

Auszeit – Ruhe – Entspannung

**Entspannungsnachmittag von Angelika Schaz
mit der SeHT KV Ludwigshafen und Vorderpfalz
vom 08.10.2022**

Wir sind im Alltag, ob privat, im Beruf oder sogar im Urlaub, schnell „auf 180“. Selten sind wir aber ebenso schnell wieder „runter“. Oftmals bleiben wir zu lange auf diesem hohen Erregungsniveau, und unser Körper hat Schwierigkeiten wieder runter zu kommen und das ganze Adrenalin abzubauen.

Dies ist teilweise evolutionsbedingt: Der Adrenalinschub war gedacht für Kampf oder Flucht, und diese extreme Bewegungsphase baute einen Teil des Adrenalins wieder ab. Heute besteht so eine Gelegenheit selten. Im Büro würde es oft Stunden dauern, bis man die Gelegenheit zu Sport hat (oder hätte), daheim gibt es den Sport oft nur im TV und im Urlaub das Abendbuffett. Und die Konflikte zu lösen ist wohl für jeden schwierig.

Beim AD(H)Sler ist es wie so oft noch ein wenig extremer: Verbale Kämpfe und Fluchtreaktionen passieren schnell, mit entsprechenden Folgen. „Runterkommen“ ist auch schwerer, ebenso wie „nicht übertreiben“ (z.B. plötzlich zu viel Sport mit einer Woche Muskelkater). Das macht auch das Konfliktlösen nicht einfacher.

In unserem Workshop sollte es um einen möglichen Lösungsansatz zumindest für das Gefühlsleben gehen: Entspannungstechniken. Aber auch diese müssen erlernt und geübt werden, wie zum Beispiel das „Meditieren im Schneidersitz“, das vielen nur als Klischee kennen und nicht als echte erarbeitete Methode.

Angi Schaz, Kampfsportlerin und Entspannungspädagogin, zeigte uns an einem Samstag Nachmittag in ihrem Entspannungsraum bei sich zu Hause diese und manch andere Methoden um im Alltag wieder runter zu kommen.

Passenderweise fing es damit an, dass manche von uns dank Eile und Navi gestresst um kurz vor 14:00 Uhr aus dem Auto stiegen. Aber bereits beim Eintreten in Angis Haus machte sich ein Stimmungswechsel breit. Ihr Entspannungsraum war im zweiten Stock, und auf dem Weg dahin

stimmten uns schon die ein oder andere Kerze auf den Nachmittag ein. Im Raum dann befand sich ein kleiner Brunnen mit Buddhastatue und Duftkerze. Drumherum lagen Postkarten mit ermutigenden Sprüchen:



An der Wand war diese Bank:



Wir verteilten uns im Kreis um Angi und den Brunnen mit unseren Isomatten.

Auf dem Programm standen erst eine kleine Meditation zum Atmen (die besagte Übung im Schneidersitz oder Lotossitz). Dies effektiv und gleichzeitig unverkrampft hinzukriegen ist schon ein Arbeits- und Übungsaufwand, wie wir feststellten und wie Angi bestätigte. Zum Beispiel, den Rücken ohne Hilfsmittel gerade zu halten ist auf dem Bürostuhl oder Sofa auch nicht üblich. Aber wir merkten wie bewusstes langsames Ein- und Ausatmen uns ruhiger werden ließ.

Auch das richtige Massieren der Füße und der Fußreflexzonen belebt und gleichzeitig entspannt nicht nur die Füße.

Angi erklärte uns auch ein paar spirituelle Dinge, zum Beispiel Verbindung mit dem Licht, das Herz weiten, und Energiezentren im Körper.

Bei den Übungen die wie liegend auf der Matte machten war es für manche eine Herausforderung, nicht einzuschlafen. Angi hat uns mit Erlaubnis dann sanft geweckt. Meditation und Entspannung heißen eben nicht einfach „eindösen“, sondern wie beim Sport die Atmung, den Geist und auch den Körper zu trainieren.

Allerdings kann das dann durchaus beim Einschlafen helfen, und auch beim Wachwerden.

Der Höhepunkt war eine Fantasiereise, geschrieben von Angi selber, in der sie uns geleitete durch eine lebendige und doch entspannende Landschaft.

Bei der Rückholung ging es allen merklich und sichtbar besser. Gelungene Entspannung heißt auch den persönlichen Akku wieder aufladen (ganz bewusst nicht den vom Smartphone).

Danach lud uns Angi zu selbstgebackenen Brownies und Franzbrötchen ein:



Dazu gab es eine Auswahl an koffeinfreien Tees.

Somit kam auch die kulinarische Übung nicht zu kurz. Ein extra Danke an Angi dafür.

Danach gab es noch eine letzte pädagogische Runde: Mutmachende Karten wie zum Beispiel das Krafttier. Jeder durfte sich eine ziehen und Angi ließ dann den Text vor.

Das ganze ist richtig gut bei uns allen angekommen. Somit wurde das nächste Treffen schon geplant.

Danke an Angi für die Mühe!

Danke an Heidi für die Organisation!

Christian Damian