

Spannung abbauen mit Ralph Skuban

****Sprecher 1**** [00:00]: Drittens: Spannungen abbauen. Die Vier-Punkt-Entspannung. Stress, Ärger, Sorgen, Ängste – alle Belastungen, die wir nicht vollständig verarbeiten können, hinterlassen in unserem Körper ihre Spuren in Form von Spannungen. Diese Spannung ist, wenn man so will, die somatisch gespeicherte Energie all unserer schwierigen Erfahrungen. Mithilfe des Atems kannst du auf einfache Weise immer wieder etwas von dieser Spannung gehen lassen. In der folgenden Übung konzentrierst du dich dabei auf vier Körperbereiche, die erfahrungsgemäß immer wieder besonders viel Spannung binden: unser Kiefer, die Schultern, die Hände und der Bauchraum. Du atmest in diese Bereiche hinein und lässt mit der Ausatmung Spannung los. Wenn die Übung dir gut tut, kannst du die Idee auch auf beliebige andere Körperbereiche anwenden. Sitz bequem und gib dir einen Moment, um zur Ruhe zu kommen.

****Sprecher 1**** [01:45]: Nimm deinen Atem wahr. Erlaube, dass er allmählich sanfter wird. Lass in die Ausatmung los.

****Sprecher 1**** [02:22]: Bring deine Aufmerksamkeit jetzt zum Kiefer. Zu diesem starken Muskel, der oft buchstäblich so verbissen sein kann. Du nimmst deinen Kiefer wahr und zugleich deinen Atem. Es ist fast so, als würdest du in deinen Kiefermuskel hineinatmen. Verstärke deine Atmung aber nicht bewusst. Nimm deinen Atem wahr, nimm deinen Kiefer wahr. Und lass mit der Ausatmung etwas von der Kieferspannung aus dir herausfließen. Erlaube dem Kiefer, mit jeder Ausatmung etwas weicher zu werden. Ein paar Atemzüge.

****Sprecher 1**** [03:49]: Mit der nächsten Ausatmung nun bring deine Aufmerksamkeit zu den Schultern. Die Schultern, die so viel tragen müssen. Nimm deine Schultern wahr. Nimm deinen Atem wahr. Lass mit jeder Ausatmung Spannung abfließen. Erlaube, dass die Schultern weicher werden. Wie viel oder wenig auch immer. Du kannst deinen Körper nicht zwingen, sich zu entspannen. Das erzeugt nur noch mehr Spannung. Aber du kannst ihn einladen. Und der Atem hilft dir dabei. Mit jeder Ausatmung werden die Schultern etwas weicher. Der Atem und die Schultern. Ein paar Atemzüge.

****Sprecher 1**** [05:24]: Mit der nächsten Ausatmung lass deine Aufmerksamkeit die Arme hinunterfließen zu den Händen. Die Hände, die so viel halten müssen. Nimm deinen Atem wahr und zugleich die Hände. Mit jeder Ausatmung erlaube, dass deine Hände weicher werden, sich entspannen. Lass alle Dichte, Härte, vielleicht auch Schmerz mit der Ausatmung

aus den Händen herausfließen. Als würde da etwas schmelzen. Bleib noch einen Moment dabei. Dein Atem und die Hände.

****Sprecher 1**** [06:54]: Mit deiner nächsten Ausatmung nun komm zum Bauch. Nimm deinen Atem wahr, nimm deinen Bauch wahr. Der Bauchraum muss weich sein, sodass das Zwerchfell sich bewegen kann. Dann kann der Atem sich gesund vollziehen. Nimm deinen Bauch wahr, nimm deinen Atem wahr. Lass mit jeder Ausatmung Spannung gehen. Den Bauch weicher werden. Entspann dich in die Ausatmung. Erlaube dem Einatem von selbst wiederzukommen. Bleib noch etwas dabei.