



August Höglinger



Ruhe finden

August Höglinger

Ruhe finden

Verlag A. Höglinger

Impressum:

Herausgeber und Verleger: Dr. August Höglinger

Lektorat: Textservice Johann Schnellinger, Linz

Cover: pixelkinder, www.pixelkinder.com

Coverfoto: © pixelkinder

Redaktionelle Bearbeitung: Dr. Georg Schildhammer

Copyright © 2009 by Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Bestellungen an den Verlag:

Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Tel.: ++43 (0) 732/75 75 77

Fax: ++43 (0) 732/75 75 77 DW 4

E-Mail: office@hoeglinger.net

Internet: www.hoeglinger.net

ISBN 978-3-902410-38-2

Inhalt

Einleitung

Die Stufen unseres Bewusstseins

Stress – Einsatzkommando des Körpers

Vom guten und vom schlechten Stress

Stress, lass nach!

Die Anti-Stress-Strategie

Entspanne dich ...

Schlaflos im Bett

Ein guter Tag beginnt mit einem guten Morgen

Entspannt arbeiten

Unterwegs nachhause

Zeig Muskeln – die Jacobson-Methode

Mit allen Sinnen

Meditation – der Weg führt zur Mitte

Wie wirkt Meditation?

Wozu meditieren?

Der perfekte Ort

Haltung bewahren!

Ich meditiere, also bin ich

Wohin mit lästigen Gedanken?

Auch Meister üben

Entspannung bringt Entspannung bringt Entspannung...

Achtung! Loslassen!

Loslassen als (Über-)Lebensprinzip

Bewege dich und ernähre dich gesund!

Lass mich in Ruhe!

Das Wesen der Angst

Ruhe in Gott und ewige Ruhe

Männliche/weibliche Form im Text

Ich habe aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes nur eine Form der Anrede gewählt, und zwar die männliche, weil sie die gängigere ist. Diese steht stellvertretend für beide Geschlechter. Ich bitte alle meine Leserinnen und Leser um ihr Verständnis.

Einleitung

Vor ein paar Jahren gab es im Fernsehen einen Werbespot, ich weiß leider nicht mehr, zu welchem Produkt. Da konnte man eine Großfamilie um einen Tisch herum sitzen sehen: Vater, Mutter, Kinder, Großeltern, Enkelkinder und Urenkel. Alle, und zwar nicht nur die Kinder, schrien wild durcheinander und machten auf jede nur mögliche Art und Weise Lärm. Der Patriarch der Familie, der Urgroßvater, verzog den Mund vor Schmerzen ob dieser bunten Krawallkulisse. Als es ihm sichtlich zu viel wurde, griff er an sein Ohr – und schaltete einfach das Hörgerät aus. Sofort entspannten sich seine Züge, ein seliges Lächeln umspielte sein Gesicht; er schloss genießerisch die Augen, während die Welt um ihn herum im eigenen Chaos und Lärm zu versinken drohte.

Natürlich ist es kein Vorteil, das Hörvermögen zu verlieren. Wir wünschen uns vielmehr körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter. Aber schön wäre es schon, wenn wir nur ab und zu eine magische „Fernbedienung“ zur Hand nehmen und mit einem einzigen Knopfdruck für ein paar Momente der totalen Ruhe sorgen könnten ...

Wer regelmäßig durch Lärm gestört wird, ist nicht nur nervöser und kann sich weniger gut konzentrieren. Die Lärmforschung zeigt uns auch, dass lange andauernder Lärm zu psychischem und physischem Stress führen und unsere Gesundheit, und damit meine ich nicht nur unser Gehör, dauerhaft schädigen kann.

Als Menschen sind wir zwar, wie der antike griechische Philosoph Aristoteles bereits im 4. Jahrhundert vor Christus in seiner Schrift über die „Politik“ feststellte, „Gemeinschaftstiere“, brauchen und suchen daher die Nähe der anderen. Ab und zu jedoch benötigen wir auch ein wenig Stille und Einsamkeit, um wieder zu uns selbst zurückfinden zu können.

Es ist nicht leicht, der Hektik des Alltags zu entfliehen. Selbst in unserer Freizeit kommen wir nicht ganz davon los: Unsere Familie und unsere Freunde verlangen unsere Aufmerksamkeit, Beziehungen wollen gepflegt, Hobbys ausgeübt werden. Der totale Rückzug in eine Robinson-Crusoe-hafte Lebensweise (und immerhin hatte auch er irgendwann einen Kompagnon in Gestalt von Freitag) ist für uns nicht nur so gut wie unmöglich. Die totale und andauernde Abkehr von der Welt würde uns auch nicht wirklich guttun.

Das ist die andere Seite der Medaille: Wer sich zu sehr von der Welt und den übrigen Menschen abkapselt, wird zum Eigenbrötler und findet sich später, falls er es denn überhaupt wieder schafft, zurückzukommen, nur schwer wieder in die Gesellschaft ein.

Zu den Faktoren, die innere Unruhe verursachen, zählt aber nicht nur der Lärm. Wir putschen uns untermittags und abends mit Kaffee, Alkohol und Zigaretten auf, um am nächsten Morgen unausgeschlafen und zermürbt wieder aufzustehen. Der Kreislauf beginnt von neuem. Zeit zum Ausspannen und zur Regeneration finden wir kaum – von zusätzlicher Förderung unseres allgemeinen Wohlbefindens durch regelmäßigen Sport gar nicht erst zu reden. Und was eine ausgeglichene Ernährung betrifft, die essenziell für unsere Gesundheit im Allgemeinen und wichtig für unsere Belastbarkeit im Alltag im Besonderen wäre: Die bleibt im täglichen Hecheln von einem Termin zum nächsten ohnedies meistens auf der Strecke.

Seit die Menschen von Hektik und Unruhe erfasst sind, versuchen sie, gezielt dagegen anzukämpfen. Eine Menge von Techniken und Tricks haben sie dabei entdeckt und kultiviert. Diese sind teils überwiegend oder zur Gänze auf den Körper bezogen (wie etwa die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson), teils auf Geist und Seele (zum Beispiel Meditation), teils auf beide Welten, die körperliche und die geistige (autogenes Training), ausgerichtet und bringen, bei regelmäßiger Anwendung, verblüffende Erfolge.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch darüber erzählen, was uns umtreibt, uns Angst macht, uns stresst und belastet und wie wir mit Hilfe einfacher Übungen und des Mutes zum Schritt hinaus aus den üblichen, ausgetretenen Pfaden zu innerer Ruhe und dadurch wieder zu uns selbst zurückfinden können.

Die Stufen unseres Bewusstseins

Im Alltagsgebrauch taucht der Begriff „Bewusstsein“ regelmäßig in verschiedenen Zusammenhängen auf. Von „Gesundheitsbewusstsein“ ist da etwa die Rede oder ganz allgemein davon, „bewusster zu leben“. Sich „etwas bewusst machen“ sagen wir, wenn wir darauf hinweisen wollen, dass wir einem Problem besondere Aufmerksamkeit widmen. Wir sprechen von „selbstbewussten“ Menschen und meinen damit jene Zeitgenossen, die wissen, „wo es langgeht“, die ihre eigenen Wünsche und Ziele kennen, sich also dieser und somit ihrer selbst „bewusst“ sind.

Innerhalb der wissenschaftlichen Welt hat der Begriff des „Bewusstseins“ seine präzise Definition und Verwendung. Die Bewusstseinsforschung orientiert sich dabei an physiologisch unterscheidbaren Zuständen des Gehirns. Diese Zustände werden anhand verschiedener Frequenzen der Gehirnwellen eingeteilt. Die Forscher kennen Alpha-, Beta-, Gamma-, Delta- und Thetawellen, benannt nach den ersten vier und dem achten Buchstaben des griechischen Alphabets. In unserem Gehirn werden zwar beinahe immer sämtliche oder zumindest die meisten Arten von Gehirnwellen produziert. Eine Wellenart herrscht dabei aber normalerweise vor.

Alphawellen schwingen im Frequenzbereich von zirka 7 bis 14 Hertz. Wenn sich unser Gehirn in diesem Zustand befindet, sind wir zwar geistig wach, körperlich aber sehr entspannt. In dieser ruhenden, bewussten Wachheit finden wir leicht Zugang zu dem, was wir in der Umgangssprache als „Unterbewusstsein“ bezeichnen. Jetzt können wir es am leichtesten beeinflussen. Verschiedene autosuggestive

Schulen beziehungsweise Methoden, die durch mechanische oder mentale Übungen auf Körper und Geist einwirken, bauen auf dem Gehirnzustand auf, der durch Alphawellen gekennzeichnet ist.

Mit *Betawellen* bezeichnet die Wissenschaft Schwingungen im Bereich von zirka 15 bis 35 Hertz. Der Zustand, der dabei entsteht, ist durch schwache bis starke Erregung charakterisiert. Jetzt laufen die bewussten, von unserem Intellekt gesteuerten Vorgänge ab. Wir nehmen bewusst wahr und konzentrieren uns – entweder auf unsere eigenen Gedanken und Probleme oder auf die Außenwelt. Dieser Gehirnzustand geht auch mit einer besonders hohen Ausschüttung an Stresshormonen einher.

Gammawellen, die durch Frequenzen jenseits von 30 Hertz beschrieben werden, sind der gehirnelektrische Ausdruck starker Konzentration. Sie treten etwa bei Lernprozessen auf.

Im traumlosen Tiefschlaf befinden wir uns, wenn unser Gehirn *Deltawellen* produziert. In Frequenzen zwischen 1 und 4 Hertz und damit am langsamsten schwingt unser Denkorgan dabei. In diesem Zustand größtmöglicher Ruhe können Körper und Geist sich maximal erholen.

Bei Frequenzen zwischen 4 und 7 Hertz spricht man von *Thetawellen*. Diese definieren den leichten Schlaf, in welchem unser „System“ ebenfalls mit der Regeneration von Körper und Geist beschäftigt ist.

Die REM-Phase, ein Abschnitt im Tiefschlaf, der durch starke Augenbewegungen gekennzeichnet ist (daher auch ihr Name: REM steht für „rapid eye movements“, also „schnelle Augenbewegungen“), weist sowohl Theta- als auch langsame Alphawellen auf. Besonders interessant an der REM-Phase, in der