

Die „Richte-Dich-Auf“ Kurzübung

Eine Atemübung zur schnellen Entspannung, inneren Aufrichtung und zur Verbesserung der Gefühle

Vorübung: Der Schultertrick

Lass Dich für einen Moment einfach mal „hängen“: Die Schultern nach vorne, Kopf gesenkt. Welche Gedanken und Gefühle gehören zu dieser Haltung?

Nun richte dich auf, schau leicht nach oben. Welche Gedanken und Gefühle gehören zu dieser Haltung? Wie leicht ist es, wieder zusammenzusinken in die vorherige Haltung?

Um oben zu bleiben, hilft eine Technik aus dem Kendo (japanischer Schwertkampf). Dort trägt man einen Helm, der ca. 5cm vor dem Gesicht ein schweres Metallgitter hat. Um mit diesem Helm aufrecht zu bleiben, kneift man die Schultern hinten zusammen. Am besten wirkt das, wenn man sie in einem Bogen nach hinten bringt:

1. Lass dich noch einmal hängen.
2. Während du nun den Kopf hebst, führe die Schultern in einem Halbkreis erst nach vorne und dann bis zu den Ohren hoch.
3. Bringe die Schultern nun so weit wie möglich nach hinten unten und kneife sie zusammen, als wenn du einen Tennisball zwischen den Schulterblättern halten willst. Kannst du jetzt noch den Kopf hängen lassen?
4. Nun lass etwas locker, dabei lass die Schultern hinten

Diese Bewegung brauchen wir in Stufe 2.

Stufe 1: Die Unendlichkeits-Atmung

Noch ohne besondere Kopf- oder Schulterhaltung, achte einfach auf deinen Atem.

Atme nun ruhig und zähle dazu gleichmäßig. Atme 4 Zählzeiten ein und 7 Zählzeiten aus (oder 7/11 oder ähnliches, die Ausatmung sollte etwas weniger als doppelt so lang sein wie die Einatmung).

Stell dir dabei eine liegende 8 vor (das Unendlichkeit-Symbol). Verfolge die Linie des Symbols. An den Außenseiten, auf den steilen Bögen aufwärts, atme ein.

Auf der flacheren Linie über die Kreuzung in der Mitte hinweg atme aus. Ausatmung und Einatmung gehen nahtlos ineinander über.

Verfeinerung: Atme dort am stärksten, wo die Linie am steilsten ist. Also 1 2 3 4 – 1 2 3 4 5 6 7.

Diese Übung allein ist schon eine sehr wirksame Entspannungstechnik, die in vielen Stressmanagement- und Entspannungstrainings gelehrt wird.

Stufe 2: Atmung mit Schulterbewegung

Nimm nun die Schulterbewegung aus der Vorübung dazu.

Also: Beim Einatmen bis 4 zählen und dabei die Schultern nach vorne und dann unter die Ohren nach oben bringen, beim Ausatmen die Schultern nach hinten bringen, bis 7 zählen und dabei die Schultern langsam hinten locker sinken lassen.

Jetzt hast du „Kopf hoch, tief durchatmen und bis 11 zählen“ mühelos in einer Bewegung vereint. Probiere das mit verschiedenen großen Bewegungen: Nimm für eine große Bewegung den Oberkörper mit, für eine kleine Bewegung mache nur einen minimalen Kreis mit der Schulter, oder denke den Schulterkreis nur.

Stufe 3: Die Mundwinkel dazu

Nun ziehe mit den Schultern die Mundwinkel zu den Ohren. Beim Ausatmen lasse sie wieder locker – sie bleiben von allein etwas weiter oben als vorher.

Stufe 4: Aufpumpen

Nun kannst du dich „aufpumpen“. Starte noch einmal in der depressiven Körperhaltung. Dann machst du die „Richte-Dich-Auf“ Übung 4 mal:

1. Mit der ersten Runde richtest du dich einigermaßen auf und bringst den Mund wenigstens in Neutralstellung.
2. Mit der zweiten Runde ziehst du die Mundwinkel sichtbar nach oben
3. Beim dritten Mal übertreibst du: Zieh die Mundwinkel extrem nach oben zu einer Clownsmasse, übertreibe auch die Schulterbewegung
4. Nun mach die ganze Bewegung noch einmal auf lockere Art, bleib dann aufrecht und behalte dein Lächeln

Probiere aus: Gehe direkt von der depressiven Haltung in das Lächeln, danach mache es wieder in diesen vier Schritten. Was ist der Unterschied?

Auch hier kannst du wieder mit verschiedenen Graden der Auffälligkeit experimentieren. Mach die Übung für dich allein ganz übertrieben. Ein anderes Mal denke sie nur, ohne irgend etwas von außen sichtbares zu tun.

Die gedachte Form nutze ich z.B., wenn meine Frau mit mir schimpft. Seitdem ich das tue, ist kein Streit mehr eskaliert.

Stufe 5: Das Lachen

Lache beim Ausatmen. Experimentiere mit lautem oder leisem Lachen, mit offenem oder halb geschlossenem Mund, oder denke das Lachen nur. Beim Aufpumpen kommt das Lachen als Schritt 5 dazu. Wichtig ist immer: Lass die Schultern hinten langsam sinken, auch beim Lachen.

Stufe 6: Die Begeisterung

Als Schritt 6 beim Aufpumpen atme beim Absenken der Schultern nicht aus. Statt dessen hole Schwung, wirf die Arme nach oben und rufe dabei „jjjjjuhu“. Während du die Arme dann wieder langsam senkst, lache leise.

Einsatzmöglichkeiten

- vor dem Einschlafen (bis Stufe 4)
- zum Einschlafen (nur die Unendlichkeits-Atmung)
- zum Aufwachen (Begeisterung)
- im Aufzug vor dem Gespräch mit dem Kunden (oder dem Chef)
- bei jedem kleinsten Anzeichen von „Stress“
- in einem schwierigen Gespräch (die gedachte Form, das ganze Gespräch lang)
- in jeder Arbeitspause (ausführliche Form. Zusammen mit Kollegen stärkt es auch den Teamgeist)
- beim Anhören eines langen Vortrags (wie auffällig du das machen willst, bleibt dir überlassen ...)
- ...

Kontinuierliche Übung

Baue dir „Trigger“ in deinen Alltag ein, um dich immer wieder an diese Übung zu erinnern:

- jedes mal, wenn du durch eine Tür gehst
- bei jedem Griff nach der Maus/ Kaffeetasse etc.
- bei jedem Telefongespräch
- beim Öffnen jeder Email
- beim Kartoffelschälen
-

Übe diese Bewegung mehrmals täglich bewusst, indem du immer wieder mit der depressiven Körperhaltung beginnst. Am Ende der Übung und bevor du für ein erneutes Üben wieder in die depressive Haltung gehst, schau aus dem Fenster, trink einen Schluck Wasser etc. – das ist ein Unterbrecher, weil du die Bewegung ja nur in eine Richtung automatisieren willst: Von depressiv zu begeistert.

Und genau das wird passieren: eine depressive, gestresste Körperhaltung selbst wird der Auslöser werden, dass du dich ganz automatisch wieder aufrichtest.