

## *Stressbewältigung und Entspannung Anna Liebenberg-Hahnraht*



### **Einführung**

Stress im Alltag ein Begriff, den wir selbstverständlich gebrauchen ohne oft groß darüber nachzudenken, was es für uns bedeutet. Stress entsteht, vollzieht sich und wirkt in so vielen Bereichen, dass es uns schwer fällt, diese zu erkennen, z.B. in verschiedenen Ebenen (im Alltag, im persönlichen Umfeld, etc., all dieses spiegelt sich im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich wieder), um dann unsere Lebenssituation verändern zu können.

Stress und Entspannungsarbeit scheinen zusammen zu gehören, am Beginn jeder Bewusstseinsarbeit um den Stress oder die Entspannung liegt die Aufmerksamkeit.

Also schauen wir uns in der Entspannungsarbeit die verschiedenen Ebenen an, in denen wir ohne großen Aufwand Entspannung erfahren/erleben können. (z.B. bewusstes Verwenden des Begriffs STRESS - bzw. Suche nach treffenderen Begriffen, die uns weniger bestimmen).

Eine einfache Form, über die besonders ältere Menschen „Aufmerksamkeit“ für sich und ihren Körper erfahren können, ist die Übung zu Atemstille. Diese kann in der Übungsarbeit vorgestellt werden und ermöglicht es schnell auch selbstständig und ohne Anleitung durch einen Dritten dies in den Lebensalltag aufzunehmen.

Dem Bewusstsein für den Atem kann sich der ältere Menschen entspannter vertraut machen, weil dies „unverdächtig“ ist im Sinne von: keine Bewertung im psychischen Bereich, keine „spirituelle Spinnerei“, keine sportliche Leistungsherausforderung.

### **Praxis**

#### **Atemstille**

Bei dieser Übung geht es mehr darum, Entspannung im eigenen System zu finden. Wir alle wissen um den Rhythmus der Natur - dem ständigen Wechsel zwischen An- und Entspannung. Wir kennen Ebbe und Flut, wir kennen den Wind, der mal leise und sanft kommt und geht, mal gewaltig daher kommt, aber auch dann Pausen hat, um dann wieder anzuschwellen und seinen Kraft von Neuem zu beweisen.

Wir wissen auch über das EIN und AUS unseres Atems in unserem Körper und meistens geschieht dieses EIN und AUS unseres Atems von uns völlig unbeachtet. Nur wenn die unauffällige Regelmäßigkeit des Rhythmus sich verändert, etwa wenn wir schnell laufen, uns anstrengen oder Angst haben und aufgeregt sind, spüren wir den Atem deutlicher und sprechen dann vielleicht auch davon, „außer Atem“ zu sein.

Jedoch sind wir, solange wir leben, niemals „außer Atem“, es atmet in uns, ohne unser Zutun. Unser Atem ist unsere Verbindung mit der Welt um uns herum, und unser Atem wieder spiegelt uns durch die Bewegungsimpulse, die er auslöst, den Rhythmus der Natur und ihre Bewegtheit.

Wir wissen um all dieses, jedoch ist es uns selten bewusst. In der folgenden Übung soll es darum gehen, den Atem bewusst aufmerksam und konzentriert „wahr“ zu nehmen, um dadurch das Entspannungspotential, das uns ganz persönlich innewohnt, gewahr zu werden. Lege dich zunächst in einer dir bequemen Lage auf den Rücken.

Sorge dafür, dass du warm bist und räkele und strecke dich so lange, bis du dich ganz dem Boden überlassen kannst und für eine Weile still und ruhig liegen kannst.

Spür den Kontakt zum Boden über diejenigen Körperteile mit Bodenkontakt, die du besonders deutlich spüren kannst.

So kannst du mit der Zeit merken, wie du näher zum Boden kommst und wahrscheinlich wirst du dieses über dein Ausatmen spüren.

Lass dir Zeit dich darauf zu konzentrieren.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Spüre sein EIN und AUS ohne irgendein Bewerten und schaue deinem Atem zu, als wäre jeder Atemzug dein erster.

Zunächst wollen deine Gedanken abschweifen und dich stören.

Du weißt, dass du deine Gedanken nicht einfach ignorieren kannst, weise ihnen deshalb einen Platz zu. Vielleicht ein inneres Zimmer, dessen Tür du schließen kannst.

So kannst du immer dann, wenn ein Gedanke kommt, ihn in dieses Zimmer zurückschicken und deine Aufmerksamkeit sanft und liebevoll auf dein Thema „den Atem“ richten.

Sage dir gedanklich „Ich atme ein - und schaue dem Einatmen zu - und atme aus und schaue dem Ausatmen zu“.

Bleibe aufmerksam und beobachte jede der Bewegung ob groß oder klein, die dein Atem auslöst. Beobachte sie in deinem ganzen Körper. Du weißt alles was du siehst, wahrnimmst, geschieht in dir allein, ist der dir eigene Reichtum.

Nimm dir Zeit zu genießen.

Nun füge den Atemschritten „EIN und AUS“ die Schritte „Atemfülle und Atemstille“ hinzu.

Am Ende des Einatmens konzentriere dich eine Weile darauf, die Atemfülle, die Vitalität, den Reichtum zu spüren.

Bitte streng dich dabei nicht an.

Du kannst dich darauf verlassen, dass dein Körper dir den Zeitpunkt zum Ausatmen zeigt.

Ebenso verfahren nach dem Ausatmen. Spür dich in die Leere hinein, du weißt, dass mit dem Ausatmen aus uns heraus getragen wird, was wir nicht gebrauchen können:

Gifte und Gase, Schlacke, aber manchmal auch Verspannungen und Schmerzen, Kummer oder Trauer.

Nimm dir Zeit dies zu spüren oder dir vorzustellen, und genieße dann die Stille so lange, bis dein Körper den Impuls zum Einatmen gibt.

Wenn du wahrnimmst, dass sich dieses Atmen auch in diesen vier Schritten einstellt, kannst du dir ein Bild machen von einer großen Woge, die über ein unendlich weites Meer rollt.

Langsam - ruhig - zeitlos, sich aufbauend - anschwellend - eine Weile innehaltend um dann hinunter zu sinken und ein Wellental zu bilden. Dort gibt es wieder eine Weile des Innehaltens bis Alles wieder von vorne beginnt - so wie bei deinem Atem.

Um dich wieder von der Betrachtung deines Atems zu lösen, richte deine Aufmerksamkeit nach Außen und achte auf Geräusche, mach dir ein Bild von dem Raum in dem du liegst, von deinem Körper der ruhig und entspannt am Boden liegt.

Dann beginn dich zu bewegen, in den Bewegungen, die du für dich brauchst, räkele und strecke dich gründlich bevor du die Augen öffnest.

