

Zusatzmaterial zum Interview mit Dr. Dagmar Siebecke in Altenheim 9/2024

Blitzentspannungsübungen

6x6 Atemzüge

Setzen Sie sich entspannt hin. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule Sie entspannt aufrecht hält. Nehmen Sie Ihre Schultern leicht zurück, lassen Sie sich dabei entspannt fallen.

Legen Sie eine Hand oder beide Handflächen auf Ihren Bauch, etwa in Höhe Ihres Nabels. Atmen Sie zunächst aus und stellen Sie sich dabei vor, dass Sie einen Schwamm in Ihrer Bauchhöhle haben, den die Bauchdecke gegen die Wirbelsäule ausdrückt.

Atmen Sie bei der Einatmung tief in die auf Ihrem Bauch liegenden Handflächen und drücken Sie anschließend den Schwamm wieder aus.

Nehmen Sie 6 tiefe Atemzüge.

Beobachten Sie dann, wie Ihr Körper und Ihre Seele auf die Atemzüge reagieren:

Spüren Sie Entspannung, Ruhe und wenn ja, wo und wie?

Wiederholen Sie diese Übung sechsmal am Tag und lassen Sie diese zu einem festen Bestandteil Ihres Alltages werden.

Noch eine Atemübung

Atmen Sie 6 mal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Anschließend atmen Sie 6 mal in den seitlichen Brustkorb, so dass Sie spüren, wie sich dieser zur Seite hin weitet. Jeweils wieder langsam ausatmen. In der nächsten Runde geht die Luft in den oberen Brustkorb und wieder langsam ausatmen.

Zuletzt verbinden Sie die vorigen Übungen, indem Sie zunächst in den Bauch, dann im gleichen Atemzug in den seitlichen und dann in den oberen Brustkorb atmen. Atmen Sie nun in umgekehrter Reihenfolge wieder aus: erst die Luft aus dem oberen, dann aus dem seitlichen Brustkorb entweichen lassen, zum Schluss auch den Bauchraum leeren.

3-Minuten Atemraum

1. Minute

Wie geht es mir gerade. Alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrnehmen. Bewusst den Autopiloten abschalten/durchbrechen. Aufmerksamkeit richten auf das, was du denkst, fühlst oder wahrnimmst. Einfach nur beobachten ohne zu verändern.

2. Minute

Den Atem beobachten und im gegenwärtigen Augenblick ruhen.

3. Minute

Den Körper wahrnehmen.

Es kommt nicht darauf an, dass die Minuten eingehalten werden (mit geschlossenen Augen eine echte Herausforderung), sondern dass dein Geist einen Anker hat. Du kannst dir auch einen Timer auf 3 Minuten stellen.

Augen entspannen

Stellen Sie sich an ein Fenster und schauen hinaus. Suchen Sie sich einen Punkt, der möglichst weit entfernt ist und fixieren Sie diesen Punkt.

Heben Sie jetzt einen Arm in Richtung dieses Punktes in die Waagerechte und strecken Sie den Daumen hoch. Fixieren Sie Ihren Daumennagel.

Wechseln Sie nun ein paarmal den Fokus zwischen dem Punkt in der Ferne und dem Daumennagel.

Umrunden Sie mit Ihrem Blick den Fensterrahmen im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn.

Schließen Sie nun Ihre Augen und bedecken Sie sie mit den Handballen. Genießen Sie die Entspannung Ihrer Augen.

Recken und strecken Sie sich im Anschluss und beenden Sie die Übung.

Kurzes allgemeines Gewahrsein

Bewusst wahrnehmen und für sich die folgenden Fragen beantworten:

- Was sehe ich gerade?

- Was höre ich gerade?
- Was denke ich gerade?
- Was spüre ich gerade (körperlich)?
- Was fühle ich gerade (emotional)?
- Was brauche ich gerade?

Wiederholen Sie diese Abfolge des Achtsamkeitsfokus 2-3 mal.

Fünf Finger Methode:

Setzen Sie sich aufrecht und mit beiden Füßen auf dem Boden hin. Betrachten Sie Ihre linke Handinnenfläche. Schauen Sie nun die einzelnen Finger an und beantworten Sie still für sich selbst folgende Fragen:

1. *Daumen:* Welche deiner Stärken machen dich stolz? Welche Talente findest du besonders gut an dir?
2. *Zeigefinger:* Gibt es etwas, was dich in der Natur inspiriert und begeistert?
3. *Mittelfinger:* Wem möchtest und kannst du heute etwas Gutes tun? Und was kannst du ihm Gutes tun?
4. *Ringfinger:* Welcher Mensch liegt dir besonders am Herzen? Was schätzt du so sehr an ihm?
5. *kleiner Finger:* Wofür bist du besonders dankbar?

Muskuläre Kurzentspannung

Diese Übung ist eine weit verbreitete Entspannungsmethode, die sich leicht erlernen lässt. Der Vorteil dieser Entspannungsmethode ist, dass Sie dabei bestimmte Muskelgruppen auch im Alltag anspannen und entspannen können, ohne dass Sie Aufsehen erregen (in einer Konferenz, am Schreibtisch, im Auto...)

- Setzen Sie sich bequem hin. Ihr Körper sollte angelehnt sein, optimalerweise auch ihr Kopf.
- Ihre Arme ruhen auf Ihren Oberschenkeln.
- Sie atmen regelmäßig und tief ein und aus.
- Schließen Sie Ihre Hände zu Fäusten, spannen Sie die Fäuste gleichzeitig mit den Unterarmen fest an (ca. 2/3 der Kraft einsetzen).
- Halten Sie die Spannung einige Augenblicke (ca. 5-7 Sekunden), atmen Sie dabei weiter.
- Lösen Sie die Spannung und spüren Sie der Entspannung nach.
- Wiederholen Sie dies dreimal.

Sie können dieses Vorgehen jetzt auf andere Muskelgruppen übertragen, z.B. auf die Schultermuskeln: Die Schultern werden zu den Ohren gezogen und der Kopf leicht nach hinten gedrückt.

Kiefermuskulatur: Kiefer anspannen, indem Sie die Zähne fest aufeinanderbeißen oder den Mund weit aufreißen.

Stirnmuskulatur: Augenbrauen zusammenziehen, „Angst- und Wutfalten“ anspannen, versuchen Sie insgesamt die Stirn kraus zu ziehen.

Beinmuskeln: Die Füße haben guten Kontakt zum Boden. Sie spannen beide Unter- und Oberschenkel gleichzeitig an.

Fuß- und Unterschenkeln: Die Zehen fest in den Boden drücken, gleichzeitig die Fersen nach oben ziehen und die Spannung in der Wade halten.

Gesäßmuskeln: Sie drücken Ihre Pobacken zusammen und spannen gleichzeitig beide Oberschenkel an.

Wenn Sie unbeobachtet sind, können Sie auch Ihre Gesichtsmuskeln anspannen, was im Alltag oft sehr erfrischend wirkt.