

Verkörperung - Traumata lösen, Wohlbefinden leben **Newsletter Mai 2008**

"Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, ist relativ unbedeutend, verglichen mit dem, was in uns liegt." (Oliver W. Holmes)

Mensch-Sein

Alle Säugetiere haben die Fähigkeit, sich aus gefährlichen Stress-Situationen schnell zu lösen und sich zu regenerieren, ohne davon krank zu werden. Sie kämpfen oder rennen, sie schütteln sich, sie machen Töne und bevor sie vollständig zur Ruhe kommen, zittern sie, rollen mit den Augen und atmen tief aus dem Bauch heraus aus, bis der ganze Körper das Übermaß an Energie, die durch die Stresssituation erzeugt wurde, wieder losgeworden ist. Dann strecken sie sich, legen sich hin und entspannen friedlich. Wir "Menschen-Säugetiere" haben diese im Zwischenhirn angelegte Fähigkeit genauso. Doch unser Grosshirn mit seinen ungleich komplexeren Denkstrukturen schaltet sich ein und unterbindet oft auf Grund unserer Sozialisation die von der Natur vorgesehenen Abwehrmechanismen. Wir erlauben uns solch "tierische" Reaktionen nicht. Aber als Folge davon speichert unser Körper jeden nicht abgebauten Stress in den Muskeln, im Bindegewebe und im Nervensystem. Gleichzeitig gewöhnen wir uns daran, immer weniger fließend, lebendig und spontan beweglich zu sein. Unser Geist ist sogar in der Lage, die Empfindung davon herunterzudimmen, dass wir uns gestresst fühlen. Im Ergebnis kann uns so das Gefühl für uns selbst immer mehr verloren gehen und wir sind mit der Zeit immer weniger im Körper zu Hause. Dadurch sinkt nicht nur unsere Lebensqualität. Unser ganzes Handeln ist von den im Körper angehäuften Stressmustern beeinflusst und drückt sich z.B. als chronische Verärgerung, Frust oder Energielosigkeit aus.

Die folgenden Übungen helfen Ihnen wieder mehr im Körper anzukommen und sich wohl und energievoll zu fühlen. Aber ACHTUNG: Sofort meldet sich das Über-Ich, der innere Kritiker: "Du kannst doch nicht so rumzappeln." "Wenn dich so jemand sieht." "Sei vernünftig." - Stoppen sie das Überich-Gequassel! Schicken Sie den inneren Kritiker weg! Da spielt nur die alte Schallplatte mit Eltern- und Erziehungsvorschriften aus Kindertagen. Wir wünschen Ihnen viel Spass dabei!

Lösen aus Anspannung und chronischem Stress:

- Nehmen Sie sich einen ungestörten Raum und genügend Zeit.
- Stehen Sie fest auf dem Boden, die Füße schulterbreit. Spüren Sie Hände und Füße. Wippen Sie in den Knien.
- Schütteln Sie die Hände aus, als wollten Sie Wassertropfen abschütteln. Beziehen Sie nach und nach die Unterarme, die Oberarme und dann die Schultern in die Schüttel-Bewegung mit ein.
- Lassen Sie den Unterkiefer locker, atmen Sie durch den geöffneten Mund stoßartig aus und erlauben Sie sich dabei, Töne zu machen und mit Kopf und Körper zu schütteln.
- Wenn Sie deutliche Entlastung spüren und zur Ruhe kommen, atmen Sie langsamer und bis tief in den Bauch hinein.
- Rollen Sie langsam mit den Augen in großen Kreisen mit weit geöffnetem Blick, 3 bis 5 mal im und gegen den Uhrzeigersinn.
- Setzen oder legen Sie sich entspannt hin und lassen Sie die Erfahrungen mit den Übungen nachwirken.

- Wenn Ihnen die Übungen zu abgefahren vorkommen, laufen Sie ohne Leistungsdruck, gehen Sie ausgelassen Tanzen, Spielen Sie Tischfußball, Hacken Sie Holz Tun Sie was immer ihrem Körper wirklich gut tut.

Link-, Lese-, Seh- und Hörtipps

- Zum Wohlbefinden im Büro. Tips der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. PDF <http://www.sichtech.uni-bonn.de/Wob/images/10110266.pdf>

- Zur Verkörperung von Wohlbefinden das Buch von Julie Henderson: Embodying Well-Being - oder wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. 16,80 €.

<http://www.ajzdruck.de/pages/buchseiten/embodying.html>

- Zur Erkenntnis, dass Geld (allein) nicht glücklich macht die DVD: Ein Sommer auf dem Lande. Ab 6,39 € http://www.amazon.de/Ein-Sommer-auf-dem-Lande/dp/B00006GSJA/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=dvd&qid=1209994219&sr=1-1

- Zum kraftvollen Bewegen und Sich Erden die CD: Ganga Giri: Tribe Vibe. Ab 17,48 €