

Maren - weniger Stress MEHR vom Leben

Wertvolle Tipps
und Übungen
zur Entspannung und
Persönlichkeitsentwicklung



Marion Müller



Ich hoffe, dass dieses Buch Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg ein Stückchen weiterbringt und Sie viel Freude beim Lesen haben werden.

Marion Müller

Marion Müller

Maren - weniger Stress MEHR vom Leben

Wertvolle Tipps und Übungen zur Entspannung und
Persönlichkeitsentwicklung

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Marion Müller

Die Bildrechte liegen bei der Autorin

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-06932-9

Hardcover: 978-3-347-06933-6

e-Book: 978-3-347-06934-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Alle Informationen, Übungen und Tipps in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Willkommen

im Leben von Maren. Hin- und hergerissen zwischen privaten und beruflichen Anforderungen bringt ein Entspannungskurs die Wende in ihrem Leben. Maren schafft es, immer gelassener zu werden und mehr und mehr selbst zu bestimmen, was sie denken und wie sie handeln will.

Das Buch bietet Zwei in Einem und verknüpft die kurzweilige Geschichte von Maren mit vielen - leicht im Alltag umsetzbaren - Entspannungsübungen. Es liefert wichtige Informationen zum Umgang mit belastenden Gedanken und Situationen und bietet Anregungen zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Wenn Sie mehr suchen als einen Ratgeber und ein Übungsbuch, dann begleiten Sie Maren auf dem Weg von der Anspannung zur Entspannung. Finden Sie heraus, was Ihnen persönlich hilft, aus dem Hamsterrad der ständig steigenden Anforderungen auszusteigen.

Die Zusammenfassungen am Ende der Kapitel lassen sich als Gedächtnisstütze nutzen.

Autorin

Marion Müller engagiert sich seit mehr als 25 Jahren in der Erwachsenenbildung. Als zertifizierte Mentaltrainerin, Entspannungskursleiterin und Bogenschießtrainerin beschäftigt sie sich ausgiebig mit Persönlichkeitsentwicklung und einem souveränen Umgang mit Krisen und stressigen Situationen.

Sie lebt im Herzen des Ruhrgebiets und gibt in ganz Deutschland Seminare, Entspannungs- und Bogenschießkurse.

Marion Müller hat bereits zahlreiche Bücher und Beiträge für Fachzeitschriften geschrieben.

Inhaltsverzeichnis

Wie alles begann

Kapitel 1: Der erste Kursabend:
Dein Freund der Atem

Kapitel 2: Der zweite Kursabend:
Body Scan: Was sagt mir mein Körper?

Kapitel 3: Der dritte Kursabend:
Die Macht der Gedanken und Worte

Kapitel 4: Der vierte Kursabend:
Konzentrierte Selbstentspannung durch Autogenes Training

Kapitel 5: Der fünfte Kursabend:
Anspannen und Entspannen durch Progressive Muskelrelaxation

Kapitel 6: Der sechste Kursabend:
Die Phantasie geht auf Reisen

Kapitel 7: Der siebte Kursabend:
Ganz bei sich ankommen durch Meditation

Kapitel 8: Der achte Kursabend:
Bogenschießen – eine außergewöhnliche Entspannungsmethode

Ein Jahr danach

Wie alles begann ...

Es ist Dienstagnachmittag. Maren kommt ziemlich abgehetzt aus dem Büro. Sie arbeitet 30 Stunden in der Woche in einem mittelständischen Unternehmen. Ihr Chef hat mal wieder genervt, wollte alles sofort haben. Maren hatte das Gefühl, sich vierteilen zu müssen und doch nicht alles zu schaffen. Die Kollegin ist seit zwei Wochen krank. Natürlich gibt es keinen Ersatz. Krankheit wird anscheinend bei der Personalplanung nicht berücksichtigt. Dann müssen die anderen halt noch mehr in die Hände spucken. Die anderen, das ist in diesem Fall in erster Linie Maren, die schon wieder eine Überstunde gemacht hat. Hoffentlich hat Franz, ihre 17jährige Tochter, wenigstens eingekauft. Maren hatte sie darum gebeten. Ein Blick in den Kühlschrank verrät ihr jedoch, dass ihr Sprössling anscheinend andere Prioritäten hatte. Die auf dem Weg zu seinem Zimmer dekorativ verteilte schmutzige Sportkleidung verrät Maren, dass ihr 14jähriger Sohn Daniel zu Hause ist. Wahrscheinlich entspannt er mal wieder mit einem Computerspiel. Wie oft hat sie ihm schon gesagt, dass die Wäsche in den Wäschekorb gehört. Anscheinend macht hier jeder, was er will. „Mama, was gibt es zu essen. Ich habe voll Hunger, war beim Fußball“, hört sie ihren Sohn rufen.

Maren ist inzwischen auf 180. Erst mal kurz hinsetzen. Da fällt ihr Blick auf die Zeitung, die ihr Mann Stefan heute Morgen aufgeschlagen auf dem Küchentisch liegen gelassen hat. Maren will

sie gerade wegräumen, als ihre Augen an einer Anzeige für einen Entspannungskurs hängen bleiben:

„Entspannung pur – in acht Wochen acht verschiedene Entspannungsmethoden kennen lernen und ausprobieren – noch wenige Plätze frei. ...“

Der Kurs findet achtmal hintereinander jeweils mittwochs abends statt, ist bei Maren in der Nähe. Die Anfangszeit passt auch. Die kurze Inhaltsbeschreibung verheißt nützliche Informationen zur Entstehung und Vermeidung von Stress und vor allem viele praktische Übungen. Die einzelnen Entspannungsmethoden werden von einer zertifizierten Mentaltrainerin erklärt und angeleitet: Atemtechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Intuitives Bogenschießen usw. Gehört hat Maren das alles schon. Sie hat auch schon mal damit geliebäugelt, einen Entspannungskurs zu belegen. Dazu Durchringen konnte sie sich bislang nicht. Was ist, wenn sie schon in der ersten Stunde eines mehrwöchigen Kurses merkt, dass das nichts für sie ist? Ihre Freundin Sabine ist vollkommen begeistert vom Meditieren. Aber ist das auch was für Maren - still sitzen, nichts tun, und das auch noch auf dem Fußboden? Hält sie das überhaupt aus und wenn ja, wie lange? Bogenschießen hört sich da schon viel spannender an. Aber was hat das mit Entspannung zu tun? Ist das nicht eher Sport? Hier bietet sich jetzt die Gelegenheit, das alles einfach einmal auszuprobieren. Bevor Marens „Bedenkenträger“ die Oberhand gewinnt, wählt Maren die angegebene Telefonnummer. Tatsächlich, es meldet sich noch jemand und tatsächlich, es ist auch noch ein Platz frei. Das soll wohl so sein. Maren ist erstaunt über sich selbst, erstaunt, dass sie sich so spontan entschlossen hat,

endlich einmal etwas für sich zu tun, obwohl das Abendessen für ihre Familie noch nicht auf dem Tisch steht und die Sportwäsche ihres Sohnes nach wie vor das Treppenhaus ziert.

Morgen Abend soll es schon losgehen mit der Entspannung pur. In den letzten Jahren hat Maren sich hauptsächlich um andere gekümmert und nur wenig um sich selbst. Alle anderen waren immer wichtiger: Die eigene Familie, die leider nicht mehr so fitten Eltern, Freunde, die mit ihren Problemen kamen usw. Die Anmeldung zum Entspannungskurs ist gleichzeitig eine Entscheidung, sich selbst endlich mehr in den Mittelpunkt zu rücken. Dass mit dieser Entscheidung viel mehr verbunden sein wird, als etwas über Stress und Entspannungsmöglichkeiten zu erfahren, das weiß Maren an diesem Dienstag noch nicht.

Der normale Wahnsinn

Das ist nicht etwa ein besonders schlimmer Tag im Leben von Maren, eher der „normale Alltagswahnsinn“ – mal mehr, mal weniger stressig. Natürlich ist die Kollegin nicht immer krank und an vielen Tagen kommt Maren pünktlich aus dem Büro. Der Chef hat auch mal gute Tage und ab und zu machen die pubertierenden Kinder auch einmal das, was sie machen sollen. Dann gibt es jedoch oft andere Stressfaktoren: Die Eltern benötigen Unterstützung, das Unkraut im Garten lacht einem entgegen, ein Geburtstagsgeschenk muss dringend besorgt werden usw. Es gibt immer etwas zu tun im Leben der meisten von uns und selten kommt jemand und fordert uns auf, mal etwas für uns zu tun, einfach mal Pause zu machen, fünf gerade sein zu lassen. Das passt nicht zu den Zielen und Prioritäten der anderen Menschen. Der Chef will, dass seine Aufträge schnell erledigt werden, der Kunde am Telefon ist nicht gerade der

Geduldigste, der Mann ist mit sich und seiner Karriere beschäftigt und nur bedingt eine Unterstützung, die Eltern werden immer älter und hilfebedürftiger, die Kinder fordern uns als Koch, Putzfrau, Hausaufgabenbetreuung, Fahrdienst usw. Und wer denkt an uns? Niemand, wenn wir es nicht selbst tun. Auf Dauer hilft eben nicht nur Power. Auf Dauer ist nur derjenige für seine Mitmenschen eine Stütze, der auch sich selbst etwas Gutes tut. Für eine Pause ist angeblich nie Zeit, deshalb müssen wir sie uns einfach nehmen – und zwar möglichst schon bevor wir sie dringend benötigen.

Bist du bereit? Dann komm – lass uns Maren gemeinsam auf ihrem Weg begleiten. Vielleicht wird er ein Stück weit auch unser Weg.

Kapitel 1

Der erste Kursabend

Dein Freund der Atem

Es geht los ...

Der nächste Morgen: Maren wacht auf – wie immer um diese frühe Uhrzeit mit mehr oder weniger sanftem Druck des Weckers. Doch etwas ist anders als sonst. Was ist es bloß? Ach ja, heute Abend beginnt der Entspannungskurs. Ein Lächeln gleitet über Marens Gesicht. Sie ist echt gespannt, was sie da erwartet. Das Aufstehen fällt ein kleines bisschen leichter als sonst.

Bis zum Abend hat die Alltagshektik Maren wieder fest im Griff und sie muss sich ganz schön abhetzen, um es überhaupt rechtzeitig zum Kursbeginn zu schaffen. In letzter Sekunde hat sie noch nach den dicken Socken gegriffen, die jeder mitbringen sollte.

Da ist sie nun – dieser Raum soll also für die nächsten Wochen jeden Mittwochabend ihre Wohlfühloase sein. Maren schaut sich um. Gelb- und Terrakottatöne sind die vorherrschenden Farben. Das sieht gemütlich aus. Ein bunter Blumenstrauß und eine brennende dicke Kerze verbreiten eine angenehme Atmosphäre. Ein Stuhlkreis ist aufgebaut. Die meisten Kursteilnehmer, hauptsächlich Frauen, sind bereits eingetroffen und schauen sich genau wie Maren erwartungsvoll und skeptisch zugleich um. Die Kursleiterin ist natürlich auch schon da. Sie ist ungefähr in Marens Alter und sieht sympathisch aus. Na, dann kann es ja losgehen.

Die Kursleiterin Maria begrüßt alle. Insgesamt sind es mit Maren neun Frauen und drei Männer, die sich nun also jeden Mittwoch hier treffen wollen. Maren schaut sich die anderen etwas intensiver an. Sechs Teilnehmer scheinen in ihrem Alter zu sein, zwei sind deutlich jünger und der Rest ist älter. Eine bunte Mischung, wie es scheint. Marens Nachbar zur Linken erinnert sie an einen ziemlich gestressten Manager – Schweiß auf der Stirn und die Krawatte noch um. Er sieht aus, als wäre er in letzter Minute noch „eingeflogen“. Marens Nachbarin zur Rechten ist eine attraktive Frau in Marens Alter, die etwas unruhig ihre Finger knetet. Jeder stellt sich kurz vor und erklärt, warum er sich für diesen Kurs entschieden hat. Die meisten wollen wie Maren verschiedene Techniken einfach einmal ausprobieren und alle sind mehr oder weniger dringend auf der Suche nach Entspannung, nach einem Fluchtweg aus dem Hamsterrad, nach mehr Gelassenheit, nach ihrer Mitte. Maren fühlt sich wohl im Kreis von elf Gleichgesinnten.

Die Kursleiterin erklärt, wie die Abende ablaufen werden. Es wird zunächst immer ein bisschen Theorie geben – über Stress und seine Auswirkungen, aber natürlich auch über die jeweilige Entspannungsmethode, wie sie funktioniert, wo und wie sie genutzt werden kann. Dann folgt der praktische Teil mit entsprechenden Übungen. Manchmal werden sich Theorie und Praxis auch abwechseln.

Wasser steht zur Selbstbedienung bereit und die Kursleiterin erklärt, warum es auch für die Stressbewältigung wichtig ist, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.

Wasser

Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Sind wir gestresst, benötigen wir mehr Flüssigkeit als im entspannten Zustand. Deshalb ist Trinken dann noch wichtiger als sonst, und zwar am besten bevor man Durst verspürt.

Vorsicht bei gesundheitlichen Einschränkungen

Eines ist Maria noch sehr wichtig: „Bevor es losgeht, habe ich noch eine Bitte. Falls jemand gesundheitliche Beeinträchtigungen hat, sei es das körperliche Befinden oder auch bestimmte Bilder, die Angst auslösen, wäre ich dankbar für einen Hinweis. Zum einen geht es um euer Wohlbefinden, zum anderen auch um gesundheitliche Aspekte. Nicht jede Methode ist für jeden geeignet. Menschen mit akuten Muskel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten zum Beispiel bei der Progressiven Muskelentspannung besonders achtgeben oder lieber eine andere Methode wählen. Außerdem ist es mir wichtig, dass ihr euch so wohl wie möglich fühlt. Wenn jemand zum Beispiel auf einem Ohr nicht gut hört, können wir es sicherlich gemeinsam so einrichten, dass diese Person so liegt, sitzt oder steht, dass sie alles mitbekommt. Ihr könnt mich selbstverständlich auch in der Pause oder nach Kursende ansprechen.“

Was ziehe ich an?

Nachdem sich erst einmal niemand meldet, fährt Maria fort: „Die Übungen werden wir mal im Sitzen, mal im Liegen und sogar im Stehen durchführen. Es ist wichtig, dass wir verschiedene Varianten ausprobieren. Denn nicht immer haben wir ein Bett oder ein Sofa zur Verfügung, um uns zu entspannen. Es muss zur Not auch mal an der Bushaltestelle oder in der Warteschlange im Supermarkt gehen.

Da kommt auch schon die erste Frage von einer Teilnehmerin: „Welche Kleidung ist denn angebracht? In der Ausschreibung stand, wir sollen dicke Socken mitbringen.“ Maria erläutert: „Viele – vor allem wir Frauen – bekommen schnell kalte Füße, wenn wir still sitzen oder liegen. Dicke Socken leisten da gute Dienste. Eines möchte ich allerdings gleich vorweg stellen: Es gibt hier überhaupt kein Muss. Davon habt ihr im Alltag schon genug. Alles ist freiwillig. Wer die Schuhe anbehalten möchte, der darf das. Wer Übungen im Sitzen statt im Liegen machen möchte, der darf auch das. Es ist wirklich euch überlassen. Natürlich kann der Nutzen unterschiedlich sein. Wenn ich mich in zu engen Schuhen nicht wohl fühle, wird das meine Chance zu entspannen reduzieren. Wenn ich meine Krawatte nicht ablegen oder lockern will, bei einer figurbetonten Hose den Gürtel oder Knopf geschlossen lasse, dann wird mich das einengen. Bequeme Kleidung ist einfach angenehmer. Das kann die Jogginghose sein, muss aber nicht. Wer direkt von der Arbeit kommt, der ist eben in Alltagskleidung. Es muss vielleicht an unseren gemeinsamen Tagen dann nicht die engste Hose oder der engste Rock sein. Letztendlich aber ist das Ziel, die Übungen in jeder Situation anwenden zu können. Deshalb werden wir auch nicht ausschließlich im Liegen üben, obwohl sich viele dabei vielleicht am besten entspannen können. Allerdings ist die Gefahr einzuschlafen nicht zu unterschätzen. Das ist grundsätzlich nicht so tragisch. Dann hat für euch der Schlaf einfach Priorität. Einige werden die eine oder andere Methode sogar nutzen, um einzuschlafen. Schade ist nur, dass ihr dann nichts mehr von der Methode mitbekommt. Außerdem bedeutet Entspannung nicht gleichzeitig Schlaf. Manchmal brauchen wir ein paar Minuten Ruhe, weil wir anschließend besonders leistungsfähig sein müssen. Es kann sein, dass wir ein schwieriges Gespräch vor uns haben oder eine Präsentation oder einen Vortrag.“

Einer der drei Männer ist hellhörig geworden: „Also, ich suche vor allem nach einer Methode, um mein Lampenfieber vor einem Vortrag zu reduzieren. Ich bin jedes Mal furchtbar aufgeregt.“ „Ja, wir kennen sicher alle Situationen, in denen uns das Herz bis zum Hals schlägt. Wenn ihr geübt seid in einer Entspannungsmethode, genügt meist schon eine kurze Sequenz. Außerdem gibt es viele kleine Entspannungsübungen, die sich gut für den Alltag eignen. Eine davon ist zweifellos die Atemtechnik, mit der wir uns ja bereits heute befassen werden“, erwidert die Kursleiterin.

Stress als Lebensretter?

Zunächst gibt es erst einmal ein bisschen Theorie. Hierbei zeigt sich, dass ein Rückblick in die Vergangenheit durchaus spannend sein kann. „Wer von euch glaubt, dass wir ohne Stress überlebt hätten?“ Maren und die anderen schauen sich ein wenig ratlos an. Als sich keiner meldet, fährt Maria fort: „Für unsere Vorfahren, ich meine die, die damals noch in der Höhle lebten und mit einem schmucken Bärenfell bekleidet umherstreiften, war Stress noch viel überlebenswichtiger als für uns heute. Und es gab durchaus sehr, sehr stressige Momente für unsere Ahnen. Versetzt euch mal in folgende Situation: Ihr kommt morgens genüsslich aus der Höhle gekrochen, den Schlaf noch in den Augen, reckt und streckt euch erst einmal - und plötzlich hört ihr ein Knacken im Gebüsch. Was ist das - etwa der Säbelzähntiger, dem ihr gestern nur mit knapper Not entkommen seid? Sofort wird euer Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Ihr habt Stress. Abhauen oder draufhauen, Flucht oder Kampf? Was ist die lebensrettende Strategie? Euer Körper schaltet blitzschnell in den Stressmodus. Die Nebennieren schütten die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Atmung, Herzschlag und Durchblutung werden beschleunigt, der Blutdruck steigt, damit die

Muskeln in Armen und Beinen gut mit Energie versorgt werden können. Das Immunsystem fährt hoch, die Verdauung herunter. Schließlich könnt ihr mit dem Säbelzahn tiger keine Toilettenpause aushandeln und erst einmal hinter einem Busch verschwinden.

Ein kurzer Sprint und ihr rettet euch in die Höhle. Ist noch einmal gut gegangen. Die sichere Höhle war ganz nah. Gestern war es knapper. Ihr seid gerannt, was das Zeug hielt, den Atem des Tigers im Nacken. Ihr seid gestolpert, beinahe hätte er euch am linken Fuß erwischt. Ihr habt euch blitzschnell wieder hoch gerappelt, seid über eine Hecke gesprungen und mit letzter Kraft in eure Höhle geflüchtet. Das nenne ich Stress pur. Hat uns dieser akute Stress damals geschadet?“, will Maria nun wissen und fügt schmunzelnd hinzu: „Vorausgesetzt natürlich, wir haben den Kampf oder die Flucht überlebt.“ „Nein, vermutlich nicht. Er hat uns erst ermöglicht, zu fliehen oder zu kämpfen“, vermutet Marens Nachbar zur Linken. „Genau, Stress macht uns leistungsfähig – sofern wir ihm nicht ständig ausgesetzt sind und er nicht chronisch wird. Ein paar stressige Momente können wir durchaus verkraften. Auf der Flucht vor dem Säbelzahn tiger haben unsere Vorfahren die vom Körper bereit gestellte Energie verbraucht. Stresshormone hatten keine Chance, sich dauerhaft im Blut anzusammeln. Doch wie sieht das heute aus? Es gibt sie immer noch – die Säbelzahn tiger. Sie haben sich bloß verkleidet - kommen zum Beispiel als Chef daher oder als lauter Nachbar. Unsere Vorfahren haben durch Flucht oder Kampf ihren Stress abgebaut. Wir aber können den Chef nicht verhauen, und weglaufen macht auch keinen guten Eindruck. Der Stress, der uns heute belastet, hat mit den plötzlichen Gefahrensituationen, denen unsere Vorfahren ausgesetzt waren, nicht mehr viel zu tun. Zeitnot, permanente Verfügbarkeit, ein zu hohes Arbeitspensum, dazu noch familiäre Aufgaben – all das führt zu chronischem Stress.