

# Entspannung

Stressabbau durch Meditation  
und Entspannungsverfahren



Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist die erste Ausgabe dieses Heftes. Wie alle ersten Ausgaben, kann diese einige Fehler beinhalten, die ich übersehen habe.

Solltest du Fehler finden, feststellen, dass ich etwas vergessen habe oder etwas verbessern muss, schreibe mir. Ich werde es dann in weiteren Auflagen verbessern.

Einige Passagen entstammen einem alten Schriftstück von 1996, das ich auf meiner Festplatte fand und ganz vergessen hatte. Damals versuchte ich schon einmal, einen Lernratgeber zu verfassen, habe daran aber nie weitergearbeitet. Es erstaunte mich doch sehr, dass ich 22 Jahre alte Schriftstücke auf meinen Rechner habe, die ich nicht kenne. Gerade die aus diesem Schriftstück stammenden Teile könnten Zitate beinhalten, die ich damals nicht sofort als solche kennzeichnete.

Es ist der Schreck, den ich bekam, als bei einem Stresstest der AOK alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse mir versicherten, dass alle Faktoren bei jedem und jeder von ihnen zuträfen, der mich dazu drängte, diese Heft zu verfassen.

Dass vor allem Gymnasiastinnen der Oberstufe einen Zusammenbruch erleiden, habe ich selbst schon öfter erlebt, und wurde mir auch von anderen Lehrerinnen und Lehrer berichtet. Wir haben ein Stress-Problem an unseren Schulen. Wir sollten es nicht ignorieren.

Liebe Grüße

Christina Schieferdecker

christinaschieferdecker@gmail.com

## Inhaltsverzeichnis

<b>Entspannung.....</b>	<b>4</b>
Bewegungstraining.....	5
Reise durch den Körper.....	6
Tina's Entspannung.....	7
Atementspannung.....	8
Progressive Muskelentspannung.....	10
<i>Langversion.....</i>	<i>10</i>
<i>Kurzversionen der Progressiven Muskelentspannung.....</i>	<i>11</i>
Meditation.....	12
Spontanentspannung.....	14
Beruhigungsmittel.....	15
<b>Nützliche Gedanken.....</b>	<b>16</b>
Einleitung.....	16
Übung zum Auffinden ungünstiger Gedanken.....	17
<b>Anhang.....</b>	<b>26</b>
Quellenangaben.....	26
Abbildungsverzeichnis.....	30

## Entspannung

Angst, Stress und Nervosität erschweren das Lernen ungemein. Man weiß heute, dass man in entspanntem Zustand am besten lernen kann. Deshalb solltest du dich, wenn du aufgeregt, ängstlich oder nervös bist, zunächst einmal entspannen.

Was macht Entspannung mit uns?

*„Die körperliche Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch ein Nachlassen der Muskelanspannung, einer Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks und einer Verlangsamung der Atemfrequenz. [...] Die emotionale Entspannungsreaktion ist charakterisiert durch Gefühle des Wohlbefindens, der inneren Ruhe, Gelassenheit und Gelöstheit. Charakteristisch für die kognitive Entspannungsreaktion ist ein assoziativ-gelockerter Denkablauf. Darüber hinaus werden Außenreize vermindert aufgenommen und lösen nur noch erschwert eine Reaktion aus.“<sup>1</sup>*

Um dich zu entspannen gibt es verschiedene Möglichkeiten. Leider kann ich an dieser Stelle nicht auf alle Methoden zufriedenstellend eingehen. Zu den einzelnen Entspannungsübungen gibt es jedoch eine Vielzahl von Büchern. Besonders empfehlen kann ich dir das Buch von Reinhard Tausch „Hilfen bei Stress und Belastung“<sup>2</sup>. Hier werden die meisten in diesem Kapitel genannten Möglichkeiten der Entspannung dargestellt und ausführlich erklärt. Außerdem weist es noch auf weitere Hilfen hin.

Unter „Literaturangaben“ weise ich auch nochmals auf verschiedene CD's zu Entspannungsübungen hin<sup>3</sup>. Es ist oft hilfreich, wenn man bei einer Entspannung angeleitet wird und dabei einer Stimme oder Musik lauschen kann. Dies sorgt häufig dafür, dass deine Gedanken ganz bei der Entspannungsübung sind und nicht zu evtl. vorhandenen Alltagsproblemen abschweifen.

Es gibt auch viele Entspannungsübungen auf YouTube, doch habe ich noch keine davon getestet. Wenn du möchtest, kannst du einmal schauen, ob es etwas gibt, das dir zusagt. Wenn nicht, so findest du im Folgenden einige Entspannungsübungen. Es könnte dir helfen, wenn du diese Übungen zunächst auf dein Smartphone sprichst und sie dann anhörst, dich quasi von deiner eigenen Stimme anleiten lässt.

Es ist wichtig, diese Übungen möglichst täglich zu machen, damit sie „wenn es darauf ankommt“ sitzen und du sie jederzeit wirkungsvoll anwenden kannst.

---

1 D'Amelio, „Entspannung und Entspannungsverfahren“.

2 Tausch, *Hilfen bei Stress und Belastung*.

3 *Muskel-Entspannung; Atementspannung; Hatha-Yoga-Übungen.; Tiefenentspannung nach Jacobson*.

Ich nenne im Folgenden mehrere Übungen, weil nicht jede Übung für jeden Menschen ideal ist. Du musst für dich selbst entdecken, welche Entspannungsart dir am besten liegt, dir am meisten hilft. Probiere einfach alle aus, wenn du willst, und teste sie auf die tägliche Umsetzbarkeit und ihre Wirkung.

Einige Entspannungstrainings werden von Volkshochschulen und Krankenkassen angeboten. Letztere haben nicht selten auch eigene CDs. Diese Kurse sind meist sehr günstig und empfehlenswert.

## **Bewegungstraining**

---

Reinhard Tausch empfiehlt Bewegungstrainings zur Entspannung. Ihr Vorteil ist, man kommt an die frische Luft, kann sie fast jederzeit machen und sie kosten teilweise nichts.

*„Günstige Formen des Bewegungstrainings sind u.a.:*

- *Langsamer Dauerlauf, 10-30 Minuten*
- *Schnelles Gehen, ca. 40 Minuten*
- *Radfahren, Schwimmen, Gymnastik*
- *Sportliche Spiele wie Volleyball, Tennis oder Tischtennis*
- *Wandern, [...] Ski laufen*
- *Muskeltraining, Fitnesstraining*

*Günstig sind ein drei- bis viermaliges Bewegungstraining in der Woche und/oder sportliche Spiele zwei- bis dreimal die Woche.“ (Reinhard Tausch, 1995, S. 274<sup>4</sup>)*

Am leichtesten durchzuführen ist ein langsamer, kurzer Dauerlauf. Mache diesen, bevor du dich zum Lernen hinsetzt. Ein kurzer Dauerlauf entspannt nicht nur, er steigert auch die Durchblutung des Gehirns und hilft dir so, besser zu lernen.

Er sollte jedoch nicht zu ausufernd sein, denn wenn du anschließend erschöpft bist, kannst du natürlich nicht lernen.

---

4 Tausch, *Hilfen bei Streß und Belastung*.

## Reise durch den Körper

---

Dies ist eine Entspannungsübung, welche du sehr kurz (2 min.) oder wesentlich länger (so lange du willst) machen kannst.

Nr. 1 – 8 ist bei fast allen Entspannungsübungen Standard.

Bei einer Reise durch den Körper gehst du wie folgt vor:

1. Setz dich bitte entspannt auf einen Stuhl. Lockere evtl. einengende Kleidungsstücke.
2. Sitze möglichst aufrecht.
3. Stelle die Füße gut auf den Boden auf. Die Hände liegen flach auf den Oberschenkeln oder liegen im Schoß.
4. Lass die Schultern fallen und entspannt aus dem Schultergelenk nach unten hängen. Ziehe sie nicht hoch.
5. Der Kopf ist aufrecht. Er sollte nicht nach vorneüber sinken, weil sich sonst unnötige Spannungen ergeben. Halte ihn so, dass er mit möglichst wenig Muskelkraft auf dem Hals sitzt.
6. Schließe nun die Augen; wenn dir das jedoch unangenehm ist, halte sie geöffnet.

*Anmerkung:*

*empfindest du die Entspannung als unangenehm, so unterbrich die Übung.*

7. Entspanne nun deinen Körper. Es ist nicht nötig und nicht erwünscht, dass du irgendeinen Körperteil anspannst oder dich zu irgend etwas zwingst. Sorge dich auch nicht darum, ob du die Übung perfekt durchführst, denn dadurch wird deine Entspannung beeinträchtigt.
8. Nun nehme drei tiefe Atemzüge. Lasse dich dabei in das Ausatmen etwas hineinfallen, vielleicht auch mit einem kleinen Seufzer. Atme dabei immer durch die Nase ein. Und nun bitte: Drei tiefe Atemzüge....
9. Dann beginnst du deine Reise, indem du deine Aufmerksamkeit langsam wandern lässt Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Bauch, wie er sich hebt und senkt,
10. Dann wanderst du innerlich zunächst den Körper hinab, langsam von Körperteil zu Körperteil bis zum linken großen Zeh.
11. Dann wieder aufwärts bis zum Bauchnabel und wieder abwärts zum rechten großen Zeh,

12. Langsam lässt du deine Aufmerksamkeit wieder hochschweifen zu den Fingern der linken Hand,
13. Dann zu denen der rechten Hand,
14. Zu den Schultern,
15. Zum Nacken,
16. Zum hinteren Schädel,
17. Zur Stirn,
18. Zu den Augen...
19. Und dann beschließt du langsam wieder zurück zu kommen von deiner Reise, konzentrierst dich nochmals auf deine Atmung, machst drei tiefe Atemzüge und öffnest langsam die Augen.

### **Tina's Entspannung**

---

Wenn ich mich entspannen möchte, mache ich meist eine Reise durch den Körper. Doch wenn ich sehr nervös bin, dann „verkürze“ ich sie etwas, weil mir dann die reise selbst manchmal zu anstrengend ist.

Hier eine Abwandlung, die ich sehr mag:

1. Schließe die Augenblick
2. Atme tief ein und konzentriere dich zunächst auf deinen Atem. Versuche ruhig ein und aus zu atmen.
3. Sobald du den Eindruck hast ruhig zu atmen, gehst du innerlich in deinem Körper hinab zu einem Ort, den du gut spürst, der sich gerade besonders „meldet“.
4. Fühle besonders intensiv in diesen Ort hinein. Versuche nur noch diesen wahr zu nehmen.
5. Stell dir vor, wie er immer schwerer wird, nach unten sinkt. (Ist es z.B. dein Bauch, dann kannst du dir auch vorstellen, wie dein Atem schwer wird und nach unten fällt.)
6. Sobald sich diese Schwere eingestellt hat, genieße sie, so lange du möchtest.
7. Du kannst dies mit noch einem weiteren Körperteil machen, oder gehst wieder zurück, zu deinem Atem, schaut nochmals, ob er ruhig verläuft und öffnest langsam wieder die Augen.

Liebe ich im Bett, so gehe ich so lange meinen Körper durch, bis ich einschlafe oder das Gefühl habe, es ist genug, jetzt kann ich schlafen.

## Atementspannung

---

(nach Reinhard Tausch<sup>5</sup>)

Mache diese Übung zunächst im Sitzen. Dies ist auch die Haltung, in welcher du sie in der Regel auch an anderen Orten (z.B. vor der Klassenarbeit) wahrscheinlich machen wirst. Hast du einen niedrigen Blutdruck und empfindest du die Atementspannung als unangenehm, so unterbrich die Übung. Bewege dich etwas, um deinen Kreislauf anzuregen, oder versuche es an einem anderen Tag.

1. Setz dich bitte entspannt auf einen Stuhl. Lockere evtl. einengende Kleidungsstücke.
2. Sitze möglichst aufrecht; der Rücken berührt nicht oder nur unten die Lehne. Wenn du Rückenbeschwerden hast, so ist es auch in Ordnung, wenn du dich anlehnen möchtest.
3. Stelle die Füße gut auf den Boden auf. Die Hände liegen flach auf den Oberschenkeln oder liegen im Schoß. (Oder du legst dich hin, den Nacken gut unterstützt. Die Hände liegen seitlich neben dem Körper oder auf dem Bauch. Hier sollten sich die mittleren Fingerspitzen gerade berühren können.)
4. Lass die Schultern fallen und entspannt aus dem Schultergelenk nach unten hängen. Ziehe sie nicht hoch.
5. Der Kopf ist aufrecht. Er sollte nicht nach vorne übersinken, weil sich sonst unnötige Spannungen ergeben. Halte ihn so, dass er mit möglichst wenig Muskelkraft auf dem Hals sitzt.
6. Schließe nun die Augen; wenn dir das jedoch unangenehm ist, halte sie geöffnet.
7. Entspanne nun deinen Körper. Es ist nicht nötig und nicht erwünscht, dass du irgendeinen Körperteil anspannst oder dich zu irgend etwas zwingst. Sorge dich auch nicht darum, ob du die Übung perfekt durchführst, denn dadurch wird deine Entspannung beeinträchtigt.
8. Nun nehme sechs tiefe Atemzüge. Lasse dich in das Ausatmen dabei etwas hineinfallen, vielleicht auch mit einem kleinen Seufzer. Atme dabei immer durch die Nase ein. Und nun bitte: Sechs tiefe Atemzüge....
9. Danach beeinflusst du deine Atmung nicht mehr mit dem Willen. Steuere ihn nicht, es atmet von ganz alleine in dir (durch das Atemzentrum).

---

5 Atementspannung.

10. Lenke nun deine Achtsamkeit, dein Bewusstsein auf die Nasenflügel. Versuche die Empfindungen zu spüren, die entstehen, wenn die Luft durch die Nase ein- und ausströmt. (Dauer etwa 2 bis 4 Minuten.) Beeinflusse nicht mit dem Willen deine Atmung. Wenn störende Gedanken dazwischen treten, bringe deine Aufmerksamkeit immer wieder zu den Empfindungen in der Nase zurück
11. Jetzt lenke deine Achtsamkeit auf den Bauchbereich. Spüre die Empfindungen, wie sich der Bauch vor- und zurück wölbt. Und hebt und senkt. Spüre deine Empfindungen der Bewegung des Bauches beim Atmen. Aber beeinflusse dabei nicht die Atmung mit dem Willen. - (Dauer etwa 2 bis 4 Minuten.)

*Anmerkung:*

*Wenn du abgelenkt wirst durch Gedanken, dann kannst du deinen Atem begleiten, indem du die Worte „Ein“ beim Einatmen und „Aus“ beim Ausatmen denkst. Oder du denkst die Silben „Los“- „lassen“. du kannst auch die Atmung durch das Denken von Zahlen begleiten: 1 beim Einatmen, 2 beim Ausatmen, 3 beim Einatmen, 4 beim Ausatmen und so fort, bis 10 oder so. Und dann wieder von vorn anfangen.*

12. Gut ist es, wenn du beim Atmen die Empfindungen in der Nase und die Empfindungen in der Bauchregion zugleich spüren kannst. So ist dein Bewusstsein ganz auf das Atmen konzentriert.
13. Im Bewusstsein spürst du immer weniger erregende Gedanken und Gefühle, der Körper kann immer mehr zur Ruhe kommen.
14. Und jetzt richte deine Achtsamkeit auf deine Hände. Stell dir vor, dass sich deine Hände schwer anfühlen, dass sie wärmer werden. Vielleicht spürst du auch etwas, wie das Blut in deinen Fingern fließt. Stell dir vor, dass die Hände schwerer werden.
15. Und jetzt richte deine Achtsamkeit auf deine Füße. Stell dir vor, dass deine Füße schwerer werden, sich wärmer anfühlen. Vielleicht spürst du auch hier das Fließen des Blutes in deinen Füßen.
16. Zum Schluss genieße noch für einige Momente diese Ruhe und diesen Frieden, die du dir mit dieser Atementspannung selbst gegeben hast.
17. Nun beendest du diese Übung. Nimm einige zunehmend kräftigere Atemzüge. Dehne und strecke deine Glieder zuerst langsam, dann kräftiger. Schließlich öffnest du die Augen.

Nach einiger Erfahrung kannst du diese Übung auf zwei bis vier Minuten verkürzen und sie in vielen Alltagssituationen machen, im Büro, in der Bahn oder zu Hause, sitzend oder liegend.

## Progressive Muskelentspannung

---

(nach Jacobson<sup>6</sup>)

### Langversion

1. Balle die rechte Faust, zähle langsam von 1 bis 5. Beim nächsten Ausatmen lässt du die Spannung los und denkst/sagst: „Entspannung“. Genieße das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)
2. Nun ballst du die linke Faust, zählst langsam von 1 bis 5. Beim nächsten Ausatmen lässt du die Spannung los und denkst/sagst: „Entspannung“. Genieße das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)
3. Nun spannst du die Oberarmmuskeln (Bizeps). Beuge dabei die Unterarme, so dass sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen. Dann entspannst du wieder wie oben angegeben.
4. Runzle nun die Stirn. Öffne die Augen dabei ganz weit. Ziehe die Augenbrauen hoch, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen. Dann entspannst du wieder.
5. Ziehe nun die Augenbrauen zusammen, so dass eine senkrechte Falte über der Nase entsteht - Dann entspannst du wieder und glättest die Stirn.
6. Nun kneifst du die Augen ganz fest zusammen und zählst langsam von 1 bis 5, dann entspannst du wieder.
7. Presse nun die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen, dann entspannst du wieder.
8. Nun drücke mit der Zunge gegen den Gaumen, dann entspannst du wieder und lässt die Zunge locker im Mund liegen.
9. Beiße nun die Zähne zusammen und entspanne dann wieder.
10. Drücke nun den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten, dann entspannst du wieder.
11. Presse nun das Kinn fest auf die Brust, dann entspannst du wieder.
12. Ziehe nun die Schultern hoch bis zu den Ohren, dann lässt Sie sie wieder fallen und entspannst dich.
13. Nun drückst du die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, dann entspannst du wieder.

---

<sup>6</sup> Siehe auch: Tiefenentspannung nach Jacobson; Muskel-Entspannung.

14. Nun atmest du tief ein, so dass sich der Brustkorb wölbt. Halte nun den Brustkorb so und atmen nur flach weiter. Dann lässt du den Brustkorb zusammenfallen und entspannst dich wieder.
15. Nun drückst du den Bauch heraus und hältst ihn eine Weile, während du weiter atmest. Dann ziehst du den Bauch an und entspannst wieder.
16. Wenn du in der Liegeposition bist, hebst du nun das Gesäß an und machst ein Hohlkreuz. Beim Sitzen spannst du nur die Gesäßmuskeln zusammen, dann entspannst du wieder.
17. Spanne die Oberschenkel an, indem du so tust, als ob du mit den Knien etwas wegdrücken willst. (Wenn du liegst, musst du die Beine zuerst anziehen und dann aufstellen). Dann entspannst du wieder.
18. Spanne die Unterschenkel an, indem du die Füße nach unten auf der Unterlage drückst, dann entspannst du wieder.
19. Spanne die Unterschenkel an, indem du die Füße nach oben ziehst.
20. Bleibe nun noch einige Minuten ganz ruhig liegen und genieße die Entspannung, Gehe in Gedanken noch einmal alle Muskelgruppen durch und locke sie weiter. Frage dich: „Fühle ich noch Anspannung im Schulterbereich, fühle ich noch Anspannung im Gesäßbereich, fühle ich noch Anspannung im ...?“. Dann zählst du vier, drei, zwei und eins. Bei eins sagst du dir: „Ich fühle mich wohl und erfrischt, hellwach und ruhig“ und stehst auf.“

Atme bei der Übung tief, langsam und gleichmäßig aus und ein. Denke am Ende der Übung beim Einatmen das Wort "ganz", beim Ausatmen das Wort "ruhig". Störende Gedanken lässt du vorüberziehen, indem du dich wieder auf die Entspannung konzentrierst. Später, nach der Entspannungsübung, kannst du dich eingehend damit beschäftigen.

### **Kurzversionen der Progressiven Muskelentspannung**

Reinhard Tausch war ein großer Fan der Progressiven Muskelentspannung. Er schlug vor, immer wieder Teile daraus zu machen und die gesamte Übung nur, wenn man auch wirklich dafür Zeit hat.

Sitzt man z.B. an einem Schreibtisch, so kann man, um Nackenverspannungen vorzubeugen, nur Nr. 10 – 13 machen. Oder, wenn man z.B. in einer Straßenbahn sitzt, könnte man Nr. 17 – 19 durchführen.

Es gibt viele Möglichkeiten teile der Übung zu machen. Man kann sie auch auf oben nicht erwähnte Muskelpartien erweitern. Wichtig ist, dass du die Muskeln anspannst und beim „Entspannen“ geistig „Entspannung“ sagst und versuchst die Schwere oder Wärme in den sich „entspannenden“ Muskeln zu spüren.

## Meditation

---

Bei einer Meditation konzentriert man sich auf ein Geräusch, die eigene Stimme, einen Gegenstand oder einen Geschmack. Diese intensive Konzentration sorgt dafür, dass unsere Gedanken nur noch darum kreisen, aber nicht mehr um unsere Ängste und Sorgen. Meditation ist ein gutes Mittel, Gedanken zu stoppen, die uns Stress und Verzweiflung oder Angst bereiten.

Machst du die Meditation mit einem Gegenstand, so legst du ihn schon einmal bereit, wenn es eine Kerze ist, zünde sie an.

Zunächst gehen wir ähnlich vor, wie bei einer Reise durch den Körper.

1. Setz dich bitte entspannt auf einen Stuhl oder auf ein weiches Kissen, auf dem Fußboden. Lockere evtl. einengende Kleidungsstücke.
2. Sitze möglichst aufrecht und bequem
3. Die Hände liegen flach auf den Oberschenkeln oder liegen im Schoß.
4. Lass die Schultern fallen und entspannt aus dem Schultergelenk nach unten hängen. Ziehe sie nicht hoch.
5. Der Kopf ist aufrecht. Er sollte nicht nach vorneüber sinken, weil sich sonst unnötige Spannungen ergeben. Halte ihn so, dass er mit möglichst wenig Muskelkraft auf dem Hals sitzt.
6. Es ist nicht nötig und nicht erwünscht, dass du irgendeinen Körperteil anspannst oder dich zu irgend etwas zwingst. Sorge dich auch nicht darum, ob du die Übung perfekt durchführst, denn dadurch wird deine Entspannung beeinträchtigt.
7. Nun nehme drei tiefe Atemzüge. Lasse dich dabei in das Ausatmen etwas hineinfallen, vielleicht auch mit einem kleinen Seufzer. Atme dabei immer durch die Nase ein. Und nun bitte: Drei tiefe Atemzüge....

Jetzt hängt es davon ab, mit was du meditieren willst. **Nehmen wir einmal an, es wäre eine Kerze**, so wirst du die Augen nicht schließen, ist es ein Klang, so wäre es besser die Augen zu schließen, um dich besser konzentrieren zu können.

8. Konzentriere dich nun auf die Kerze. Schau sie dir ganz genau an, Sie flackert, bewegt sich, sie scheint fast lebendig zu sein.  
Versuche nur die Kerze wahrzunehmen, in diese einzutauchen und die Kerze zu sein („in sie geistig zu fallen“).
9. Wenn du es schaffst, nur noch die Kerze wahrzunehmen, nichts anderes mehr, versuche diesen Zustand so lange zu halten, wie es für dich angenehm erscheint.
10. Möchtest du wieder zurückkommen und die Meditation beenden, so nimm den Weg wieder zurück, wie du gekommen bist: Du gehst zurück zu dei-

nem Atem, spürst ihn ein Weilchen, dann schaust du dich wieder im Zimmer um und kommst wieder an.

Abends, wenn es dunkel ist, ist es am einfachsten mit einer Kerze zu meditieren, weil die Kerze automatisch den Blick anzieht.

Ist man alleine in einem Zimmer, kann man auch versuchen Obertöne zu singen – das berühmte „oommm“.

Interessant ist auch die Konzentration auf den Sinuston im Ohr, doch erschreckt dies viele Menschen, deshalb muss man dies mit Vorsicht genießen. Allerdings ist das ein Phänomen, das wir immer bei uns haben und deshalb immer als Meditation verwenden können. Auch dabei kann man versuchen Obertöne oder einen Bass herauszuhören.

Weißes Rauschen zu hören, kann auch eine gute Meditation sein oder eine Musik, in die man leicht eintauchen kann und die einen vergessen lässt, dass man gerade auf dem Boden oder Stuhl sitzt.

Bei der Konzentration auf einen Geschmack oder ein Essen, schließt du die Augen und nimmst z.B. eine Sultanine in den Mund. Nun tastest du sie mit der Zunge und dem Gaumen ab, versuchst die Oberfläche, die Form, usw. möglichst genau zu erspüren. Wie ist die Oberfläche beschaffen? Wie fühlt sie sich an? Hat die Sultanine einen Geschmack? Welchen? Dabei versuchst du, nur noch diese Sultanine zu spüren, am besten die Oberfläche, die Form und den Geschmack gleichzeitig. Wenn dir das gelingt, machst du das so lange, wie du möchtest.

Du kannst auch die Sultanine sehr gemächlich zerkauen und dieses Zerkauen bewusst spüren, wie fühlt es sich an? Was passiert in meinem Mund? Wohin wandern die Stückchen? Etc.

Schließlich schluckst du sie hinunter, gehst wieder zurück zu deinem Atem und öffnest die Augen.

Meditation ist immer ein Eintauchen in etwas, um nur noch ganz bei diesem Gegenstand, Ton, Musikstück zu sein, idealerweise um kurzfristig scheinbar zu verschmelzen.

## Spontanentspannung

---

Diese Atemtechnik hat den Vorteil, dass sie ohne Training funktioniert. Bevor du einschläfst, setzt du ganz automatisch diese Atemtechnik ein. Du reduzierst dadurch die Sauerstoffzufuhr und dein Körper hat weniger Energie zur Anspannung. Außerdem lenkst du dich durch das neutrale Zählen von deinen Katastrophengedanken ab.

1. Atme etwas tiefer ein, als du das gewöhnlich tust.
2. Dann atmest du in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten.
3. Wenn du ausgeatmet hast, hältst du deinen Atem für ca. 6-10 Sekunden an. Finde selbst heraus, welche Zeit für dich am angenehmsten ist. Zähle in Gedanken von 1001 bis 1006 oder 1010 (eintausendundeins, ... eintausendundsechs).
4. Nachdem du den Atem angehalten hast, atmest du wieder ein, atmest in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem anzuhalten,
5. und hältst ihn dann für weitere 6 bis 10 Sekunden an.
6. Wiederhole diese Atemübung für 2 bis 3 Minuten bzw. solange, bis du deutlich entspannter und ruhiger bist.

Eine andere Version wendet man bei Panik-Attacken an. Da wird man aufgefordert in eine Tüte zu atmen. Dies ist das gleiche Prinzip. Durch das Atmen in die Tüte atmet man verbrauchte, sauerstoffarme Luft ein. Dadurch entzieht man dem Körper Energie, denn ohne Sauerstoff können viele Prozesse im Körper nicht stattfinden. Die Muskeln erschlaffen und das Hyperventilieren, das schnelle Arbeiten der Lunge, wird gebremst und gestoppt. Oder anders ausgedrückt: Das Blut enthält bei der Hyperventilation zu viel Sauerstoff und zu wenig Kohlendioxid. Durch da vermehrte Einatmen des Kohlendioxids sinkt der Sauerstoff- und steigt der Kohlendioxidlevel im Blut wieder auf sein normales Niveau.

## Beruhigungsmittel

---

Beruhigungsmittel solltest du prinzipiell keine nehmen. Sie haben – wie auch Schlafmittel – Nebenwirkungen. Meist beeinflussen sie deine Denkfähigkeit. Du bist zwar gelassener, aber du kannst auch nicht mehr so klar denken.

Wenn du etwas zur Beruhigung brauchst, ist das harmloseste eine Tafel Schokolade. Natürlich macht Schokolade (wegen des Zuckers) dick, wenn du zu viel davon isst und der Zucker puscht auch etwas, macht also auch munterer. Doch z.B. in einer Prüfungssituation überwiegen wahrscheinlich die Vorteile. Folgender Text ist aus der Deutschen Apothekerzeitung<sup>7</sup>:

*„Schon den Duft von echter Schokolade registriert die Psyche offenbar als Genuss. Psychologen testeten die Wirkung verschiedener Nahrungsmitteldüfte an 60 Versuchspersonen, [...] Bei dem Duft von echter Schokolade registrierte das Gerät eine Wirkung auf bestimmte Hirnstromwellen, die mit der Aufmerksamkeit in Verbindung gebracht werden. Den Fachleuten bewies dies: Nicht nur der Verzehr von Schokolade macht glücklich, auch ihr Duft wirkt bereits angenehm beruhigend auf die Psyche.“*

Und die WELT schreibt<sup>8</sup>:

*„Die Hinweise verdichten sich, dass Herz, Gefäße, Gedächtnis und Psyche durch Kakao gestärkt werden.“*

Beruhigungsmittel also prinzipiell: NEIN, Schokolade ist ok, aber nur in Maßen.

---

<sup>7</sup> „Psyche“.

<sup>8</sup> Zittlau, „Schokolade ist gesund für Herz, Hirn, Psyche und Figur“.

## Nützliche Gedanken

### Einleitung

---

Wie schon in der Einleitung erwähnt, sind es unsere Gedanken (und Gefühle), welche unser Handeln bestimmen. Ängste werden fast immer durch angstauslösende Gedanken hervorgerufen. Möchtest du also deine Ängste loswerden, so musst du diese angstauslösenden Gedanken loswerden.

Vielleicht denkst du jetzt, dass das nicht so einfach ist, weil deine Gedanken ja auf Erfahrung beruhen und nicht völlig aus der Luft gegriffen sind. Da hast du teilweise Recht. Unsere Gedanken, unsere Art zu denken, ist angelernt und beruht auf unseren bisher gemachten Erfahrungen.

Jedoch hat kein Mensch nur Misserfolge. Es geht nicht immer alles unausweichlich schief. Du hattest sicherlich auch schon Erfolgserlebnisse in deinem Problemfeld, nur schenkst du ihnen nicht die Aufmerksamkeit und Wichtigkeit, wie den nicht so gut verlaufenen Erfahrungen.

Anstatt zu denken: „Von den letzten 6 Arbeiten gingen 3 daneben“, könntest du ja auch denken: „Von den letzten 6 Arbeiten sind 3 gelungen, also kann ich es, aber noch nicht perfekt.“, oder statt: „Die nächste Arbeit wird eh eine 5, wie all die anderen“, könntest du vielleicht denken: „Ich habe viel gelernt, zu Hause habe ich alles gekonnt. Ich kann also alles. Ich werde diesmal besser sein.“, oder anstatt zu denken: „Ich kann das einfach nicht“, könntest du denken: „In den anderen Fächern bin ich doch auch nicht so schlecht. Ich brauche jemanden, der es mir einfach einmal richtig, mit Geduld erklärt.“

Diese eher positiven Gedanken ignorieren nicht deine bisherigen Erfahrungen, oder machen dir etwas vor, sondern sie kommen lediglich aus einem anderen Blickwinkel. So, als ob du eine Figur, statt ständig von der unschönen Seite, einfach einmal von der schöneren Seite betrachtest.













Nun bearbeiten wir deine nicht-förderlichen Gedanken.

Nimm den ersten Gedanken, den du aufgeschrieben hast. Ich mache einmal ein Beispiel. Nehmen wir einmal an, du hast geschrieben:

*Ich schaffe das nicht!*

---

Frage dich immer wieder zu jedem deiner Gedanken: Stimmt das? Ist das Sicher? Ist es ganz sicher, dass ich es nicht schaffe?

Meist wirst du feststellen, dass es nicht wirklich sicher ist, was du denkst. Wir können nicht in die Zukunft blicken. Deine Gedanken sind meist nicht realistisch.

Also überlegst du dir: Welche Annahme wäre denn realistischer? Und schreibst sie auf. In meinem Beispiel könnte es folgende Annahme sein:

*Ich weiß nicht, was die Zukunft bringt. In der Vergangenheit hatte ich oft*

---

*schlechte Noten. Aber ich habe gelernt und es kann sein, dass ich eine bessere*

---

*Note schreibe, als in der Vergangenheit. Sicherlich könnte sie wieder schlecht*

---

*werden, aber sie könnte auch gut werden. Ich habe gelernt, die Chance besteht.*

---

Ich habe einen sehr langen Gedankengang aufgeschrieben. Die realistischeren Gedanken sind immer etwas komplexer, weil die Realität oft nicht so einfach ist, wie uns unsere Ängste und Sorgen weismachen wollen. Und wir können fast jedes mal sagen:

*Ich weiß nicht, was die Zukunft bringt.*

---

Dies bedeutet, dass es immer besser laufen kann, als mir meine Ängste und Sorgen vormachen.

Verfahre so nun mit allen ungünstigen Gedanken. Prüfe sie auf ihren Wahrheitsgehalt und frage dich, ob nicht eine andere Aussage besser, „richtiger“ wäre.

Schreibe immer zuerst den ungünstigen Gedanken, dann die realistischere Aussage darunter.





## Anhang

### Quellenangaben

---

*Atementspannung - Stopp Dem Alltagsstress*. CD. Techniker Krankenkasse, 1993.

D'Amelio, R. „Studienbrief Entspannung“. Herausgegeben von Universitätskli und Universitätskliniken des Saarlandes, 2009, 19.

*Hatha-Yoga-Übungen*. Kassette. Stuttgart, 1996.

*Muskel-Entspannung*. GwG-Verlag, o. J.

„Psyche: Schokolade beruhigt“. DAZ.online, 1. Juni 1997. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/1997/daz-23-1997/uid-1983>.

Tausch, Reinhard. *Hilfen bei Streß und Belastung*. 22.-25. Tsd. rororo rororo-Sachbuch 9511. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1995.

*Tiefenentspannung nach Jacobson: Verspannungen lösen und Alltagsstress abbauen*. Mannheim: PAL, 2002.

Zittlau, Jörg. „Schokolade ist gesund für Herz, Hirn, Psyche und Figur“, 7. April 2015. <https://www.welt.de/gesundheit/article139205008/Schokolade-ist-gesund-und-gut-fuer-die-Figur.html>.

### Abbildungsverzeichnis

---

Titelbild: © Shutterstock