehen lassen. Es geht weniger darum, etwas zu Ende zu denken, sondern darum, gar nicht mehr zu denken. Akzeptierendes passives Geschehen lassen lautet der deutsche Fachausdruck – oder Adlerperspektive.

Jeder kann es, man kommt mit der Fähigkeit auf die Welt und es funktioniert lebenslänglich, vorausgesetzt, man verhindert es nicht. Wenn man nämlich einmal anfängt, sich zu sehr und zu lange zu konzentrieren, tage- und wochenlang konzentriert zu arbeiten oder gar monatelang „durchzieht“, wird diese Fähigkeit „beschädigt“.



Foto: © Dieter Haug/Pixelio

Manchmal hat man Glück und beim Fische Beobachten macht es „schwupp“.

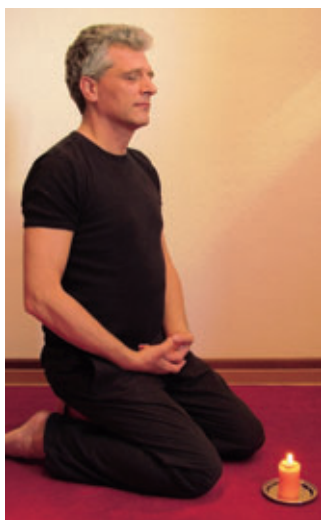
Wenn man dann mal wieder alles los-lässt, kann es sein, dass man erst mal mit den (aufgestauten) Sorgen der ganzen Zeit überflutet wird. Da das meist mit Gefühlen der Unruhe, der Getriebenheit und Spannungen der verschiedensten Art verbunden ist, halten manche das dann nicht mehr durch und beschäftigen sich halt wieder. Z. B. mit stundenlangem „Rumzappen“.

Mein Tipp: Halten Sie durch beim Loslassen. Egal was passiert. Meistens geht es viel schneller als Sie glauben, der Spuk ist vorbei und dann ist ES irgendwann eingetreten. Das Abschalten, Loslassen, Regenerieren. Es handelt sich hier um spontane Entspannungsprozesse.

Autogenes Training, Muskeltiefentspannung und Tiefentspannung mit Musik

Sinnvoll wäre es, wenn Sie mindestens drei Arten von Funktionalentspannungen „drauf“ haben würden. Autogenes Training, Muskeltiefentspannung nach Jacobsen und Tiefentspannung mit Musik nach Schwabe. Man braucht ehrlich gesagt heutzutage alle drei.

Das Erlernen des autogenen Trainings dauert ungefähr 12 Wochen, dann hat man zwischen Formeln, die man denkt, und den entsprechenden körperlichen Entspannungselementen bedingte Reflexe „erlernt“, die dann lebenslanglich wirken. Arme und Beine sind schwer und warm, der Atem geht leicht, das Herz schlägt ruhig und regelmäßig, im Oberbauch ist es angenehm warm und die Stirn ist gleichzeitig angenehm kühl. Das Geniale am autogenen Training ist das fahrradartige sich „tief entspannen“ innerhalb von 10 bis 20 Sekunden. Dann genießt man das Ganze noch anderthalb Minuten und ist für eine ganze Zeit erholt und



Am Anfang stehen Üben und Lernen, danach können die höchst positiven Ergebnisse genutzt werden.

Foto: © Michael Raab/PIXELIO



Foto: © yogiino/PIXELIO



Foto: © Hans-Peter Dehn/PIXELIO

In der Funktionalentspannung mal kurz an den Strand – Ihr Unterbewusstsein macht es möglich.

frisch. Empfehlenswert vor jedem wichtigen Gespräch, Telefonat, vor Auseinandersetzungen und vor Arbeiten, die Konzentration erfordern. Übrigens Profis machen das Ganze sogar noch mit offenen Augen während eines Meetings und niemand bekommt was mit.

Bei der Muskeltiefentspannung nach Jacobsen werden in einer bestimmten Reihenfolge wichtige Muskelgruppen „überangespannt“ und dann losgelassen. Alle Verspannungen, die sich bis dato im Rücken, um die Augen herum, in den Händen, im Gesäß, in den Armen oder wo auch immer angesammelt haben, werden damit gelöst. Man könnte sehr viele Kosten für Kopfschmerzmedikamente, Massagen oder Kiesertrainings sparen, wenn man nur wüsste, wie einfach das geht. Ich nenne das „Erste Hilfe am Unfallort“. Sie kennen das sicherlich auch, da ist gerade etwas schief gegangen. Man hat sich gewaltig geärgert und aufgeregt, durfte das aber nach außen nicht zeigen. Die Folge: Die Verspannungen nisten sich gerade im Körper ein und es fängt schon an weh zu tun. Einmal Jacobsen und alles wäre weg. Dauer des Erlernens: zwei bis vier Wochen.

Genauso brisant ist die Tiefentspannung mit Musik nach Professor Schwabe. Hier geht es um die Fähigkeit, sich jederzeit neben sich, neben seine Gefühle und neben seine Gedanken „zu stellen“. Man braucht ca. 12 bis 15 Übungsstunden, bis man das beherrscht. Danach hat man sehr viel



Foto: © Rainer Sturm/PIXELIO

Klassische Musik für Tiefentspannung nach Prof. Schwabe.

Freude daran, zu erleben, wie andere sich aufregen oder nicht mehr rauskommen aus ihren Gedankenschleifen. Man nutzt zum Lernen klassische Musik. Am Anfang harmonische Musik, dann dynamische Musik, später emotional intensive und ganz am Ende disharmonische Musik. Die damit gewonnenen Freiheitsgrade im Umgang mit Stress sind kaum beschreibbar. Wie oft steckt man noch stunden-, tage- oder wochenlang drin in irgendwelchen unangenehmen Gefühlen oder man kann abends, beim Essen oder beim Sex, nicht abschalten. Diese Funktionalentspannung ist für die tägliche Erlebnisverarbeitung und das gezielte Umschalten von der hochkonzentrierten Arbeitszeit auf die Freizeit ein unverzichtbares hocheffektives Verfahren.

Diese drei Entspannungstechniken werden funktional eingesetzt, um etwas zu erreichen. Neben der jeweiligen Kurzerholung macht man sich fit, entfernt Schmerzen oder schaltet um auf Lust und Wohlbefinden.

Die Programmierungsentspannung

Dann gibt es noch die Programmierungsentspannung. Hier nutzt man die Thetaphase, um sich neue Verhaltensweisen, Motivationen für große Arbeits-, Lebensziele oder sportliche Herausforderungen „einzuprogrammieren“. Andere Themen sind neue Stressbewältigungsstrategien oder das Auslösen von negativen Gedankenmustern oder „schädlichen“ Verhaltensweisen. Wer jemals erlebt, was hier alles möglich ist, wird auf diese relativ einfachen Techniken kaum wieder verzichten wollen. Hier arbeitet man zunächst mit fertigen Programmen auf CD oder mp3. Am besten macht man das unter Anleitung und gemeinsam mit anderen Leuten in entsprechenden Übungsgruppen. Später kann man sich mit einfachen Mitteln mit MAGIX Programmen seine eigenen CDs produzieren. Wer z. B einmal erfahren hat, in wie wenig Zeit man mit Superlearning große Lerneinheiten ins Langzeitgedächtnis bringen kann oder wie man neue Verhaltensweisen erlernen und auch unter Stress anwenden kann, der wird darauf nie wieder verzichten. Das gilt auch für das Erlernen von Führungstechniken.

Sicherlich haben Sie auch schon mal erlebt, dass Sie Seminarinhalte niemals so anwenden konnten, wie Sie es für teures Geld erlernt haben. So etwas ist in unseren Zeiten einfach wirtschaftlich nicht mehr vertretbar.

Entspannungsglückseligkeit

„Last but not least“ sollen auch Lust-, Wohlfühl- und Genussentspannungen der intensiven Art erwähnt werden.

Von einem Dalai Lama, einem Yogameister, einem Zenmönch oder einem anderen Meditationslehrer kann man schon erwarten, dass er stundenlang in tiefer Trance (gleichzeitige Alpha, Delta und Thetawellen) verbringen kann. Einfach so hinsetzen und los.

Das ist dann eine Mischung aus ozeanischem Glücksempfinden, der Einheit von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft, extremer Kraft und Stärke bei gleichzeitiger Klarheit und Wachheit. Auch das ist für jeden von uns erreichbar. Wir werden am Anfang dazu lediglich etwas technische Unterstützung durch eine so genannte Mindmachine brauchen. Die führt einen mit Lichtimpulsen und Musik direkt in diese tiefsten Entspannungszustände und holt einen auch wieder raus.

Ein „Beginner“ wird hier allerdings auch Hilfe von einem Experten brauchen, denn ein Anfänger wird zunächst erst einmal regelmäßig einschlafen. Wer das allerdings ein paar Mal erlebt und weiß, dass mancher teure Bora Bora Urlaub weniger Entspannungsglückseligkeit gebracht hat, der wird hier schon nachdenklich.

Fazit

Und genau dazu soll Sie dieser Beitrag anregen. Wer hart arbeitet, der sollte sich auch diese ganzen Wohltaten gönnen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich an.

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



Ozeanisches Glücksempfinden aus einem selbst heraus – ist machbar!

Foto: © berwis/PIXELIO