



Sensomotorische Körpertherapie
nach Dr. Pohl®

Helga Pohl:

Sensomotorische Körpertherapie bei Angst und Depression

Eine Darstellung für Betroffene

Zusammenfassung: *Im Kontrast zu den rein psychologischen bzw. pharmakologischen Erklärungen von Angst und Depression wird hier eine alternative Erklärung dargestellt. Demnach basieren Angst und Depression auf körperlichen Vorgängen in Muskulatur und Unterhautbindegewebe, ohne die die „seelischen“ Empfindungen nicht wären. Insbesondere handelt es sich um chronische Verspannungen in der Atemmuskulatur, die Angst- und Depressionsgefühle auslösen. Es werden Wege gezeigt, wie sich diese chronischen Muskelverspannungen bei Angst und Depression mittels Körpertherapie auflösen lassen, wodurch Angst und Depression verschwinden.*

Wenn Sie unter Angstatacken oder depressiven Zuständen leiden, ist ihnen sicher schon aufgefallen, dass dabei eine ganze Reihe körperlicher Beschwerden auftreten.

Bei einem **Angstanfall** spüren Sie wahrscheinlich dieses scheußliche Angstgefühl am Brustkorb vorn, vielleicht noch im Oberbauch oder am Hals vorn. Außerdem bemerken Sie vielleicht noch eine Atemnot und daraus folgend viel zu schnelles Atmen und verhaspeltes Sprechen, Herzklopfen bis Herzrasen, feuchte und kalte Hände,

einen trockenen Mund, wacklige Knie und zittrige Hände. Als wäre es damit noch nicht genug, haben Sie zudem eine „Mattscheibe“ im Kopf, die sie nicht mehr richtig denken lässt und die bewirkt, dass Ihnen die simpelsten Dinge nicht einfallen. Das Ganze kann so schlimm sein, dass Sie meinen, sie müssten sterben oder verrückt werden. Sie können es überhaupt nicht steuern, sondern fühlen sich diesem Geschehen hilflos ausgeliefert. Ihre Bewegungen werden fahrig und unkontrolliert. Wahrscheinlich haben Sie auch noch andere Beschwerden wie Harndrang, Magenschmerzen, Durchfallneigung, einen „Kloß“ im Hals oder ähnliches.

In der **Depression** spüren Sie ein Gefühl der Bedrückung, und zwar auch auf der Vorderseite des Rumpfes: es liegt wie ein Stein auf der Brust, vielleicht haben Sie auch ein elendes Gefühl im Bauch. Eventuell haben Sie auch ein ungutes Gefühl im Nacken und/oder Kopf. Sie atmen kaum, ihr Atem ist kurz, flach und häufig unterbrochen. Ihr ganzer Körper fühlt sich unendlich schwer an, jede Bewegung kostet Sie große Mühe. Ihr Gesicht fühlt sich an wie eine feste Masse, eine Maske. Ihnen ist gar nicht danach zumute, zu lächeln oder auf andere zuzugehen. Sie haben überhaupt keinerlei Lust, irgendetwas zu tun, selbst das Aufstehen stellt schon eine ungeheure Anstrengung dar, Sie fühlen sich wie gelähmt. Ihre Bewegungen sind insgesamt verlangsamt. Alles erscheint Ihnen grau in grau, bzw. schwarz in schwarz. Sie ziehen sich am liebsten zurück und grübeln. Dabei kreist Ihr Denken unproduktiv immer um das Gleiche. Das ganze Leben erscheint Ihnen sinnlos. Es freut Sie nichts mehr. Wahrscheinlich haben Sie auch noch andere körperliche Beschwerden, die gemeinhin als psychosomatisch gelten, wie Schmerzen aller Art, Magendrücken, Herzstechen, Sodbrennen, Blasenleiden etc.

Ohne Zweifel leiden Sie furchtbar – ob sie nun mit Ängsten oder Depressionen oder beidem leben. Natürlich muss man da etwas tun – aber was? Verwandte und Freunde haben Ihnen sicher geraten, sich zusammen zu reißen, alles nicht so schwer zu nehmen, sich abzulenken und erklären Ihnen, dass Sie doch gar keinen Grund haben, ängstlich oder bedrückt zu sein. Leider hilft Ihnen das alles wenig, denn es ist nichts dabei, was Sie nicht selber schon wissen, bzw. versucht haben.

Professionelle Hilfe bei dieser Art von Problemen bieten Psychotherapien, die überwiegend über Gespräche und geistige Bewusstseinsprozesse laufen und medikamentöse Therapien, wie sie vor allem von Psychiatern eingesetzt werden.

Eine alternative Erklärung von Angst und Depression

Ohne die Wirksamkeit der etablierten Therapien schmälern zu wollen, wird hier ein dritter Weg beschrieben, nämlich eine körperpsychotherapeutische Behandlung.

Bevor ich Ihnen diesen Weg beschreibe, lassen Sie mich zunächst darlegen, wie das Zustandekommen Ihrer Beschwerden meiner Meinung nach zu verstehen ist.

Befühlt man Muskeln und Unterhautbindegewebe von Patienten mit Angst oder Depression, kann man in aller Regel druckschmerzhafte Verhärtungen und Verkürzungen feststellen und zwar genau in der Region, wo die Angst oder Bedrückung empfunden wird, nämlich auf der Vorderseite des Körpers, also am Brustkorb vorn und am Bauch.

Diese Verkürzung sieht man oft schon an der Haltung der Betroffenen: sie ist vornüber gebeugt. Alle „Halte Dich gerade“- Appelle helfen da gar nichts, denn diese Haltung kommt nicht daher, dass die Rückenmuskeln zu schwach oder die Betroffenen zu faul wären, um sie einzusetzen. Nein, sie kommt daher, dass die Bauch- und Brust- und Halsmuskeln sich in chronischer Dauerkontraktion befinden, also verspannt sind. Das zieht nach vorne und engt die Atmung ein. Denn die Atmung geschieht vorwiegend durch die Muskeln, die sich auf der Vorderseite des Körpers befinden. Die Lunge selbst ist ein passives Organ, das von den Muskeln bewegt wird.

Diese Atemeinschränkung ist in meiner Sichtweise das zentrale Geschehen bei Angst und Depression. Und zwar wird bei Angst der Atem-Enge durch Hyperventilation begegnet, das heißt man atmet viel zu schnell und kurz. Das wiederum bringt die ganze Körperchemie durcheinander, was die vasomotorischen Störungen erklärt wie Herzrasen, feuchte Hände, trockner Mund, Zittern, weiche Knie, die „Mattscheibe“ usw.

Bei der Depression wird insgesamt viel zu wenig geatmet. Dadurch werden die Muskeln so wenig mit Sauerstoff versorgt, dass sie kaum arbeiten können. Das erklärt

die Lust- und Initiativlosigkeit, die Mühsal des Daseins. Der „innere Schweinehund“ sitzt wahrscheinlich in der Muskulatur.

Durch die Dauerkontraktion der Muskeln auf der Vorderseite des Körpers kommt es meiner Meinung nach auch zu den übrigen Beschwerden wie Magendrücken, Harn- drang, Herzstechen usw., da die Organe die Quetschung durch die Muskeln schlecht vertragen.

Da es durch die vorgebeugte Haltung auch zur Nackenverspannung kommt, die die Blutgefäße einengt, ist die Sauerstoffversorgung des Kopfes noch zusätzlich beeinträchtigt. Das trägt wahrscheinlich zu der „Mattscheibe“, den „schwarzen Gedanken“, dem Grau-in-Grau-Sehen“ und den sinnlosen Grübeleien bei. Depressive Gesichter fühlen sich nicht nur von innen wie feste Masken an: Das Bindegewebe von Haut und Unterhaut ist tatsächlich starr und steif, was zum unbeweglichen depressiven Gesicht mit den herabgezogenen Mundwinkeln beiträgt und Lächeln, Sprechen und Blickkontakt erschwert. Die Gesichtsverspannung ihrerseits wirkt reflektorisch als weitere Atembremse.

Wie entstehen solche Dauerkontraktionen? Wie alle Lebewesen ziehen wir uns bei negativen Erlebnissen und Gefahren zusammen. Denken Sie an den Igel oder die Schnecke, der Sie auf die Fühler tupfen. Das unangenehme Gefühl, das bei uns beim Zusammenziehen entsteht, warnt uns, solche Situationen künftig zu meiden. Wird diese Reaktion des Zusammenziehens der Vorderseite beim Menschen immer wieder ausgelöst oder einmal sehr heftig oder bereits in früher Kindheit, entsteht eine ständige Kontraktion, die sich von allein nicht mehr löst. An den dauerkontrahierten Stellen reagieren wir überempfindlich auf jede weitere Bedrohung und das bereits in der Vorstellung. Hat man zum Beispiel eine Spinnenangst, reicht schon die Abbildung einer Spinne, um eine noch stärkere Kontraktion der Bauch- und Brustmuskulatur hervorzurufen. Das ist mit Angstgefühl und Atemanhalten verbunden, gefolgt von Hyperventilation.

Wichtig ist: es lässt sich tatsächlich bei den geklagten Beschwerden nicht nur eine seelische, sondern auch eine körperliche Veränderung finden, nämlich eine Ver-

spannung in Muskeln und/oder Bindegewebe, die die Bewegung einengt. Diese Verspannung lässt sich weder durch Röntgenbilder noch durch sonstige bildgebende Verfahren sichtbar machen. Aber Sie, als Betroffene/r, können ganz genau zeigen, wo diese Verspannungen sitzen: da nämlich, wo Sie Ihre Angst oder Bedrückung spüren. Und Sie, nur Sie können sagen, was sich in Ihrem Organismus wie anfühlt. Dafür haben Sie das einzig mögliche Messinstrument, nämlich die Rezeptoren für Körperempfindungen, die sich in Muskeln, Sehnen, Gelenken, sowie in der Haut und Unterhaut befinden und die sich als winzige Sinnesorgane über Ihren ganzen Körper verteilen. Sie sind der einzige Spezialist auf dieser Welt für die Gefühle und Empfindungen Ihres Körpers, denn nur sie können sie wahrnehmen.

Was aber kann man tun, um die quälenden Angst- und Bedrückungsempfindungen wieder loszuwerden?

Bei der **Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl®** geht man wie folgt vor: Zunächst lässt man sich die Beschwerden vom Patienten möglichst ausführlich beschreiben und zeigen. Dadurch erhält man Hinweise auf den Sitz der Dauerkontraktionen. Da, wo der Patient den Sitz seiner unangenehmen Empfindungen zeigt, da genau sitzt seine Hauptverspannung. Dann untersucht man Haltung, Gang, Atmung und Alltagsbewegungen des Patienten, um Hinweise auf dessen gesamtes Spannungsmuster zu erhalten. Da, wo die Haltung nicht aufrecht ist, weil Muskeln verkürzt sind, da, wo es sich beim Gehen und Atmen nicht mitbewegt, da, wo es sich von außen dauernd hart anfühlt, da finden wir harte, verspannte Stellen in Muskulatur und/oder Bindegewebe. Diese zeigen wir dem Patienten, und sagen ihm, was wir über sein individuelles Spannungsmuster herausgefunden haben, so dass er es selbst bemerken und verstehen kann.

Dann wenden wir verschiedene Verfahren an, um die verspannte Muskulatur von Bauch, Brustkorb, Zwerchfell und Hals und Nacken zu lockern und damit wieder in Bewegung zu bringen und die Körperpartien für den Betroffenen wieder spürbar und erlebbar zu machen.

1. Wir beginnen meist mit den **Pandiculations** von **Hanna Somatics**. Dabei lässt man den Patienten nacheinander alle Muskeln, die er bewusst nicht entspannen kann, bewusst noch stärker anspannen und zwar gegen den Druck des Therapeuten. Dann bittet man ihn den Druck langsam und schrittweise immer weiter zurück zu nehmen und zwar wieder mit entsprechend reduziertem Gegendruck seitens des Therapeuten, bis der Muskel schließlich entspannt ist. Bei all dem fordert man den Patienten immer wieder auf, zu spüren, was er jetzt gerade mit welchem Muskel tut, und auch, wie es sich danach anfühlt. Da wir nur das spüren können, was wir bewegen können und nur das bewegen können, was wir spüren können, fördert diese Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitslenkung Körperbewusstsein und freie Beweglichkeit.

2. Sind nach den Pandiculations von Hanna Somatics noch Einengungen oder Beschwerden spürbar, untersuchen wir gezielt die fraglichen Muskel- und Bindegewebspartien. Wo der Patient noch eine Einengung spürt, kann man im Allgemeinen außen noch punktuelle Verhärtungen im Muskel, so genannte Myogelosen (Schmerzpunkte), oder Bindegewebsverhärtungen spüren. Bei der **aktiven Schmerzpunkt-Behandlung** lösen wir die Myogelosen, indem wir sie mit verlagern-dem Druck mit den Händen bearbeiten, und den Patienten gleichzeitig aktiv den betreffenden Muskel genau an der betroffenen Stelle bewegen lassen. Infolge der noch bestehenden Überempfindlichkeit des Muskels ist das zunächst (für etwa 1-2 Minuten) schmerzhaft. Die Schmerzstärke ergibt sich aus der noch existierenden Überempfindlichkeit des Gewebes. Genau die gleiche Druckstärke wird unmittelbar neben den verspannten Punkten als angenehm empfunden. Der Schmerz verschwindet in dem Maße, wie sich die Verspannung in der Bewegung löst. Genau in diesem Augenblick kann man als Behandler spüren, wie der Muskel unter der Behandlung locker und die Bewegung freier wird. Für den Patienten fühlen sich die behandelten Stellen dann wohliger und wie befreit an. Von außen kann man sehen, dass sie sich mit der Atmung wieder bewegen.

3. Bei der **manuellen Bindegewebsbehandlung** lösen wir die Bindegewebsverhärtungen, die flächigen Verspannungen der Fibroblasten, indem wir eine Hautfalte

nach der anderen aufnehmen und sie mit den Fingerspitzen durcharbeiten. Diese Form von Behandlung ist punktueller und gezielter als die übliche Bindegewebsmassage. Im Unterschied zu dieser wird sie auch in den oberen Hautschichten durchgeführt. Auch die Bindegewebsbehandlung ist an den betroffenen Stellen zunächst schmerzhaft, kann aber bei extrem langsamem Vorgehen gut ertragen werden. Trotz des Schmerzes fühlt man sich nicht angegriffen. Wahrscheinlich werden dabei außer den Schmerzrezeptoren auch bestimmte „Streichelrezeptoren angesprochen, die nur auf langsame Reizänderungen reagieren. Nach kurzer Zeit löst sich das Gewebe, es wird spürbar weicher. Gleichzeitig lässt der Schmerz nach und es entsteht ein Wohlfühlgefühl. Die Muskeln lassen sich dann wieder gezielt ansteuern und bewegen, da sie jetzt nicht mehr durch festes Bindegewebe eingeeengt sind.

4. Schließlich erhält der Patient noch **sensomotorische Übungen**, die er zu Hause ausführen kann. Bei den meisten dieser Übungen geht es darum, die verspannte Muskulatur zunächst noch stärker anzuspannen und dann die Spannung allmählich immer mehr zurück zu nehmen, bis der Muskel soweit wie möglich entspannt ist. Auch dabei lenkt man wegen der gegenseitigen Steuerung von Sensorik und Motorik die Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung. Die Übungen sind daher mit größter Achtsamkeit und Langsamkeit durchzuführen.

5. Das **Körperbewusstseinstraining**: Wie Sie bereits gesehen haben, durchzieht es als roter Faden alle übrigen Verfahren von Anfang an. Sind Muskeln und Bindegewebe so weit gelockert, dass der Betreffende wieder frei über seine Bewegungen verfügen und sich wieder spüren kann, intensiviert man das Körperbewusstseinstraining, indem man es auch **auf den Alltag** überträgt. Das heißt in diesem Fall: der Patient bekommt als Hausaufgabe, darauf zu achten, bei welchen Gelegenheiten er noch die Luft anhält und was er an Alltagsgewohnheiten hat, bei denen er gleichzeitig andere Muskeln in Dauerspannung bringt. Was man dabei feststellt, kann sehr unterschiedlich sein: der eine hält vielleicht die Luft an, sobald der Chef das Zimmer betritt, dabei hält er gleichzeitig die Schultern hochgezogen und den Kopf, ängstlich in den Nacken gezogen. Eine andere hält ihren Bauch immer eingezogen, weil er ihr zu dick vorkommt. Sobald sie unter Zeitdruck gerät, bzw. sich selbst unter Druck

setzt, weil sie sich zu viel auf einmal aufbürdet, macht sie den Bauch noch fester und drosselt sich noch mehr die Luft zum Atmen ab. Der nächste reduziert die Atmung vielleicht schon, wenn er sich auf eine knifflige Aufgabe konzentriert. Dabei spannt er gleichzeitig seine Beine an und krallt mit den Zehen.

Bei diesem Körperbewusstseins-Training im Alltag bemerkt man oft auch äußere Faktoren, mit denen man seine Atmung einschränkt (z.B. den, zu enge Kleidung zu tragen, sich so hinzusetzen, dass er nicht atmen kann usw.).

Alles zusammen

Mit allen Methoden zusammen erreicht man eine Befreiung der Atmungsmuskulatur und ermöglicht eine bewusste Steuerung der der vorher unwillkürlich ständig angespannt gehaltenen Muskulatur. Damit löst sich die emotionale Stagnation, das Gefühl der Angst, Aufregung und Hilflosigkeit ebenso wie das Gefühl der Bedrückung, der Erschöpfung, Kraftlosigkeit und Initiativlosigkeit. Die „psychosomatischen“ Beschwerden können verschwinden, wenn man gezielt Muskulatur und Bindegewebe an den Störungsstellen an Bauch, Brustkorb und Hals behandelt und das zugehörige Spannungsmuster auflöst.

Diese seelisch-körperlichen Erfahrungen wiederum kann der Patient in seinen Lebenszusammenhang und dessen biographischen Hintergrund bringen. So berichten viele, dass sie schon als Kind ängstlich und zurückhaltend waren und schon damals durch eine vornüber gebeugte Haltung auffielen. Oft können sie auch Erlebnisse erinnern, die diese seelisch-körperlichen Reaktionen ausgelöst haben. Am wichtigsten ist jedoch, dass sie lernen, die damals entstandenen Reaktionen im Hier und Jetzt zu ändern, wodurch sie sich nicht mehr so hilflos ausgeliefert fühlen.

Dann werden die Patientenmunterer und fröhlicher und entwickeln von sich aus wieder Schwung und neue Ideen für ihr Leben.

Durch die Körper-Seele-Einheit lassen sich diese körpertherapeutischen Verfahren entweder für sich allein anwenden oder in mehr verbal orientierte psychotherapeutische Behandlungen integrieren. Es handelt sich um verschiedene Zugangswege für das gleiche Geschehen, die sich wunderbar ergänzen können.

Selbsthilfemethoden zur Verbesserung von Atmung und Befinden

Um Ihnen einen ersten Eindruck zu geben, wie körpertherapeutische Verfahren wirken können, hier ein paar Beispiele für Sensomotorischen Übungen, die Sie gleich mitmachen können. Natürlich kann man keine Behandlung aus der Ferne durchführen und die folgenden Übungen können auch keine Psychotherapie und keinen Psychotherapeuten ersetzen. Aber vielleicht können Sie einen gewissen Einfluss der Übungen auf Ihr Befinden feststellen.

Beginnen Sie mit einem **Test**:

Sie legen sich bitte auf den Boden, auf den Rücken. Spüren Sie, wie Sie auf dem Boden aufliegen: Können Ihre Schultern oben aufliegen? Wie fühlt sich der Nacken im Liegen an? Wie liegen Ihre Arme? Liegen Ihre Hände mit den Handinnenflächen auf oder mit der Kleinfingerseite?

Achten Sie auf Ihre Atmung und darauf, wo überall Sie die Atembewegung spüren können. Wie weit hinunter in den Bauch können Sie atmen? Bewegt sich Ihr Brustkorb beim Atmen? Atmen Sie dabei normal weiter (ändern Sie nichts) und zählen Sie innerlich mit der Atmung mit und zwar getrennt für Ein- und Ausatmung (also 1, 2, 3,...bei der Einatmung, 1,2,3...bei der Ausatmung). Merken Sie sich bitte die Zahlen.

Übung zur Befreiung der Bauch- und Brustmuskulatur

Stellen Sie die Füße auf (beugen also die Knie). Legen Sie sich bitte die Hände verschränkt hinter den Kopf. Nun gehen Sie mit der Ausatmung langsam mit Kopf und Oberkörper in die Höhe und lassen auch Ihre Ellbogen sich einander annähern. Spüren Sie, wie Sie dabei die Bauch- und Brustmuskeln anspannen. Halten Sie oben kurz inne, atmen normal weiter und gehen dann langsam, ganz langsam mit Kopf, Oberkörper und Armen wieder zum Boden zurück und spüren dabei, wie die Spannung in Bauch und Brustmuskeln allmählich weniger wird. Wenn Sie mit Kopf, Oberkörper und Armen wieder aufliegen, versichern Sie sich, dass alles so locker wie möglich ist, und dass auch die Ellbogen – so weit wie von allein leicht möglich – wieder aufliegen. Erst dann starten Sie eine neue Anspannung, indem sie wieder mit der

Ausatmung Kopf und Oberkörper mit den Bauchmuskeln anheben und die Arme mit Hilfe der Brustmuskeln an den Ellbogen einander nähern lassen.

Wiederholen Sie die Übung etwa 8- bis 10- mal und spüren Sie dann, ob Sie nun leichter und weiter in den Bauch atmen können.

Wiederholen Sie dann den **Test**. Wie liegen Schultern, Nacken, Arme jetzt auf? Wo überall können Sie Ihre Atmung jetzt spüren? Wie tief nach unten atmen Sie jetzt? Machen Sie auch den Zähltest mit der Ein- und Ausatmung nochmals und stellen Sie fest, ob Sie jetzt eine oder mehrere Zahlen länger zählen können und ob sich das Verhältnis von Ein- und Ausatmung geändert hat.

Wie fühlen Sie sich?

Übung für einen beweglichen Brustkorb

Auf dem Rücken liegend strecken Sie die Arme waagrecht zur Seite aus.

Rollen Sie dann Ihre liegenden Arme mitsamt den Schultern zuerst nach unten (dabei atmen Sie aus), dann nach hinten oben (dabei atmen Sie ein).

Spüren Sie, wie Ihre Schultern sich beim Runterrollen vom Boden abheben und beim nach Hochrollen an den Boden drücken, wie allmählich auch der Brustkorb mitmacht, indem die Rippen vorn sich beim nach Runterrollen und Ausatmen zusammenfallen, während sie beim nach Hochrollen und Einatmen auseinandergehen.

Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal und machen Sie dann wieder den Test. Wie liegen Ihre Schultern jetzt auf? Was macht der Brustkorb? Wo spüren Sie die Atmung jetzt? Wiederholen Sie auch die Atemtests mit dem Zählen.

Selbstberuhigung durch langsames Atmen

Sie legen sich bequem auf den Rücken, legen sich eine Hand auf den Unterbauch und lassen den Einatem kommen, wie er will. Dann atmen Sie ganz langsam, sacht und unhörbar aus, machen am Ende der Ausatmung eine Pause und warten einfach zu, bis der Einatem von allein wieder kommt und so weiter.

Nach einer Weile werden Sie vermutlich spüren, dass Sie sich innerlich ruhiger und entspannter fühlen. Auch das Herz klopft dann langsamer. Man kann diese Übung

immer einsetzen, wenn man aufgeregt ist, sie aber auch als Einschlafhilfe verwenden.

Selbstbehandlung von Schmerzpunkten:

Bleiben Sie in Rückenlage und zeigen Sie selbst auf das Gebiet auf Ihrer Vorderseite, wo Sie Angst oder Bedrückung spüren. Gehen Sie dieses Gebiet dann durch punktuellen Druck mit einem Finger ab. Wenn Sie auf eine Stelle stoßen, bei der dieser Druck schmerzhaft wird, halten Sie Ihren Finger auf diesen Punkt gedrückt und drücken Sie genau diese Stelle bei der Einatmung heraus und ziehen Sie mit der Ausatmung genau diese Stelle hinein. Atmen Sie dabei sehr langsam, vor allem bei der Ausatmung. Am Anfang wird es Ihnen vermutlich schwer fallen, genau diese Stelle zu bewegen, was sich aber wahrscheinlich in kurzer Zeit verbessern wird, während gleichzeitig die Druckschmerzhaftigkeit der Stelle schwindet. Bearbeiten Sie auf diese Weise ein paar Punkte in Ihrer kritischen Gegend. Spüren Sie immer wieder, wie Sie dann atmen können.

Wiederholen Sie die Übung „Langsames Atmen“. Wie geht sie jetzt?

Überlassen Sie Ihren Atem wieder der „Automatik“ und wiederholen Sie den Test. Wohin können Sie jetzt atmen? Wie lange sind die Ein- und Ausatemzüge? Hat sich etwas im Verhältnis von Länge der Einatmung zur Länge der Ausatmung geändert? Wie fühlen Sie sich jetzt?

Körperbewusstseinst raining im Alltag:

Achten Sie auf Ihre Atmung. Merken Sie, in welchen Situationen Sie die Luft anhalten oder abdrosseln? Bauch und/oder Brustkorb festziehen? Halten Sie bewusst den Bauch eingezogen und spüren Sie, wie sich das auf Ihre Atmung auswirkt. Achten Sie auch darauf, ob Ihre Kleidung (knallenge Jeans, Miederhosen, zu enge Gürtel usw.) Ihre Atmung einengt. Setzen Sie sich tief nach vorne gebeugt, um auf den Bildschirm Ihres Laptops zu sehen oder zu lesen. Bleiben Sie in dieser Haltung ein paar Stunden und spüren Sie, wie behindert Ihre Atmung in dieser Position ist. Wie fühlen Sie sich danach? (frisch und munter oder eher erschöpft und übellaunig?).

Nach Lockerung der Vorderpartie durch die Übungen setzen Sie sich aufrecht (ohne ins Hohlkreuz zu gehen!) vor einen Monitor, der so hoch ist, dass das obere Drittel sich in Ihrer Augenhöhe befindet. Ziehen Sie ab und zu den Bauch beim Ausatmen absichtlich ein und lassen Sie ihn beim Einatmen wieder locker. Blicken Sie zwischendrin im Zimmer umher, drehen Sie den Körper dabei. Machen Sie Pausen, in denen Sie aufstehen und sich bewegen. Spüren Sie, wie Sie sich dann am Ende eines Arbeitstags fühlen. (immer noch erschöpft und übellaunig oder eher frisch und munter?).

Spüren Sie auch, unter welchen emotionalen Umständen Sie Bauch und Brustkorb festmachen und damit Ihre Atmung einschränken. Wie ist es z.B. vor Auseinandersetzungen, denen Sie am liebsten aus dem Weg gehen würden? Wie ist es, wenn Sie etwas vor sich haben, was Sie als schwierig einschätzen? Wie ist es, wenn Sie vor sich hinbrüten und Ihre Lage für hoffnungslos halten? Ziehen Sie auch unter diesen Umständen Bauch und Brustkorb mit der Ausatmung absichtlich ein und lassen Sie ihn bei der Einatmung wieder locker herauskommen, atmen Sie dabei langsam. Wie sind Laune, Mut und Zutrauen jetzt?

Aus der Erstarrung in die Bewegung

Beginnen Sie einen **Ausdauersport**, der Ihnen Spaß macht und bei dem Sie sich möglichst locker bewegen können, zum Beispiel Joggen, Schwimmen, Bergwandern, Tanzen, Langlaufen. Machen Sie alles mit möglichst wenig Anstrengung, genießen Sie vielmehr die Bewegung.

© 2006-2010: Helga Pohl, alle Rechte vorbehalten

Körpertherapiezentrum Dr. Helga Pohl

Tassiloweg 2 82319 Starnberg-Percha

Tel. 08151-9193600 Telefonzeiten: Montag und Dienstag von 12:00 bis 13:00 Uhr,

Mittwoch bis Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr www.koerpertherapie-zentrum.de

E-Mail: info@koerpertherapie-zentrum.de