

## Einfache Entspannungsübungen für regenerative Pausen

Herzlich willkommen zu dieser Gesundheitspause mit ein paar einfachen, entspannenden Übungen, die du später jederzeit einzeln oder nach deinem Geschmack kombiniert machen kannst, wann immer du eine Pause brauchst. Diese Übungen, oder Techniken, stimulieren unmittelbar den Teil des Vegetativen (oder Autonomen) Nervensystems, der unseren Organismus in den Regenerationsmodus bringt, der also Puls und Blutdruck senkt, Stresshormonausschüttung drosselt, Muskelspannung reduziert, etc. Das funktioniert so gut, weil die Atmung und das Gesicht sehr viele neurale Verbindungen zu dem Teil des Vegetativen Nervensystem haben, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist.

Wir fangen an:

Mach es dir im Sitzen bequem, aufrecht, aber so, dass du dabei ausruhen kannst. Am Anfang ist es wahrscheinlich am besten, wenn du so sitzt, dass der Rücken angelehnt und die Arme auf Armlehnen oder auf den Oberschenkeln abgelegt sind. Werde dir bewusst und spüre, wie dein Körper sitzt, wie die Schwerkraft wirkt, spüre deine Füße, dein Gesäss, deine Hände. Wenn du so mit deiner Aufmerksamkeit im Körper bist, dann spürst du sicher, dass der Körper atmet: Es atmet, ohne dass wir das bewusst steuern müssen. Atme jetzt 2,3 mal bewusst etwas tiefer ein und lass langsam alle Luft ausfließen. Vielleicht spürst du, wie sich beim Ausatmen etwas Spannung löst und der Bauch weicher wird. Verlängert ausatmen ist ein natürlicher Regulationsmechanismus, der unseren Körper in den Regenerationsmodus bringt.

Erlaube dir, jetzt für ein paar Minuten den Alltag loszulassen und nichts sogenannt Produktives zu tun. Erlaube dir, eine Regenerationspause zu machen. Der Wert dieser Übungen liegt zu einem großen Teil in dem, was man in dieser Zeit nicht macht. Vielleicht versucht dir in diesem Moment eine innere Stimme klar zu machen, dass es jetzt anderes, ganz wichtiges zu tun gibt. Wenn es für dich schwierig ist, dir eine Pause zu gönnen, dann kann ich dir etwas empfehlen, was mir immer wieder hilft: Sage dir: Möge ich mir erlauben, loszulassen und eine Pause zu machen – oder sogar: Möge ich mir erlauben, mir zu erlauben, jetzt eine Pause zu machen ... Möge ich mir jetzt eine Pause erlauben... möge ich mir jetzt eine Pause erlauben... Wenn du das ein paarmal sagst, kannst du vielleicht erahnen, dass dies für dich, für die Menschen um dich herum, für deine Arbeit und für alles, was du in der Zukunft noch machen oder erreichen möchtest, einen grossen Wert haben kann.

So jetzt geht es aber wirklich los:

**Die erste Übung ist das Entspannende Atmen durch verlängertes Ausatmen:** Spüre zuerst wieder, wie deine Atmung von selber fließt – es atmet. Du kannst spüren, wie es ein- und ausatmet – und wahrscheinlich gibt es dazwischen kleine Pausen. Das Einzige, was bei dieser Technik zu tun ist, ist, die Ausatmung zu verlängern, indem du einen dünnen Luftstrahl zwischen den Lippen ausbläst. Oder du bildest beim Ausatmen ein Luftkissen zwischen Lippen, Backen und Zähnen. Der Vorteil bei letzterem ist, dass sich so Kiefer und Kaumuskeln automatisch entspannen. Schon ein paar wenige Atemzüge mit verlängerter Ausatmung können beruhigend wirken. Du kannst aber auch einige Minuten so atmen.

Auf diese Übung gehe ich hier nicht weiter ein, weil ich sie in zwei eigenen Audios ausführlich beschreibe.

Etwas Wichtiges gibt es aber noch zum Atmen im Allgemeinen zu sagen: Es ist weitaus entspannender und gesünder, zumindest in Ruhe durch die Nase zu atmen, als durch den

Mund. Nasenatmung und Verlängertes Ausatmen sind die einfachsten und am besten erforschten Entspannungstechniken - überall und jederzeit anwendbar.

**Bei der zweiten Übung lassen wir den Kehlkopf arbeiten**, indem wir beim Ausatmen einen Ton machen: Die stimmhaften Konsonanten M, N, NG und W eignen sich zum Summen: Einatmen – und beim Ausatmen summen: Mmmmmm. Einatmen – und beim Ausatmen summen: Nnnnn.

Fühle, wo die Resonanz spürbar ist.

Noch tiefer gehen O und A: Einatmen – und beim Ausatmen Ooh, diesmal mit offenem Mund. Einatmen – Ahhh. Spüre, wo im Körper die Schwingungen hingehen.

Du kannst natürlich auch eine einfache Melodie oder ein Liedchen summen oder brummen beim Ausatmen. Melodie brummen....

Am tiefsten schwingt das U. Einatmen – beim Ausatmen Uuh...

Du kannst auch probieren, beim Ausatmen wie eine Katze zu schnurren.

Es ist nicht so wichtig, wie du das genau machst. Hauptsache, die Stimmbänder schwingen – je tiefer, desto besser – und du spürst, wo im Körper eine Resonanz entsteht. Du brauchst auch nicht zu viel darüber nachzudenken. Die Wirkung stellt sich von selber ein.

Natürlich möchte man diese Übung nicht überall machen. Ich persönlich habe da am Morgen früh im noch stillen Haus ein wenig Hemmungen. Man kann auch Musik dazu laufen lassen. Oder warum nicht wieder etwas mehr Summen in der Küche, Brummen im Auto oder singen unter der Dusche?

**Bei der dritten Übung versuchen wir, die Stirne und die Partie um Mund und Augenbrauen zu glätten.** Am einfachsten geht das, wenn du einmal bewusst eine ärgerliche und sorgenvolle Miene aufsetzt und diese wieder löst. Das Gegenteil davon ist ein sanftes, mehr nach Innen gerichtetes Lächeln, wobei du die Mundwinkel nur ganz leicht nach aussen ziehst und mehr mit den Augen als mit dem Mund lächelst. Lege dann die Hände flach auf das Gesicht, so dass die Handflächen auf den Backen und die Finger auf Augenbrauen und Stirne liegen und die Nase zwischen den Händen hervorschaut. So kannst du die Haut der Stirne und zwischen den Augenbrauen und Backen und Mund ganz fein nach aussen glattziehen. Die Hände rutschen höchstens ganz leicht auf der Haut und ziehen ganz wenig nach aussen. Dies sollte sich für dich so angenehm anfühlen, dass es dir leichtfällt, dazu sanft zu lächeln und ruhig zu atmen.

Geniess diese Momente und versuch, so gut es geht, bei den Empfindungen von Händen, Gesicht und Atmung zu bleiben.

Mach jede Übung so lange, wie es für dich passt.

Unser Hirn denkt ununterbrochen. Am liebsten macht es sich Sorgen, sucht Probleme, macht Pläne, um Probleme zu lösen, die oft gar nie Realität werden, oder es spielt Szenen aus der Vergangenheit immer und immer wieder durch. So funktioniert unser Geist nun halt einmal, und manchmal ist das auch gut. Der Moment, in dem du bemerkst, dass deine Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft sind, ist besonders wertvoll, weil du mit dem Bemerkten schon wieder im Jetzt bei der Übung bist. Man kann das Denken nicht abstellen, aber vielleicht kannst du probieren, die inneren Stimmen ein bisschen an den Rand des Geschehens zu verweisen, und die Empfindungen der Übungen ins Zentrum bitten.

**Bei der vierten Übung betrachten wir mit geschlossenen Augen die Farben und Formen, die von innen auf den Augendeckeln sichtbar sind.** Je heller die Umgebung, desto bunter ist, was du siehst: Farben, Muster, Bewegungen. Schliesse die Augen sanft und stell deine Augen auf kurze Sicht, so dass du das, was du siehst, von Nahem betrachten kannst.

Auch hier funkt vielleicht das Hirn wieder dazwischen mit Kommentaren, Bewertungen oder mit Gedanken, die gar nichts mit den Übungen zu tun haben. Etwas, was manchmal hilft, aufmerksam dabei zu bleiben, ist das sogenannte Labeling: Gib dem, was du siehst, Etiketten: In diesem Fall z.B. Rot, Blau, Flimmern, Bewegung, Hell, Dunkel...

Auch diese Übung kannst du natürlich mit dem inneren Lächeln und dem verlängerten Ausatmen kombinieren.

Mach auch das solange, wie es für dich gut ist.

**Für die fünfte Übung legst du die Handballen in die Augenhöhlen,** so dass die Finger über Stirne und Kopf zu liegen kommen. Am besten geht das, wenn du die Ellbogen auf einen Tisch stützt und den Kopf auf den Händen ablegst. Wenn du in dieser Position bist, dann spüre, wie sich das an den Augen anfühlt, an Stirne und Kopf: Warm, weich, Druck, usw... vielleicht vertieft sich die Atmung einen Moment lang, oder die Nackenmuskulatur entspannt. Auch hier kann es sehr angenehm sein, einen leichten Zug mit den Händen nach aussen zu geben. Geniesse einfach diese kurzen Momente des «Nicht-Tuns».

Du kannst einzelne dieser Übungen regelmässig als kurze Regenerationspausen machen - Raucher unterbrechen ihre Arbeit für eine Zigarette. Ich bevorzuge inzwischen solche mentalen Übungen, Bewegungsübungen oder einen Spaziergang. Oder du kannst diese 5 Techniken nach deinem Geschmack kombinieren und variieren und über längere Zeit üben. Wenn das Vegetative Nervensystem und das psychisch-seelische Wohlbefinden über längere Zeit aus dem Gleichgewicht sind, dann empfiehlt es sich, in der Mittagspause mindestens 15 Minuten am Stück zu entspannen oder zu schlafen. Dies führt erwiesenermassen auch zu einer signifikanten Leistungssteigerung in der zweiten Tageshälfte. Und natürlich sind die Übungen sehr hilfreich vor dem Schlafen.

Es ist mir wichtig, zum Schluss noch etwas Allgemeines zu Selbstachtsamkeit und Selbstmitgefühl zu sagen:

Es soll hier nicht um das Abarbeiten von Entspannungstechniken gehen, sondern um absichtsvolles Üben. Die Haltung und die Absicht, mit der wir üben, spielt eine entscheidende Rolle. Mit einer regelmässigen Übungspraxis – sei es mit diesen oder anderen Übungen – beabsichtigen wir, Verantwortung für uns selber zu übernehmen, wir pflegen Körper und Seele und kultivieren einen liebevollen, wohlwollenden Umgang mit uns selber und mit anderen. Auf Englisch fasst man das unter Self-Care zusammen. Auf Deutsch könnte man sagen: Zu sich selber Sorge trage.

Vertiefte Informationen über das Vegetative, oder Autonome Nervensystems und die neurophysiologischen Erklärungen zur Wirkungsweise von diesen Übungen findest du auf meinen Audios «Einführung zum Entspannenden Atmen» und «Einführung Systematic Release» und in vielen Büchern. Ein paar davon habe ich am Ende der schriftlichen Version dieses Audios aufgeführt.

### Weiterführende Informationen

Diese Entspannungstechniken sind vorwiegend aus dem Buch **«Die Vagus Meditation» von Prof. Dr. Gerd Schnack und Birgit Schnack-Iorio**. Das Vegetative (oder Autonome) Nervensystem ist im Buch **«Das Parasympathikus Prinzip» von Ursula Eder und Frank J. Sperlich** und in **Audios von Theo Geser** gut beschrieben. Vertieftes Wissen über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele findest du in den Büchern **«Was uns krank macht, was uns heilt» von Christian Schubert** und **«Entspannungstechniken in der Physiotherapie» von Christoph Burch**. Und alles über Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation schreibt **Jon Kabat-Zinn** in seinem Buch **«Gesund durch Meditation»**. Von ihm gibt es auch viele kurze Texte in Büchern mit Audio-Anleitungen von hilfreichen Meditationen. Zum anfangen sei das Büchlein **«Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit» von Jon Kabat-Zinn und Lienhard Valentin** empfohlen. Weitere informative **Audios mit Anleitungen von Entspannungstechniken und schriftliche Informationen zum Thema Gesundheit** findest du bei **Theo Geser, Physiotherapie Zürichsee in Küsnacht**.

**Ein Podcast zum Thema regenerative Pausen** mit Norbert Semmer (Arbeitspsychologe) und Henning Beck (Hirnforscher): «Pausen werden als verschwendete Zeit missverstanden und wegoptimiert. Dabei machen uns Pausen produktiver, kreativer und nicht zuletzt gesünder, zeigt die Forschung.»

<https://www.srf.ch/audio/input/mach-mal-pause?id=12298174>