

Serie: Die Kunst der Ent-Spannung (Teil 3)

Bewusst auf „schön“ umschalten

WIEN – Viele Menschen wissen intuitiv um die zentrale Bedeutung des Herzens als Zentrum der Liebe und inneren Kraft, wie sie in allen großen Religionen und spirituellen Lehren vermittelt wird. Das Herz steht auch im Mittelpunkt der Entspannungs-Methoden von Doc Lew Childre, einem Wissenschaftler und Pionier im Bereich Stressmanagement.

Für Doc LEW CHILDRE liegt in der Herzfrequenzvariabilität der Schlüssel für das mentale und emotionale Gleichgewicht. Seit vielen Jahren wird an seinem „Institute of Heart-Math“¹ im kalifornischen Boulder Creek intensiv Stressforschung betrieben. Seine Forschungsarbeiten zeigten; wie sehr die eigene „innere“ Einstellung und Wahrnehmung von Situationen das Reizleitungssystem des Herzens, das Immunsystem und den Hormonhaushalt nachhaltig beeinflussen. Und dass positive Gefühle wie Liebe, Fürsorge und Wertschätzung die Kohärenz des Herzrhythmus unmittelbar und signifikant verbessern. Die Frequenz eines harmonischen Herzschlages, wie er nur bei positiven Gefühlen auftritt, bringt andere Körperrhythmen wie Hirnwellen und Atmung ebenfalls in Harmonie. Basierend auf diesen Erkenntnissen entwickelten Doc Childre und sein Team Entspannungsübungen, deren Grundtechnik verblüffend einfach ist, aber messbar die Stressreaktion augenblicklich stoppt. „Freeze frame“ heißt soviel wie: Den gewohnten Wahrnehmungsrahmen einfrieren und auf eine andere Sichtweise

„umschalten“. Die Methoden des „Inner Quality Management“ werden mittlerweile höchst erfolgreich von Unternehmen wie Hewlett Packard oder Boeing ihren Mitarbeitern zur Stressbewältigung angeboten. Kernpunkt der Techniken ist, in Stresssituationen die Wahrnehmung rasch „umschalten“, die Konzentration hin auf starke positive Gefühle zu lenken und im

Herz als innerem Ort der Entspannung „zu verweilen“. Die Übung ist ideal für Stresssituationen im Alltag, weil sie sofort angewendet werden kann. In einer kleinen Abwandlung hilft sie als Langzeitübung, innere Ruhe zu kultivieren und auf die „Stimme des Herzens“ zu hören. SCH

¹Studien und Infos zum Heart Math Institute unter www.heartmath.org



Die „Freeze Frame“-Übung

Vorbereitung (kann auch einige Tage vor Beginn der Übung sein): Nehmen Sie sich Zeit, setzen Sie sich in Ruhe hin und erinnern Sie sich an die schönsten drei bis fünf Erlebnisse, die Ihnen einfallen. Ein gelungener entspannter Urlaub, ein herzlicher Abend mit Freunden, eine Feierlichkeit, bei der Sie besonders geehrt wurden, ein überraschendes Geschenk, eine liebevolle Geste Ihres Partners, ein besonderes Naturerlebnis ... Wichtig ist, dass die Erinnerung daran mit einem Gefühl der Freude, Wertschätzung, Liebe und Wärme verbunden ist. Es ist dabei gleich, wie lange diese Erlebnisse zurückliegen. Schreiben Sie sich die Erlebnisse einzeln auf, und erinnern Sie sich so gut wie möglich an alle Einzelheiten.

Die Übung

Schritt Eins: Beobachten Sie sich und Ihre Körperreaktionen, und erkennen Sie, wenn Sie sich gestresst fühlen. Nehmen Sie sich in der Stresssituation eine AUSZEIT, und machen Sie die Übung. Viele Menschen merken nicht bzw. viel zu spät, dass sie gestresst sind: Fühlt sich der Magen flau? Sind die Kopfschmerzen schon da? Haben Sie gerade Ihr Kind angebrüllt? Sind Sie schusslig? Lernen Sie, Stress schon im Vorfeld zu erkennen. Sobald Sie bewusst die körperlichen und „nervlichen“ Signale wahrnehmen, nehmen Sie sich eine kurze Auszeit für die Übung.

Schritt Zwei: Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, setzen Sie sich bequem, lockern Sie beengende Kleidungsstücke, legen Sie die Brille ab, schließen Sie die Augen. Dann bemühen Sie sich aufrichtig, Ihre Aufmerksamkeit weg von Ihren rasenden Gedanken oder aufgebrachten Gefühlen, hin in Ihre Herzgegend zu lenken. Unterstützend können Sie die rechte Hand auf das Herz, die linke auf das Sonnengeflecht (Nabelbereich) legen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem Herzen atmen, dass Ihr Herz „atmet“. Verweilen Sie etwas mit Ihrer Aufmerksamkeit dabei.

Schritt Drei: Nun holen Sie die Erinnerung an eines der schönen Erlebnisse. Versuchen Sie, dieses Gefühl oder diese Zeit in der Vorstellung noch einmal zu erleben. Wichtig ist, dass Sie nicht nur mental visualisieren, sondern das Gefühl wiedererleben. Wie fühlte sich das damals an? Wie war die Temperatur, war es

kalt oder warm? Ist mit dem Erlebnis ein Geschmack oder Geruch verbunden? Oder ein Hautgefühl? Versuchen Sie, sich an möglichst viele sinnliche Details zu erinnern und diese nachzufühlen.

Schritt Vier: Spüren Sie, wie dieses Gefühl der Freude und Liebe Ihr Herz durchdringt und erwärmt. Verweilen Sie darin, so lange es Ihnen angenehm ist.

Schritt Fünf (in einer akuten Stresssituation): Fragen Sie nun Ihr Herz aufrichtig, welche Reaktion auf diese Situation angebracht wäre, eine Reaktion, die Ihren zukünftigen Stress verringert.

Schritt Sechs: Hören Sie auf Ihr Herz! Erst wenn Verstand und Emotionen zur Ruhe gekommen sind, kann man die „Stimme des Herzens hören“: unsere Intuition und innere Weisheit, die Quelle für richtige Lösungen in jeder Situation. Auch wenn kein akuter Stress bewältigt werden muss, sollte man auf diese innere Stimme hören. Denn gerade in einem ruhigen, tief-entspannten Zustand können Erkenntnisse auftauchen, die für die gegenwärtige Lebenssituation wichtig sind.

„Die Herzintelligenz entdecken“, „From Chaos to Coherence“, VAK Verlag, Freiburg; Forschungsberichte ebenfalls zu beziehen beim VAK Verlag. Diese Übungsanleitung finden Sie zum Downloaden unter www.medical-tribune.at

Bücher-Ecke

Eishockey-WM Tierärztin als Captain

Noch wenige Tage und der Sieger der Eishockey WM 2005 in Wien und Innsbruck wird feststehen. Was weniger bekannt sein dürfte, ist, dass das österreichische Damen-Eishockey-Team heuer in der Division III Gold errungen hat. Als Captain dieses Teams fungiert Dr. MIRIAM SADLON, im Brotberuf Tierärztin. Ihre Begeisterung für den Sport auf blankem Eis will sie in einem Buch vermitteln.

„The Game“ erzählt für Eltern und Kinder gleichermaßen lustige Episoden aus der Welt des Eishockey-Cracks. Es vermittelt die Faszination

dieses Sports, wie er von Spielerinnen und Spielern erlebt wird und räumt so nebenbei mit Vorurteilen über die Brutalität dieser Sportart auf. Dr. Sadlon will mit ihrem Buch nicht nur zum passiven Zuschauen anregen, sondern die Leser auch im wahrsten Sinn des Wortes aufs Eis führen!

M. Sadlon: The Game – Abenteuer Eishockey; Hope-Edition 2004, 152 Seiten, ISBN 3-950-18750-2, 18,30 Euro



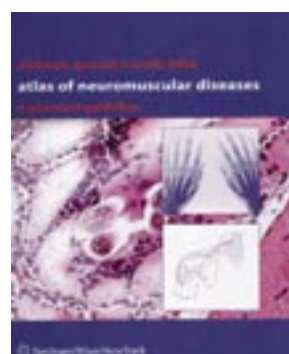
Überblick für die Praxis

Atlas der neuromuskulären Erkrankungen

In einem reich bebilderten Atlas geben erfahrene Kliniker aus Amerika und Europa einen umfassenden Überblick über die neuromuskulären Erkrankungen. Behandelt werden alle relevanten Aspekte, einschließlich der Erkrankungen der Hirn- und Rückenmarksnerven, periphere Nerven, Nervengeflecht, Motorneuronenerkrankung, Nervenkompressions-

syndrom, Mononeuropathien, Polyneuropathien und muskuläre Erkrankungen. Der einheitliche Aufbau der Kapitel in

Anatomie, Symptome, klinische Zeichen, Krankheitsentstehung, Diagnose und Differentialdiagnose, Therapie und Prognose erleichtert die Orientierung. Die Diagnostik wird genau erklärt, für jede



Erkrankung werden die therapeutischen Möglichkeiten erläutert. Der Atlas enthält eine große Zahl an klinischen und histologischen Bildern sowie aussagekräftige Zeichnungen. Das Buch liegt in englischer Sprache vor.

E.L. Feldman, W. Grisold, J.W. Russell, U. Zifko: Atlas of Neuromuscular Diseases – A practical Guideline; Springer Verlag 2005, ISBN 3-211-83819-8, Preisempfehlung 211,86 Euro

