



# Entspannung - Das Loslassen üben

## Grundsätzliches

Unsere Sichtweise, die Einstellung, die formulierten Glaubenssätze, die wir in uns halten und uns das Gerüst unserer Identität verleihen, bestimmen wie wir uns fühlen, was wir denken und wie wir handeln.

Kollektive Ansichten, durch die Erziehung - das Elternhaus, den Kindergarten, die Schule, die Kirche, Eingliederung in die Arbeitswelt, Anpassung an den Partner - vermittelt, informieren unsere Sichtweisen, Einstellungen und Glaubenssätze.

Im Prozess des Erwachsenens - wachsen hin zu einer gereiften Persönlichkeit - durchlaufen wir Veränderungen. Je besser wir diesen Prozess erleben, erfahren, begreifen und verarbeiten, desto gestärkter, gereifter, erfahrener treten wir aus den Veränderungen hervor. Die Entwicklung vom naiven Kind zum erwachten Erwachsenen.

Wir begegnen in unserem Erwachsen Grenzen als Herausforderungen, die unser Vermögen prüfen. An diesen Herausforderungen können wir unsere Entwicklung bemessen. Sie helfen uns daran zu erinnern, was wir bisher erreicht haben, wem wir diesen Weg zu verdanken haben, auf wen wir uns stützen können und wie wir zu sein wünschen.

## Definition

Entspannung ist das Loslassen während oder nach Aktivierungsphasen. Sie kann aktiv oder passiv entstehen. Unter bestimmten Bedingungen stellt unser Körper eigenständig Entspannung her. Sie stellt eine geringe Aktivierung dar. Dabei wird eine emotionale, körperliche und geistige Ruhe und Gelöstheit wahrgenommen. Herausforderungen können unter bestimmten Voraussetzungen zu Spannungen führen, die in Folge als Stress bezeichnet werden. Entspannung bedeutet wohlfinden einstellen. Sie wird von jedem individuell erlebt.

## Wissenschaftliches

Ständig stressvollen Erfahrungen (chronischer Stress) ausgesetzt zu sein kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Das Risiko Herz-Kreislauf Erkrankungen, Erkrankungen des vegetativen Nervensystems, Autoimmun-Erkrankungen und an psychischen Erkrankungen auch solchen, die die Persönlichkeit betreffen, steigt zunehmend.

Studien belegen, wie unser Körper in kurzen stressvoll erlebten Situationen körpereigene Morphine - Endorphine - ausschüttet. Wodurch unser Schmerzempfinden sinkt und unsere Stimmung steigt. Dieser Prozess könnte in Folge zu einem Suchtverhalten führen, was erklären würde, warum Menschen der Auffassung seien, unter Stress deutlich effektiver zu arbeiten. In langanhaltenden Stresssituationen wiederum sanken die körpereigenen schmerzsenkenden Mittel und Entzündungen der Gelenke stiegen. Eine mögliche Folge wäre chronischer Schmerz.

In kurzen stressvoll erlebten Situationen würde das Immunsystem aktiviert. Während anhaltend stressvoll erlebte Situationen das Immunsystem unterdrückten.

Der abrupte Wechsel von Stress zu Entspannung kann sich im Let-Down Effekt negativ auf das Wohlbefinden bsp. durch eine unerwartete Erkältung oder andere somatische oder mentale Erkrankungen ausdrücken.



Biologisch betrachtet, gibt es die Möglichkeit unsere Muskeln zu aktivieren - durch verkürzen. Muskeln können darüber hinaus verdickt und verhärtet werden. Das entspannen der Muskulatur erfolgt nach einer Aktivierung. Ist der Muskel nicht angespannt kann der nicht entspannen.

## Sichtweisen

Durch meine langjährige (seit dem 16.ten Lebensjahr) eigene Praxis von Entspannungsübungen, Meditation, Taijiquan, QiGong, das Studium der Psychologie und Studien in den Erfahrungslehren wie Taoismus und Buddhismus kann ich sagen, dass nicht jede Methode für jeden geeignet ist. Genauso gibt es keine Allheilmethode, die für jeden auf gleiche Weise wirkt. Des Weiteren kann eine Methode in unterschiedlichen Situationen unterschiedliche Ergebnisse erzielen.

Dazu ist aber wichtig zu verstehen, dass das Üben unerlässlich ist. Nicht umsonst heisst es Übung macht den Meister. Nun, Meister muss man nicht unbedingt sein, aber die Übung zu meistern, hilft in den Augenblicken, in denen die Übung zur Anwendung kommt. Und dazu braucht es Wiederholung.

Auf diesen Punkt bezogen kann ich empfehlen lieber häufig kleine Einheiten, anstatt selten längere Einheiten zu üben. Wenn erlernt werden will im Augenblick an dem Entspannung erwünscht ist auch Entspannung zu erfahren, muss eben häufig geübt werden in unterschiedlichen Situationen zu entspannen. Möchte man hingegen lernen eine bestimmte Dauer Entspannung zu erleben, muss geübt werden die Entspannung über die Dauer der gewünschten Zeit zu halten. Dieser Aspekt verweist auch auf geltende Lebensumstände, die es erschweren lange Übungs-Sitzungen zu halten. Genauso und nur so muss jede Übungs-Sitzung verstanden werden. Erst wenn verstanden wird, dass die Wiederholung der Übung zum gewünschten Erfolg führt, erst dann wird auch in den Augenblicken außerhalb der Übung Loslassen erlebt.

## Übung

1. Was bedeutet Loslassen für Dich? Was bedeutet Entspannung für Dich? Was verbindest Du mit dem Loslassen, dem Entspannen?

2. Gibt es einen Klang des Loslassens für Dich? Vielleicht ein Klang, den Du schon immer benutzt? Was passiert in Dir wenn Du den Ton verwendest? Beobachte Dich genau. Wie fühlt sich der Körper an? Was passiert im Geist? Was passiert mit deinen Gefühlen und Empfindungen?

3. Stell Dir das Thema, die Situation oder die Schwierigkeiten vor. Stell Dir vor wie Du sie in deiner rechten Faust fest umklammert hast. Wie fühlt es sich an? Bleib mit dem Gefühl und den Gedanken bei dieser Vorstellung. Nun öffne langsam die Faust und betrachte, was auch immer Du in der Hand hältst deutlich. Puste es aus deiner Hand fort, so wie Du eine Pustebume pustest. Und schaue dem, was zuvor in deiner Hand war hinterher. Betrachte wie es sich immer mehr von Dir entfernt. Und prüfe erneut wie sich dein Körper anfühlt.



#### 4. Meditation: Fühle Dich gelöst.

Setz Dich aufrecht auf einen Platz deiner Wahl.

Lege deine Hände locker in einander.

Schließe deine Augen.

Der Atem kommt und geht auf natürliche Weise.

Es gibt weder richtig noch falsch.

Beobachte zunächst den Atem indem Du deine Aufmerksamkeit auf die Bewegung deines Körpers richtest.

Die Schultern heben und senken sich.

Dir Brust weitet sich und kehrt sanft zurück. Der Bauch dehnt sich aus und senkt sich.

Vielleicht kannst Du in Dir ein warmes, wohliges Gefühl wahrnehmen.

Lass Deine Aufmerksamkeit bei dem Wärmegefühl, an dem Ort, an dem Du das Gefühl jetzt wahrnehmen kannst.

Das Wärmegefühl kann sich vielleicht ausbreiten.

Vielleicht kannst Du in Dir ein Gefühl der Ruhe wahrnehmen.

Nun drücke die Hände zusammen bis du die Spannung bis in deine Oberarme wahrnehmen kannst.

Bleib bei der Spannung. Wie fühlt sich die Spannung an? Untersuche mit deiner Aufmerksamkeit jeden Bereich deiner Arme beginnende bei den Fingern, die Handflächen, die Unterarme, die Oberarme, deine Schultern, deine Brust, deiner Rücken.

Nun, lass die Spannung los.

Untersuche erneut mit deiner Aufmerksamkeit jeden Bereich deiner Arme beginnende bei den Fingern, die Handflächen, die Unterarme, die Oberarme, deine Schultern, deine Brust, deiner Rücken.

Wiederhole die Schritte mehrfach. Beginne mit dem zusammendrücken der Hände. Halte die Spannung und drücke fester. Nimm mit der Aufmerksamkeit jeden Bereich deiner Arme wahr, beginnende bei den Fingern, die Handflächen, die Unterarme, die Oberarme, deine Schultern, deine Brust, deiner Rücken.

Nun, lass die Spannung los.

Untersuche erneut mit deiner Aufmerksamkeit jeden Bereich deiner Arme beginnende bei den Fingern, die Handflächen, die Unterarme, die Oberarme, deine Schultern, deine Brust, deiner Rücken.

Möge ich Gelöst sein.

Mögen ich Frieden haben.

Mögen ich Glück haben.

Mögen ich Entspannt sein.