

In diesem Buchteil findest du grundlegende Informationen zum Thema Entspannung: Warum ist es so wichtig, regelmäßig eine Pause einzulegen? Was passiert in Körper und Gehirn, wenn man entspannt? Was hat es mit den Gedanken auf sich und wie viele schwirren am Tag durch unseren Kopf?

Außerdem bekommst du essenzielle Informationen, was du beim Anleiten der Übungen beachten solltest, sowohl vor und während als auch nach einer Übung. Wir haben immer wieder festgestellt, dass dies die Fragen sind, die Coaches, Trainerinnen und Kursleitungen oft unter »den Nägeln brennen«, wenn sie noch nicht so erfahren sind. Wir möchten unser Wissen gern mit dir teilen, sodass du sicher und professionell dein Wissen weitergeben und die Übungen anleiten kannst.

So erhältst du hier alles, was du wirklich wissen musst, um Menschen in die Entspannung zu bringen. Viel Freude mit den Informationen und der Integration in deine Arbeit.

# Die Kraft der Pause

»NICHTS BRINGT UNS AUF UNSEREM WEG BESSER VORAN  
ALS EINE PAUSE.«

*ELIZABETH BARRETT BROWNING (ENGLISCHE DICHTERIN, 1806–1861)*

Pausen sind (über-)lebenswichtig. Doch oft repriorisieren oder ignorieren wir im Trubel des Alltags diese wichtige Ressource. Wir ordnen unsere Prioritäten neu, gewichten sie um und vergessen dabei völlig, dass Pausen gleichermaßen dazugehören.

Vielleicht hast du schon einmal vom BRAC-Prinzip gehört? Der Begründer der Schlafforschung, Nathaniel Kleitman (1895–1999) hat dieses Prinzip vor über 60 Jahren etabliert. BRAC steht für »Basic Rest – Activity Cycle«. Danach durchläuft das menschliche Gehirn sowohl im Schlaf als auch im Wachzustand einzelne Konzentrationsphasen. Nach einem Rhythmus von rund 90 Minuten werden wir unweigerlich müde. Die Aufmerksamkeit sinkt und die Konzentration lässt nach. Dieser natürliche, menschliche Zyklus kann ein wichtiger Anhaltspunkt für die eigene Pausengestaltung dienen.

Daneben zählt vor allem der Kontakt zu sich selbst, den eigenen Biorhythmus und die Berücksichtigung der körperlichen, emotionalen und psychischen Konstitution zu kennen, um zu entscheiden, wann der Zeitpunkt für eine Pause gekommen und welche Form der Pause gerade hilfreich und unterstützend ist.

**Unsere Empfehlung:** Komme dem 90er-Rhythmus zuvor und erlaube dir stündlich eine kleine Mikropause von ein bis fünf Minuten.

## WAS MACHT EINE GUTE PAUSE AUS?

Pause ist nicht gleich Pause. Wie regenerativ eine Pause für Körper, Geist und Seele ist, hängt davon ab, wie sehr die Gestaltung der Pause zum Bedarf dieser drei Ebenen passt. Was tut in dem Moment dem Körper gut? Was dem Geist? Was der Seele? Hier kannst du ein ganz einfaches Prinzip als Orientierung nehmen: Gute Pausen entstehen aus der Abwechslung.

- Ein Beispiel: Wenn du über eine längere Zeit eine konzentrierte Tätigkeit im Sitzen ausgeübt hast, dann kann es wohltuend sein, die Körperhaltung zu ändern. Also aufzustehen und in Bewegung zu kommen, indem du eine bewegte Entspannungsübung oder eine Gehmeditation in der Natur machst.
- Ein anderes Beispiel: Du hast eine sehr bewegte und geräuschvolle Stunde mit anderen Menschen hinter dir. An dieser Stelle kann eine ruhige Atemübung im Sitzen oder Liegen – die den Fokus aus dem Außen ins Innen lenkt – wahre Wunder wirken.

Wir ermutigen unsere Klientinnen und Klienten oder die Teilnehmenden unserer Seminare oder Workshops dazu, auf die Forschungsreise nach dem eigenen Pausenbedarf zu gehen, und laden sie dazu ein, die vielen verschiedenen Möglichkeiten auszuprobieren. Daher findest du in diesem Buch eine bunte Mischung aus bewegten und ebenso bewegungslosen Entspannungsübungen.

Und natürlich können ein Spaziergang in der Natur, die Joggingrunde mit einer Freundin oder einem Freund, das Singen oder Musizieren, der eigenen Kreativität nachgehen oder das »In-der-Erde-Buddeln« im Garten und vieles mehr ebenfalls tolle Pausenmöglichkeiten sein. Erschaffe dir deinen ganz persönlichen Pausenkoffer für die verschiedenen Alltagsbedarfe. So kannst du jedes Mal für dich neu entscheiden – je nach Situation –, was jetzt gerade passt. Und auch allen, die du begleitest und für die du die Übungen anleitest kannst du ein buntes Repertoire anbieten. Für die Übun-

gen aus diesem Buch benötigst du – wie bereits erwähnt – keine weiteren Utensilien. Das heißt, du kannst sie nahezu universell anwenden.

KLEINER TIPP:

Solltest du beim Gestalten deiner kleinen, wie größeren Pausen im Alltag auf innere Widerstände stoßen, vielleicht in Form von Gedanken wie »Für Pausen habe ich heute wirklich keine Zeit.«, gibt Andrea ihren Klienten und Klientinnen gerne folgenden Impuls mit: Nutze diesen Gedanken zukünftig als Signal. Denn genau in diesem Moment scheint die Zeit mehr als reif zu sein für eine Pause. Über Länge, Art und Qualität bestimmst du selbst. Ausnahmslos immer passt die kürzeste aller Pausen und diese dauert genau einen bewussten Atemzug lang. Danach entscheide, wie es weitergeht und wohin du deine Aufmerksamkeit und Kräfte lenken möchtest.

## Was im Körper passiert

»TU DEINEM LEIB DES ÖFTEREN ETWAS GUTES,  
DAMIT DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.«

*TERESA VON ÁVILA (KARMELOTIN UND MYSTIKERIN, 1515–1582)*

Wir möchten dir in diesem Kapitel aufzeigen, was im Körper bei An- und Entspannung passiert. Dazu darfst du erst einmal die Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus kennenlernen. Du findest sie im vegetativen Nervensystem.

DER SYMPATHIKUS ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der aktiv ist, wenn wir angespannt oder gestresst sind. Er verbraucht also Energie und Ressourcen.

Was passiert, wenn wir gestresst sind? Der Körper bereitet sich in Sekundenschnelle auf die Stressreaktion »Kampf, Flucht oder Einfrieren« vor. Zum Beispiel weiten sich die Pupillen, der Herzschlag beschleunigt sich, die Bronchien weiten sich, die Magen-Darm-Aktivität ist gehemmt, Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden produziert und ausgeschüttet.

DER PARASYMPATHIKUS ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der aktiv wird, wenn wir entspannen.

Was passiert, wenn wir entspannen? Unter anderem nimmt der Speichelfluss zu, der Herzschlag verlangsamt sich, die Hautleitfähigkeit sinkt (beispielsweise wird die Schweißbildung verringert), die Atmung wird ruhiger.

Wenn wir uns im Dauerstress befinden, wird der Parasympathikus zu wenig »benutzt«. Viele Menschen denken, dass das Glas Wein am Abend oder ein spannender Film oder Spiele an einem digitalen