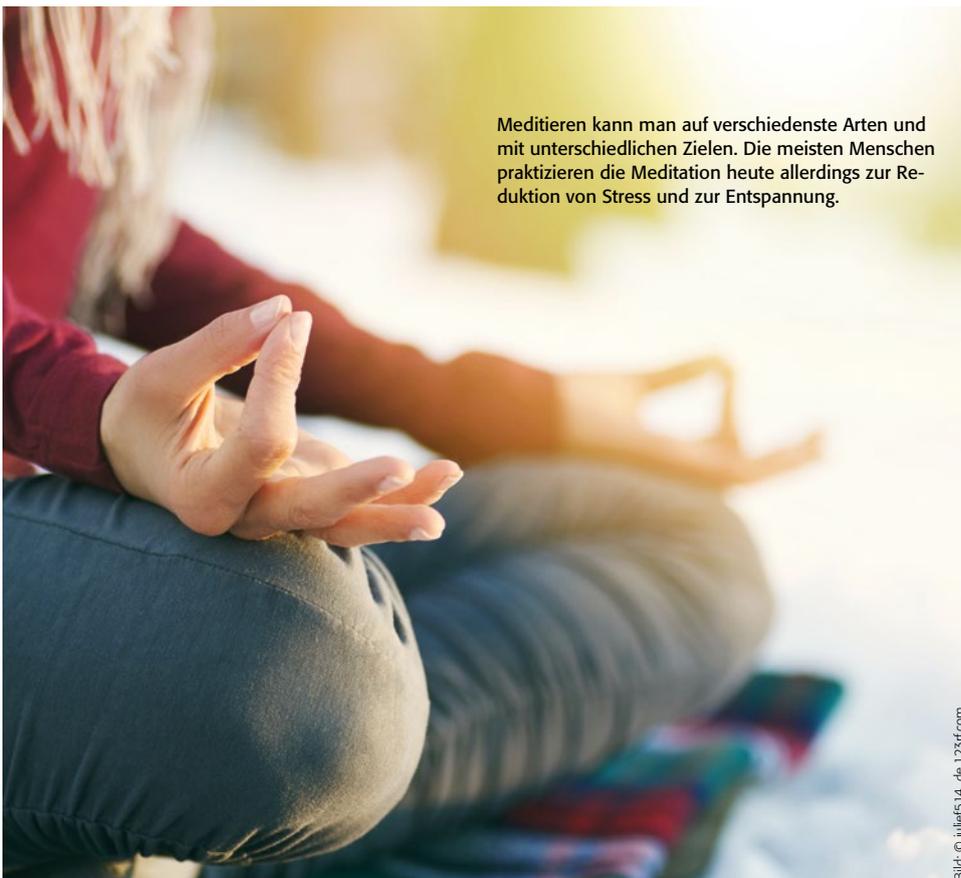


Entspannen

Der Anfang wär' nicht schwer

Warum haben wir trotz der Alltagshektik Zeit für Nebensächlichkeiten, nicht jedoch für Pausen, um innezuhalten, still zu werden und Kraft zu schöpfen? Möglichkeiten dazu gibt es genug. Geben Sie sich einen Ruck!

Jürg Lendenmann



Meditieren kann man auf verschiedenste Arten und mit unterschiedlichen Zielen. Die meisten Menschen praktizieren die Meditation heute allerdings zur Reduktion von Stress und zur Entspannung.

So können Fehler schnell korrigiert werden, die Übungen werden wirkungsvoller. Für viele hilfreich ist zudem das Üben in einer Gruppe.

Progressive Muskelentspannung

1929 veröffentlichte der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson ein neu entwickeltes Entspannungsverfahren: die progressive Muskelentspannung, genannt progressive Muskelrelaxation (PMR). Dabei werden einzelne Muskelpartien in einer definierten Reihenfolge kurz angespannt und danach wieder bewusst entspannt. Bei jedem Anspannen und Entspannen soll die Aufmerksamkeit bewusst auf die beiden Zustände gerichtet und der Unterschied erspürt werden. Mit der durch PMR gesteigerten Körperwahrnehmung können muskuläre Spannungszustände frühzeitig erkannt und aktiv vermindert werden. Angewandt wird die Methode unter anderem bei beruflichem Stress, Angststörungen, Schlafstörungen, Migräne und Spannungskopfschmerz, Muskelschmerzen und Rückenschmerzen.

Autogenes Training

In den 1920er-Jahren entwickelte der Berliner Neurologe Johannes H. Schultz ein konzentratives Entspannungsverfahren: das autogene Training (AT). Es fusst auf den biologischen Vorgängen im Körper, die während einer Hypnose ablaufen. Mithilfe von autosuggestiven Formeln

Es gibt Autodidakten, die spontan einen guten Einstieg schaffen – in der Musik, Malerei... und auch in der Kunst des Sich-Entspannens, sei es bei der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training oder in einer der unzähligen

Arten der Meditation. Für erste Gehversuche eignen sich gute Übungsmaterialien auf CDs, Videos und Apps durchaus (s. Kasten vistaonline). Empfehlenswert ist es jedoch, erste Schritte unter kundiger Leitung zu unternehmen:

versetzt sich der ausübende Mensch – zuerst unter Anleitung, später selbst – in einen Zustand, in dem die Sinne wach sind, der Verstand aber ausgeschaltet ist. Die Übungen erfolgen meist im Liegen, können aber auch im Sitzen durchgeführt werden. Bei der Grundform lernt der Übende sechs Einheiten, die je rund drei Minuten dauern. Typische Formeln des AT sind: «Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer» und «Mein rechter (linker) Arm ist strömend warm».

Das Üben des Wahrnehmens von Wärme, Schwere, Atmung usw. führt zu ruhigerem Atem und Herzschlag sowie zur Entspannung der Muskeln. Eingesetzt wird AT u. a. bei Angststörungen, Schlafstörungen, Asthma, Verstopfung, Schmerzen.

Meditation

Viele Kulturen und Religionen kennen Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, die den Geist beruhigen und das Bewusstsein erweitern. Oft sind sie auch Bestandteil von Lehren und Praktiken wie Yoga, Qigong und Taiji.

Irmgard Bauer, Koordinatorin des Retreatzentrums Bordo in Norditalien, hat für Vista folgende Gedanken zur Meditation zusammengefasst: «Eine gute Möglichkeit der Entspannung ist die Meditation. Meditation hat viele Bedeutungen, wird

aber heute vor allem für die Reduktion von Stress und zur inneren Entspannung praktiziert. Wichtig ist es als Anfängerin oder Anfänger auf jeden Fall, sich in einer angenehmen, ruhigen Umgebung niederzulassen, die es erleichtert, die alltäglichen Sorgen und Ablenkungen loszulassen.

Wichtig ist bei der Meditation zudem eine gute Haltung, die die Energien in unserem Körper natürlich ins Gleichgewicht bringt. Ein aufrechter Rücken und leicht geöffnete Schultern sind grundlegend. Unterstützend ist in jedem Fall ein gutes Meditationskissen oder ein Meditationsstuhl. Eine natürliche innere Stabilität wird gefördert, wenn wir unsere Knie auf dem Boden aufliegen lassen oder, wo dies nicht möglich ist, sie mit einem Kissen stützen. Hilfreich für die Konzentration kann eine meditative Musik sein, die Achtsamkeit auf den Atem, das Verweilen des Blickes auf einem schönen Gegenstand. Ohne einen bestimmten Zustand erreichen zu wollen, kehren wir, sobald wir mit unseren Gedanken abschweifen, einfach wieder auf das Objekt unserer Meditation zurück. Mit der Zeit fällt es leichter, den Moment des Abschweifens zu erkennen und sich nicht wegtragen zu lassen. Ziel jeder Meditation ist es, in der Einfachheit des Hier und Jetzt zu verweilen.

Meditation spielt vor allem in der buddhistischen Praxis eine grosse Rolle. Dort liegt die Betonung allerdings nicht darauf, Stress oder Unruhe zu reduzieren, sondern darauf, den eigenen Geist und sein Funktionieren immer besser erkennen zu können. Zu sehen, wie stark wir an unseren Vorstellungen und Meinungen anhaften, wie schwer es uns fällt, den ständigen Wandel unserer selbst und der Welt zu akzeptieren und zu erkennen, dass wir nicht aus uns selbst sind, sondern nur in gegenseitiger Abhängigkeit und Beeinflussung existieren. Ego-Anhaftung, Leerheit und Mitgefühl sind die Worte, mit welchen diese Prozesse beschrieben werden.

Wer tiefer in die Meditation eindringen möchte, dem oder der empfehlen wir, sich einem Lehrer oder einer Lehrerin mit der nötigen Qualifikation anzuvertrauen». ■

vistaonline >

Auf www.vistaonline.ch/entspannen haben wir für Sie Empfehlenswertes zur progressiven Muskelentspannung, zum autogenen Training und zur Meditation zusammengestellt.