

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Kennt ihr das, dass man so viel um die Ohren hat, dass man gar nicht mehr richtig zur Ruhe kommt? Und auch das Schlafen klappt dann unter Umständen nicht mehr so gut.

Und wenn man gestresst ist, ist auch der Körper schnell verspannt, denn Seele und Körper beeinflussen sich gegenseitig. Aber man ist dem nicht völlig hilflos ausgeliefert, denn so, wie der Stress unseren Körper anspannt, können wir über unseren Körper die Seele und unseren Stress beeinflussen. Schaffe ich es also, meinen Körper zu entspannen, folgt auch die Seele.

Eine Übung, die man jederzeit und überall durchführen kann, ist das bewusste Atmen. Mancher kennt ja auch den Spruch: „Jetzt atme erst mal tief durch!“, wenn etwas stressiges passiert ist. Und genau das ist es, was man dann macht: Ein paar Mal tief und gleichmäßig ein- und ausatmen. Denn wenn wir gestresst sind, atmen wir flacher, was den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Und wenn wir nun bewusst tief atmen, bekommt unser Körper das Signal, dass er wieder entspannen darf. Meistens merkt man die Wirkung recht schnell. Eine weitere Möglichkeit ist es, nach dem Einatmen die Luft bewusst einen Moment anzuhalten, bevor man dann langsam wieder ausatmet.

Eine andere, fast überall anwendbare Technik ist das Dehnen und Strecken. Einfach mal die Arme über den Kopf recken oder zur Seite strecken, natürlich, ohne seinen Nachbarn dabei zu treffen. Auch den Kopf bewusst so weit es geht zu beiden Seiten drehen oder auf der Brust ablegen ist eine gute Sache. Überkommt mich bei der ganzen Streckerei dann das Gähnen, ist das ein gutes Zeichen, denn der Körper reagiert dann schon auf die Übungen und entspannt.

Und natürlich hilft Bewegung in allen Variationen. Ob ich jogge oder einfach nur spazieren gehe, Gewichte stemme oder einige Übungen ohne Gewichte mache, alles hilft. Denn beim Sport schüttet der Körper Botenstoffe aus, die gute Laune machen. Außerdem werden dabei Stresshormone abgebaut, die ansonsten durch den Körper sausen und Entspannung verhindern.

Ob ich alleine Sport mache und mich auch wirklich dazu aufraffe oder ob ich lieber in einen Sportverein gehe und mich z.B. zu einer Walkinggruppe anmelde, ist eine Frage des Geschmacks und der Eigenmotivation. Raffe ich mich alleine problemlos auf und bin lieber alleine unterwegs, weil ich dann das Maß bestimmen kann, ist alles gut. Merke ich aber, dass ich alleine nicht aus dem Quark komme, kann die Sportgruppe eine gute Motivation sein.

Auch progressive Muskelentspannung kann eine großartige Hilfe sein, dem Stress ein Schnippchen zu schlagen. Dabei geht man in Gedanken durch den Körper und spannt dabei z.B. die Hände bewusst an. Das hält man einige Sekunden und lässt dann bewusst locker. Durch die vorherige Anspannung nimmt man die Muskeln bewusster wahr und die Entspannung fällt leichter. Und so wandert man gedanklich durch den ganzen Körper. Grundsätzlich kann man das alleine und selbstständig machen, aber man sollte entweder

mindestens die ersten Male an einer Gruppe teilnehmen oder aber wenigstens eine Handy-App dazu nutzen, damit man die Grundlagen dieser Technik lernt.

Es kann auch helfen, wenn ich im Alltag ab und zu inne halte und mich bewusst wahrnehme: Habe ich z.B. die Schultern verspannt und hochgezogen? Dann lasse ich sie bewusst locker und drehe sie nach hinten, dehne den Kopf nach links und rechts und nehme die Schultern und den Kopf zurück. Ist mein Kiefer angespannt? Also bewege ich ihn ein paar Mal nach links und rechts. Dann lege ich die Zwischenräume von Daumen und Zeigefinger beider Hände auf das Kinn und dehne den Unterkiefer mit den Händen nach unten. Danach bewege ich die Zunge im Mund hin und her, drücke sie gegen die Wangen und strecke sie, wenn keiner hinsieht, so weit ich kann, hinaus.

Auch Lächeln ist eine kleine Übung für Zwischendurch. Auch, wenn mir vielleicht nicht danach ist, lächle ich und halte das Lächeln für mindestens 30 Sekunden. Mein Körper macht meiner Seele also vor, was mein Ziel ist. Und tatsächlich fällt es uns danach oft schwerer, schlechte Laune zu haben, wir sind danach entspannter und das Lächeln bleibt vielleicht sogar von alleine.

Auch unsere Augen brauchen ab und zu mal Entspannung, da wir mittlerweile ja doch recht viel Zeit vor irgendwelchen Bildschirmen verbringen. Zum einen kann man die Augen einfach eine Weile schließen und zusätzlich die Handballen auf die Augen legen. Auch Augenrollen kann sehr nützlich sein. Und eine ganz einfache Sache ist, in die Ferne zu sehen, wenn möglich, richtig schön ins Grüne oder auch in den blauen Himmel. Aber natürlich nicht in die Sonne! Und wenn ich das dann noch mit bewusstem Atmen verbinde...

Nun kann jeder selbst testen, was wann wie in den Alltag passt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem Wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser Wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.