



Entspannung als Lebenskunst

FOTO: © SMILEUS - FOTOLIA

Fahrt bei Frühlingssonnenschein auf der Südautobahn. Kurz vor Baden fiel mein Blick auf den im Sonnenlicht erstrahlenden Schneeberg. Berührt und von einem plötzlichen Glücksgefühl erfüllt über die majestätische Schönheit, nahm ich unwillkürlich den Fuß vom Gaspedal und verlangsamte mein Tempo. Ich fühlte förmlich, wie ich mich entspannte ...

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Obwohl kein Anlass zur Eile war, ertappte ich mich dabei, dass ich mich selbst angetrieben hatte. Ich hatte mich innerlich unter Druck gesetzt und produzierte auf diese Weise ein Stressgefühl. Das Mich-Berühren-Lassen vom Wunder und der magischen Schönheit der Natur bewirkte eine Veränderung meines Bewusstseins. Ich glitt im Nu mit meinem Auto sanft dahin und hatte plötzlich ein anderes Erleben, nämlich das von innerer Weite und sich ausbreitender Entspannung.

Achtung Stressfalle!

Die Anforderungen in unserer Zeit sind extrem hoch und das Motto lautet scheinbar: noch schneller, noch mehr, noch perfekter. Wir hetzen durchs Leben als würde jemand mit der Peitsche hinter uns stehen und uns antreiben. Wir telefonieren, essen dabei und zappen mit

der Fernbedienung durch die TV-Welten. Gleichzeitig ziehen wir uns an, weil wir es bereits eilig haben und weggehen müssen. Wir spüren, dass das hohe Tempo unserer Seele und unserem Körper ganz und gar nicht gut tut.

Was geschieht im Körper, wenn wir gestresst sind?

Ob wir „in action“ sind oder entspannt, bestimmt unser Nervensystem. Vieles von dem, was es leistet, machen wir bewusst. Der daran beteiligte Teil unterliegt unserer willkürlichen Kontrolle. Daneben hat das Nervensystem aber auch Aufgaben, die wir nicht bewusst kontrollieren können. Beim Sport oder in Stresssituationen etwa erhöht sich automatisch der Herzschlag. Die Atmung wird schneller und man beginnt zu schwitzen. Zuständig dafür ist das vegetative Nervensystem, das auch als autonomes oder unwillkürliches Nervensystem bezeichnet wird, weil es nicht unserem Willen unterworfen ist.

Das vegetative Nervensystem kontrolliert die Muskulatur aller Organe, regelt also lebenswichtige Körperfunktionen wie Herzrhythmus, Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung, Ausscheidung, Schweißbildung, Körpertemperatur und Fortpflanzung. Außerhalb von Gehirn und Rückenmark besteht es aus dem Sympathikus und seinem Gegenspieler, dem Parasympathikus. Der Sympathikus sorgt für eine Erhöhung des Herzschlages und der Atemtätigkeit, verbessert die Durchblutung in der Muskulatur und fördert das Schwitzen. Durch den Parasympathikus hingegen schlägt das Herz langsamer, die Atmung wird ruhiger und die Verdauung wird gefördert. Während der Sympathikus in Stresssituationen aktiv wird und auf Hochtouren läuft, gewinnt der Parasympathikus in Entspannungsphasen die Oberhand. Wir Menschen brauchen ebenso wie alle anderen Lebewesen eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, also zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus.

Bei vielen Menschen ist dieses feine Zusammenspiel allerdings unterbrochen und deshalb nicht mehr im Gleichgewicht. Die Phasen der Aktivierung des Sympathikus überwiegen. Eine zu häufige akute oder zu lang anhaltende chronische Aktivierung des Sympathikus verursacht Dauerstress und kann uns krankmachen.

Meditation als ein Weg zur Entspannung

Wir können unserem Parasympathikus auch wieder auf die Sprünge helfen, indem wir beispielsweise eine Meditationsform praktizieren. Diese ist eine Reise nach innen, während der wir, im Zustand der Tiefenentspannung, mit uns selbst in intensiven Kontakt treten. Es gibt unzählige Formen der Meditation.

Aus eigener langjähriger Erfahrung weiß ich, dass – hat man seine Meditationsform gefunden – diese einen tiefen zur Regeneration führenden Entspannungszustand ermöglicht. So finden Sie zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag. Ich selbst habe für mich eine Form der Meditation gefunden, die ich Ihnen gerne vorstellen möchte.

Die Baum-Meditation

In der Natur liegt unsere Kraftquelle. Bäume sind heilige Zeugen für diese ganz besonderen Kräfte und Energien. Sie sind Grundlage für alle Lebewesen. Wir können uns ihre Heilkraft zu Nutze machen, denn sie harmonisieren und stabilisieren. Wenn wir innerlich still werden, dann sprechen sie zu uns: sie flüstern, rauschen, summen und dröhnen. Sie sind im ständigen Dialog mit der Witterung und den Jahreszeiten. Sie kommunizieren auch mit uns Menschen, wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken und uns mit ihnen verbinden.

Die Wirkung der Baum-Meditation

Die Baum-Meditation unterstützt dabei, Schichten von Ballast abzuwerfen und den leuchtenden inneren Kern zu entdecken, der immer schon da war. Es ist dies unser wahres Wesen. Sanft werden Blockaden gelöst und Schlacken abtransportiert, gleichzeitig aber auch stabilisiert, da die Erdung gefestigt wird. Wenn man sich unruhig, gestresst, belastet fühlt, so hilft sie, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Wir werden von innen heraus stabil und sind so wie ein Baum fest verwurzelt in der Erde. Indem wir gleichzeitig zur Einheit zurückfinden, lösen sich in dem Moment alte Blockaden auf.

Wie funktioniert die Baumübung?

Die Übung wird, bei leiser Entspannungsmusik, in bequemer Sitzposition ausgeführt. Mit bestimmten Handstellungen



„Wo die Stille mit dem Gedanken Gottes ist, da ist nicht Unruhe noch Zerfahrenheit.“

Franz von Assisi

Tipps zur Entspannung

- ▶ Was ist wichtig? Machen Sie eine Prioritätenliste.
- ▶ Überlegen Sie: Spüre ich mich oder funktioniere ich nur mehr?
- ▶ Lernen Sie sich abzugrenzen, um nicht vom Strudel des Lebens mitgerissen zu werden.
- ▶ Lernen Sie zu delegieren.
- ▶ Eignen Sie sich eine Entspannungs- bzw. Meditationstechnik an, um innere Ruhe zu finden.
- ▶ Versuchen Sie, Ihr Zeitmanagement zu verbessern: Strukturieren Sie Ihren Tag bewusst. Beobachten Sie sich selbst: Komme ich immer abgehetzt und oft auch zu spät zu Terminen?
- ▶ Betrachten Sie einmal alles wie in Zeitlupe.
- ▶ Erleben Sie ganz bewusst das Hier und Jetzt.
- ▶ Stellen Sie sich folgende Frage: Packe ich mein Leben so voll, um meine innere Leere oder vielleicht auch meinen inneren Schmerz nicht zu spüren?
- ▶ Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten. Zeiten, in denen Sie sich vom Leben wie von einer Welle tragen lassen und so Raum und Zeit vergessen.
- ▶ Tagträume: Lassen Sie Tagträume immer wieder zu. Das entspannt und fördert die Kreativität. Auch verarbeiten wir dann vieles leichter.

am Körper, Affirmationen und Farbvorstellungen werden – unterstützt durch den Atem – die jeweiligen Zentren in unserer Körpermitte ins Gleichgewicht gebracht. Konkret werden die Hände nacheinander in der Leistengegend, am Unterbauch (ist mit einer äußerst reinigenden

und ausleitenden Wirkung verbunden), in der Nabelgegend (verhilft zum natürlichen Atemrhythmus), am Solarplexus (= Sonnengeflecht), in der Herzgegend, im Thymusbereich, vor den Hals und auf die Stirn aufgelegt. Durch die Aktivierung im Thymusbereich wird auch sanft das Immunsystem angeregt. Die Wirkung entfaltet sich auf tiefster Zellebene und wirkt physisch und psychisch. Schließlich wird die Energie mit den Händen bewusst über den Kopf gelenkt und diese Kraft in die Tiefe gebracht. So wie ein Baum, der Säfte von der Erde aufnimmt, hinauf führt und dann nach unten fließen lässt. Verankert wie ein Baum mit seinen Wurzeln und ausgerichtet mit der Krone in den Himmel werden Körper und Seele gestärkt. Wir reisen durch unsere Körperzentren und kommen in einen Zustand der Tiefenentspannung. In der heilsamen Verbindung von Körper, Geist und Seele lernen wir, wie wir uns selbst mit dieser Meditationsform Gutes tun können, um die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen.

Nach einigen Wochen unter Anleitung können Sie ganz leicht selbst für sich diese Meditationsform praktizieren. In meiner eigenen Übungspraxis darf ich immer wieder die heilsame und entspannende Wirkung der Baumübung erfahren. Das bestätigt auch Johanna St., eine Teilnehmerin meiner Meditationsgruppe: „Die Baum-Meditation verhilft mir zu seelischem Gleichgewicht.“

Auch wenn Probleme dabei nicht verschwinden (schließlich bedarf es gleichzeitig immer auch einer Änderung des persönlichen Lebensstils), so lässt uns der Weg der Meditation von einem Zustand der inneren Ruhe, Entspannung und Gelassenheit bessere Perspektiven entwickeln und auch der Heilungsverlauf bei Krankheiten wird außerordentlich begünstigt.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter www.stekl.at. ■

VERANSTALTUNGSHINWEIS

Lernen Sie die Baum-Meditation im Seminar kennen und im Rahmen des Aktiv-Clubs weitervermitteln:

Referentin: **Dr. Barbara Stekl**
4. Mai 2013 in Graz

Details siehe Akademie-Programm (S. 32).