

Finde die sanfte Woge der Entspannung



FOTO: © 123RF - ALEX BRAUNWELL

Melanie hat Herzrasen und wälzt sich unruhig im Bett herum. Tausende Gedanken gehen ihr durch den Kopf, was sie am nächsten Tag alles zu tun hat: im Job den Empfang vorbereiten, die Kinder zur Oma bringen, den Heizungs-techniker anrufen, weil die Therme streikt ... Schäfchenzählen nützt nichts, sie kann nicht schlafen.

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Sie kennen das sicher. Sie fühlen sich unter Druck, wissen nur nicht, was Sie zuerst erledigen sollen, sondern eine innere Stimme sagt Ihnen: „Das geht sich alles nicht aus!“ Doch oft bringen wir diese Stimme, die ja so recht hat, zum Schweigen oder ignorieren sie. Unser sogenannter Tagesablauf enthält nicht selten ein Pensum, das von seinem Umfang einen Tag mit mindestens 48 Stunden brauchen würde. Und genau da schnappt die Stressfalle gnadenlos zu! Wir packen unseren Tag in einem solchen Maße zu,

dass wir bei dem Gedanken daran, was wir uns alles aufgehalst haben, atemlos werden und uns regelrecht die Luft ausgeht.

Ich kenne das. Ich fühle mich in solchen Phasen extrem unter Druck, bin nervös und fahrig. Begleitet wird das, und ich nehme an, das ist Ihnen nicht fremd, von Ein- und Durchschlafstörungen. Es ist ein Zustand, der vergleichbar ist mit einer Feder die angespannt und immer mehr angespannt wird, bis ... ja bis sie reißt. Und das sollte vermieden werden.

Vielleicht seufzen oder nicken Sie, wenn Sie diese Zeilen jetzt lesen. Wenn dem so ist, sind Sie vermutlich mitten drin im Laufrad, das sich immer schneller dreht und eine Eigendynamik bekommt. Sie werden jetzt möglicherweise sagen: „Ja ich bin gestresst, aber ich kann es nicht vermeiden, ich habe so viele Pflichten: Beruf und Familie und und ... Da komme ich nicht aus.“ Aber ist das wirklich so?

Nun, Ihre Argumente sind einerseits verständlich, auf der anderen Seite: es geht um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Es hat niemand etwas davon, wenn Sie ganz fertig und erledigt sind, am wenigsten Sie selbst. Aber was tun? Wie ist der Weg hinaus?

1. Schritt: Bestandsaufnahme

Machen Sie einmal fürs Erste eine grobe Aufstellung, wie Ihre momentane Situation ist:

- ▶ Wie fühlen Sie sich körperlich und wie seelisch?

- ▶ Sind Sie ausgelaugt, erschöpft?
- ▶ Haben Sie Schlafprobleme?
- ▶ Haben Sie vegetative Beeinträchtigungen?
- ▶ Leiden Sie unter Bluthochdruck?
- ▶ Haben Sie Verdauungsprobleme?
- ▶ Essen Sie zu viel/zu wenig?
- ▶ Trinken Sie zu viel Kaffee?
- ▶ Greifen Sie zu Alkohol und/oder Tabletten?
- ▶ Stecken Sie in einer krisenhaften Lebenssituation? Zum Beispiel: Trennung, Tod eines Angehörigen, Krankheit, Pflege?
- ▶ Hetzen Sie hechelnd von einem Termin zum nächsten?
- ▶ Pendeln Sie zwischen den Polen: aufgeputscht und zutiefst erschöpft?
- ▶ Haben Sie ein Problem, das Sie extrem belastet?

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

Franz von Assisi

Gehen Sie diese Punkte Schritt für Schritt durch, indem Sie prüfen, was für Sie in welchem Ausmaß zutrifft. Versuchen Sie wertfrei dabei zu bleiben, indem Sie sich nicht verurteilen, sondern ganz einfach wahrnehmen und beobachten. Das ist ganz wichtig, so nehmen Sie der ganzen Lage das Drama. Denn Sie sind ab nun auf dem Weg Ihre Entspannung, Ihre innere Ruhe wieder zu finden.

2. Schritt: Gefühle wahrnehmen

Eigentlich haben wir uns immer, wenn wir in die Stressspirale geraten sind, sehr von uns selbst entfernt. Wir sind nicht mehr in Kontakt mit unserem Innersten, sondern funktionieren nur mehr. Spüren Sie hinein, wie es Ihnen wirklich geht. Sind Sie dabei ganz ehrlich zu sich selbst. Der Kontakt zu Ihren Gefühlen ist der Königsweg der Seele. Gestehen Sie sich ein, dass die momentane Lebenssituation zu viel für Sie ist und Sie sich überfordert fühlen.

Denken Sie sich nicht: die Nachbarin hat noch viel mehr als ich zu tun und schafft es ja auch. Das ist kein Argument. Denn Sie allein sind Ihr eigener Maßstab. Sie sind wichtig in Ihren ganz individuellen Bedürfnissen.

3. Schritt: Was belastet mich momentan am meisten?

Häufig ist das Gefühl gestresst zu sein auf den ersten Blick für uns nicht klar zu orten. Es ist einfach alles zu viel! Aber spüren Sie nach, was belastet Sie besonders? Ist da etwas, was Ihnen schwer fällt sich einzugestehen? Häufig erlauben wir uns nicht einmal den Gedanken daran.

4. Schritt: Tagesablauf

Schreiben Sie auf, was Sie zurzeit vom Zeitpunkt des Aufwachens an tun, wie Ihr Tagesprogramm aussieht. Vielleicht merken Sie bereits beim Aufschreiben wie extrem viel das alles ist! Kommen Sie oft zu spät? Haben Sie Probleme Termine einzuhalten? Liegt der Tag wie ein hoher Berg vor Ihnen?

→

Die „Baum des Lebens“-Meditation

Kursleitung: Dr. Barbara Stekl

Verankert wie ein Baum mit seinen Wurzeln und ausgerichtet mit der Krone in den Himmel stärken wir unseren ganzen Körper und die Seele.

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. Auch wenn die Probleme dabei nicht verschwinden, so lässt uns dieser Weg der Meditation von einem Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit bessere Perspektiven entwickeln und auch der Heilungsverlauf bei Krankheit wird außerordentlich begünstigt.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Socken und evtl. kleines Kissen mitnehmen!

Termine

4 Abende: Mi 8.9./15.9./22.9./29.9.2010
19.30 bis 20.45 Uhr

Kosten: € 65,-

Kursort: VHS Ottakring

Infos: Dr. Barbara Stekl, 0676 / 919 32 99



Mehr als Wellness. Seit 1911. www.kneippen.at

Frau sein heute
Frau sein mit Herz und Verstand - mit Sehnsüchten und Wünschen.
3 Nächte mit Kneipp Bio-Vollpension, wohltuenden Anwendungen und Begleitung unserer Gesundheitspsychologin.
Termin: 7.10. bis 10.10.2010

Preis/Person **Euro 310,-**
im Standardzimmer
Aspach

Die Seele atmen lassen
Finden Sie heilsame Entspannung von den Belastungen des Alltags.
6 Nächte mit Kneipp Bio-Vollpension, wohltuenden Anwendungen und vieles, das der Seele gut tut.
Termin: ganzjährig buchbar

Preis/Person **Euro 534,-**
im Standardzimmer
Aspach

Gleich buchen: 05 9922 zum Ortstarif
info@marienschwestern.at






PROTECOR® Weißdorn-Tonikum

Stress, Rauchen, Übergewicht oder Bewegungsmangel setzen Herz und Kreislauf stark zu.

Typische Alarmzeichen sind u.a. rasche Ermüdung, negative Stressreaktionen, etc.

PROTECOR® Weißdorn-Tonikum

mit Vitamin E, Granatapfel und Magnesium ist

- gut geeignet in Stressphasen
- zur Unterstützung bei sportlichen Aktivitäten
- unterstützt sanft die natürliche Herz-Kreislauffunktion

Besonders wertvoll durch sekundäre Pflanzenstoffe aus Weißdornbeeren, Granatapfel und roten Trauben.

alkoholfrei,
angenehm fruchtig



www.kneipp.at

Empfehlenswert für ältere Menschen, für Sportler, bei erhöhtem Stress und für Raucher.

Informationen unter der kostenlosen Biodiät-Service-Nr. 08000/80 95 80 oder E-Mail: info@biodiet.at

Erhältlich im Fachhandel und in Drogeriemärkten.

Zur Ergänzung einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.

5. Schritt: Entrümpeln

Wenn unsere Wohnung bereits übergeht, spätestens dann ist es an der Zeit zu entrümpeln, sich von Dingen zu trennen, die wir nicht mehr brauchen. Ähnlich ist es mit unserem Tagesablauf: Was können Sie „streichen“ oder zumindest auf einen anderen Zeitpunkt verlegen oder delegieren? Oft haben wir Schwierigkeiten andere Menschen zu bitten, etwas für uns zu tun, zu übernehmen. Entweder weil es uns schwer fällt, um Hilfe zu bitten oder weil wir aus einem Perfektionswahn heraus meinen, es selbst am besten zu können. Wir hetzen durchs Leben, ohne einen Zwischenstopp einzulegen. Ist Ihnen das vertraut?

6. Erste Schritte zur Veränderung

Nun haben Sie nach der Bestandsaufnahme und dem Entrümpeln mehr Luft zum Atmen. Spüren Sie das? Sind Sie eine Spur erleichtert? Gut so! Wie wäre es einige Tage Urlaub einzuschleichen? Nur Sie alleine? Aus dem Alltag raus kann dazu beitragen, Ihr momentanes Leben mit etwas Abstand zu betrachten und das Rad einmal anzuhalten, um Ruhe einkehren zu lassen.

7. Schritt: Was tut mir gut?

Vielleicht haben Sie das verlernt oder auch nie sich erlaubt zu finden. Dann ist es jetzt an der Zeit dafür, herauszufinden, aber bitte ohne Druck und Stress, was Ihnen wirklich gut tut und was Sie gerne machen. Und wenn Sie diese Urlaubstage einfach ausschlafen, dazwischen eine Massage genießen, dann ist es auch in Ordnung so. Denn wir machen uns selbst oft einen enormen Leistungsdruck. Finden Sie auch heraus, was Sie entspannt. Mir helfen zum Beispiel immer wieder Atemübungen zwischendurch, die mich beruhigen und zentrieren. Dazu lege ich eine Hand auf den Unterbauch, die andere auf die Brust, wo mein Brustbein ist. Dann beobachte ich nur meinen Atem ohne ihn zu verändern. Das Spannende ist: er beginnt sich automatisch zu harmonisieren.

Die richtige Dosis

Schon Hypokrates hat gesagt: „Auf die richtige Dosis kommt es an.“ Das ist umzulegen auf unseren Rhythmus zwischen Aktivität und Passivität. Zu viel Aktivität macht uns Stress, erschöpft uns. Aber auch ein Übermaß an Passivität tut uns nicht gut. Wir werden träge, depressiv, verlieren unsere Spannkraft. Es kommt eben auf die optimale Balance zwischen diesen beiden Polen an. Diese Balance kann für jeden Menschen ein bisschen anders aussehen. Wichtige Bestandteile sind die individuell notwendige Dosis täglicher Bewegung, abwechslungsreiches gesundes Essen und ausreichend Zeit für Hobbies, Erholung, Entspannung, aber auch ungestörten Schlaf, Liebe und Humor nicht zu vergessen!

Entspannungstechniken

Abgesehen davon, dass eine Lebensumstellung angedacht werden sollte, gibt es zusätzlich mittlerweile eine Fülle von Entspannungstechniken und Meditationsformen. Vom autogenem Training, über progressive Muskelentspannung bis zu fernöstlichen Formen wie Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Begeben Sie sich auf die Suche, was Ihnen persönlich liegt und leicht fällt zu praktizieren. Denn das Üben sollte ja nicht wieder in Stress ausarten, sondern Ihnen weiterhelfen zur inneren Ruhe zu finden. Mir persönlich hilft sehr die Lebensbaummeditation, die ich Ihnen bereits vor einiger Zeit vorgestellt habe. Sie bringt meine Lebensströme ins Fließen, erdet mich und schenkt mir innere Ruhe und Gelassenheit.

Es ist einfach wunderbar und heilsam in einen tiefen inneren Entspannungszustand zu kommen. Begeben Sie sich doch einfach auf die Suche nach Ihrer innersten Quelle der Ruhe und des inneren Friedens, um Ihre Kraftquelle wieder sprudeln zu lassen.