

Die innere Balance finden



Meditative Praktiken bauen Stress ab und bringen Gelassenheit. Foto: BilderBox.com

Techniken zur Entspannung

Stress und Hektik bestimmen oftmals unser Leben. Telefon im Job, Telefon zu Hause und Handy für unterwegs. Erreichbarkeit ist alles. Günstige Flatrate-Angebote ermöglichen Dauer-Online-Betrieb und permanenten E-Mail-Beschuss. Der Arbeitgeber erwartet Höchstleistung und Flexibilität jeden Tag aufs Neue, hinzu kommen Termindruck und Freizeitstress. Kein Mensch kann solch ein Tempo auf ewig ohne Schaden an Wohlbefinden oder Gesundheit überstehen. So wächst das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung, um den hektischen Alltag wenigstens für eine kurze Zeit hinter sich zu lassen.

Dafür gibt es zahlreiche Möglichkeiten: Viele Menschen versuchen, mit Sport wie Joggen oder Walking ihr Gleichgewicht wiederzufinden. Daneben sind Yoga oder Qigong beliebte Maßnahmen gegen Stress und Spannungszustände. Außerdem existieren Varianten, um ganz ohne körperliche Betätigung innere Balance und Ausgeglichenheit zu gewinnen. Autogenes Training und Meditation erzeugen durch ihre eigenen Techniken eine tiefe Entspannung und führen zu Gelassenheit. Anja Voigt, Entspannungstrainerin und Sozialpädagogin, rät allen Interessenten, „Entspannungstechniken lieber immer dann zu erlernen, wenn es einem gut geht, als dann, wenn der Stress überhandnimmt“. Der Körper nimmt im guten Zustand neue Techniken leichter an. Auch sei es einfacher, sich gedanklich auf Neues einzulassen, wenn Stress und Ärger nicht die meisten Gehirnaktivitäten beanspruchen. →

Autogenes Training

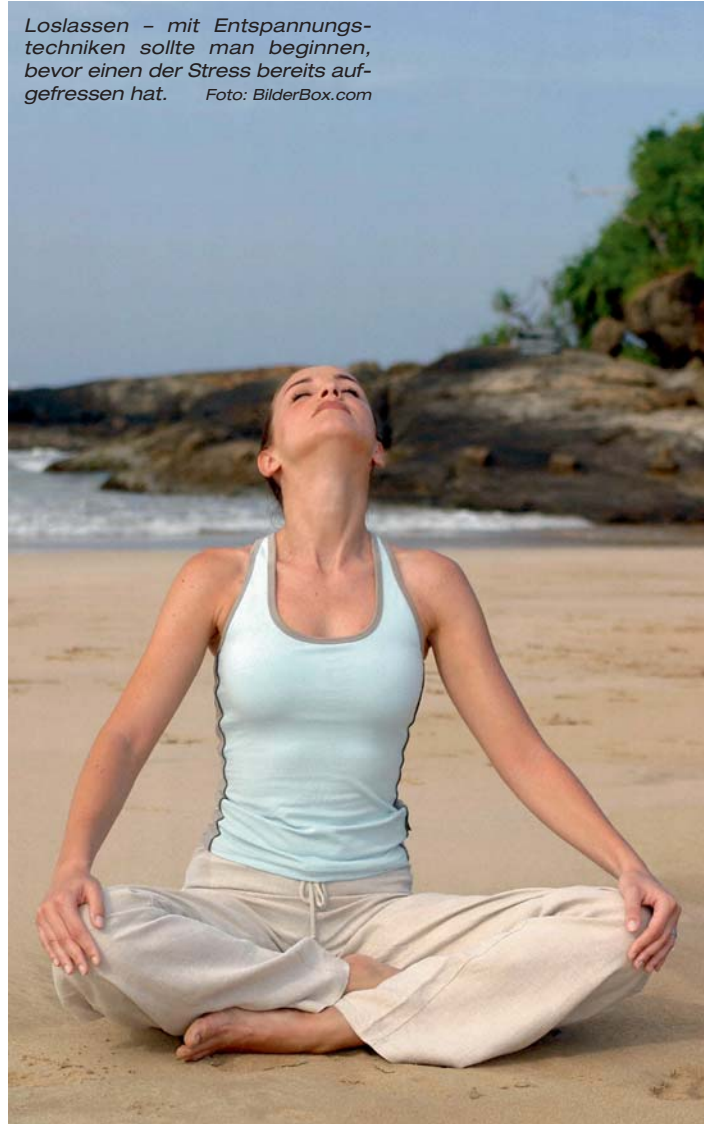
Die auf Autosuggestion basierende Technik des Autogenen Trainings wurde in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts aus der Hypnose entwickelt und ist heute eine weitverbreitete und anerkannte Methode, Stress und psychosomatische Störungen zu bekämpfen. Geübte können in Akutsituationen, wie beispielsweise vor einer Prüfung oder vor einem Flugzeugstart, eine Kurzform des Autogenen Trainings praktizieren, um dadurch relaxter an die kommende Situation herangehen zu können.

Grundsätzlich kann die Technik allein mit Hilfe von Büchern und CDs erlernt werden. Doch es herrscht allerlei Unsicherheit. „Viele Teilnehmer in meinen Kursen finden es angenehmer, rückfragen zu können, denn manches fühlt sich einfach seltsam an, und dadurch entstehen Fragen“, berichtet Anja Voigt von ihren Erfahrungen. Für Anfänger ist ein zehnwöchiger Grundkurs empfehlenswert, mit einem Tag pro Woche und regelmäßigem Anwenden zu Hause.

„Ziel ist ein selbstständiges

Praktizieren in allen Situationen“, erläutert Anja Voigt. So müssen beim Autogenen Training nicht unbedingt Ruhesituationen geschaffen werden, sondern im Gegenteil: Es wird angestrebt, die Technik trotz Umgebungslärm und Ablenkungen durchführen zu können. Das Autogene Training ist aus sechs Übungen aufge-

Loslassen – mit Entspannungstechniken sollte man beginnen, bevor einen der Stress bereits aufgefressen hat. Foto: BilderBox.com



baut, wobei die Ruhe als Grundstimmung vorausgesetzt wird. Diese wird mit Hilfe kurzer autosuggestiver Sätze wie „Ich bin ganz ruhig“ erzeugt. Auch in den darauf folgenden Übungen werden solch kurze Sätze benutzt, um sich selbst zu beeinflussen. Die Schwereübung bringt ein Schweregefühl in den Gliedmaßen,

wie beispielsweise durch „Mein rechter Arm wird schwer“. Es folgen die Wärme-Übung, bei der Wärme in den Gliedmaßen hervorgerufen wird, die Atemübung, die Herzübung, die Sonnengeflechtsübung und als Letztes die Kopfübung. Sonnengeflecht ist die deutsche Übersetzung von Solarplexus, die entsprechende Übung konzentriert sich auf die Leibmitte. Ein anschließendes Strecken aktiviert die Nervenenden und schließt die Übungen ab.

Im Autogenen Training werden diese Übungen als Unterstufe bezeichnet. Den meisten Menschen und für die häufigsten Zwecke reichen die Resultate und Wirkungen in dieser Stufe aus. Weiter geht die sogenannte Oberstufe, bei der man sich zum Beispiel durch suggestive Selbstbeeinflussung Rauchen und andere Süchte abgewöhnen kann.

Meditation

Meditative Praktiken sind Bestandteil vieler Kulturen, und immer werden religiöse oder spirituelle Ziele damit verfolgt – wie das Erlangen von Erleuchtung, innerer Leere oder einer Bewusstseinsenerweiterung. Frei von religiöser Bindung hingegen wird die Acem (sprich: akem) Meditation vermittelt, deren Ziel Entspannung und der Abbau von Stress sind.

„Mit Hilfe dieser Methode erzielt man eine messbar tiefe Entspannung, der Körper hat mehr Energie, Tageseindrücke können leichter verdaut werden, und die Menschen schlafen besser“, fasst Ole Nygaard zusammen, der seit über 30 Jahren Acem praktiziert und es auch in Deutschland lehrt. Die in den sechziger Jahren von norwegischen Ärzten und Psychologen entwickelte Form ist einfach zu erler-

nen. Man wiederholt in Gedanken eine Lautkombination, die keine sprachliche oder symbolische Bedeutung hat und nur durch ihre Lautstruktur die meditative Versenkung fördert. „Man kann gar keinen Fehler begehen, alles ist richtig“, sagt Ole Nygaard. Und er ergänzt: „Die Leute glauben immer, dass sie etwas falsch machen, aber sie machen gar nichts falsch.“

Denn im Gegensatz zu religiös motivierten Meditationsformen, die Gedankenlosigkeit beinhalten, sind bei Acem Gedanken zugelassen. „Gedanken kommen und gehen. Das ist ganz normal“, erläutert Ole Nygaard. Wer abschweift, kehrt einfach wieder zu seinem Laut zurück. Durch die Wiederholung eines Lautes wird ein Entspannungsprozess in Gang gesetzt: Die Sauerstoff-Aufnahme sinkt, und im Gehirn sind Alpha-Wellen messbar, die ein lockeres und losgelöstes Bewusstsein anzeigen.

Obwohl es nicht schwierig ist, Acem zu erlernen, empfiehlt Ole Nygaard Anfängern, einen Kurs zu besuchen: „Für den Beginn braucht man persönliche Anleitung. Nur mit einem Buch ist das nicht möglich. Außerdem ist Erfahrungsaustausch wichtig.“ Seminare finden oftmals an Wochenenden statt, meist an Volkshochschulen, mit vier Stunden pro Tag.

Doch ohne Disziplin und Ausdauer im Alltag nützt die beste Technik nichts. Wer Zeit hat, sollte jeden Tag zweimal, vor dem Frühstück und nach der Arbeit, jeweils zwanzig bis dreißig Minuten meditieren. Einmal wirkt zwar auch, sollte dann aber mindestens eine halbe Stunde dauern.

Anne Richter ●

► **Lesetipp:** Are Holen, Ole Nygaard
„Acem-Meditation, Entspannung, Stille,
Innere Kraft“ erhältlich unter:
www.acem.com/germany



Immer erreichbar, ständig einsatzbereit: Auf Dauer laugt das Körper und Seele aus.
Foto: BilderBox.com