

sinnvolle Beruhigung

Die folgenden Übungen sind ganz einfach und brauchen kaum Zeit. Sie verhelfen dir zu mehr Ruhe in deinem Körper und damit auch in deinem Erleben. Sie helfen insbesondere bei Anspannung, Aufregung, Angst, Panik, Stress oder ähnlich unangenehmen Zuständen. Wenn du sie regelmässig übst, bestenfalls 11 Minuten pro Tag, steigert du deren langfristige Wirkung. Alle Übungen sind wissenschaftlich begründbar und vom Schreiber persönlich erprobt. Du kannst die Übungen (fast) immer und überall machen. Du brauchst dafür keinen Arzttermin, keine Ausbildung, weder ein empfohlenes Abo, noch ein teures Gerät. Du musst lediglich durch Wiederholung herausfinden, was dich persönlich am besten beruhigt und in welcher Kombination.

Die Atem-Bremse: Atme ein und ganz langsam aus!

Die Atmung ist die einzige innerkörperliche Funktion, welche wir willentlich beeinflussen können. Da sich die Atmung direkt auf die Herzfrequenz auswirkt, haben wir die Möglichkeit durch langsames Atmen unseren Herzschlag zu drosseln und folglich uns zu beruhigen. Dies passiert insbesondere durch die Ausatmung, weil diese über Hirnnerven den Parasympathikus aktiviert, unser vegetatives «Ruhe- und Erholungsnervensystem».

Versuche also vor allem eine lange und tiefe Ausatmung – doppelt oder sogar dreifach so lange wie der Einatem. Unterstütze dich beispielsweise, indem du innerlich beim Ausatmen mitzählst. Atme möglichst durch die Nase ein. Wenn du die Luft bei geschlossenem Mund gleichsam «einschnüfflest», unterstützt du von selbst die (gesündere) Bauchatmung. Du kannst die Nasenatmung mit einem dir angenehmen Duft auffrischen, beispielsweise mit Lavendel-Duftöl. Zusätzlich hilft beim Ausatmen die «Lippenbremse». Bei dieser entweicht die Luft durch die nur leicht geöffneten Lippen. Die «Lippenbremse» verlangsamt die Ausatmung und fördert so die Entspannung. Eine andere Art den Ausatem zu bremsen ist mit dem Kehlkopf möglich: Du flüsterst (ganz ohne Ton). So entsteht ein Reibelaut, auch bei geschlossenem Mund.

Lass nach dem Ausatmen jeweils einen Moment der «Atemstille» zu, bis dein Körper wieder nach Einatmung verlangt.

Der Tauchreflex: Halte die Luft an und tauche dein Gesicht in kaltes Wasser!

Der französische Physiologe Paul Bert entdeckte 1876 den ruhigeren bzw. verlangsamten Herzschlag (Bradykardie), sobald Enten ihren Kopf ins Wasser steckten. Dieser Reflex ist bei allen lungenatmenden Lebewesen während Tauchmanövern mit angehaltenem Atem (Apnoe) zu beobachten. Dieser sogenannte Tauchreflex ist ein Schutzmechanismus, der beim Eintauchen in Wasser beobachtet werden kann. Als Auslöser der beruhigenden Wirkung gilt erneut die Reizung des fünften Gehirnnerves Trigeminus und damit wiederum des Parasympathikus (siehe oben). Bei Panikattacken hilft bestenfalls, den Kopf in Eiswasser zu stecken!

Ausserdem: Mediziner der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin aus Essen untersuchten die Effekte von Wassergüssen (nach Pfarrer Sebastian Kneipp aus dem 19. Jahrhundert) in den Gesichtern von mehreren Probanden. Dabei wurden Stirn und Wangen der Versuchspersonen eine Woche lang dreimal hintereinander mit einem dicken, kalten Wasserstrahl langsam (ca. 3 Minuten) umspült. Anschließend überprüften die Forscher den Immunglobulin Typ A-Gehalt der Probanden. Dabei handelt es sich um einen Abwehrkörper im Speichel sowie in der Schleimhaut, der unter anderem für die Abwehr von gripalen Infekten zuständig ist. Die regelmäßige kalte Gesichtswäsche (mindestens dreimal pro Woche) zeigte Wirkung: Bis zu 25 Prozent mehr Immunglobulin wurde bei den Probanden gemessen. Laut Experten liege das an der durchblutungssteigernden Wirkung des kalten Wassers. Es sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße zunächst zusammenziehen und im Anschluss dafür stark erweitern. Auf diese Weise kann deutlich mehr Blut durch die Gefäße strömen, was sich wiederum positiv auf die Produktion von Abwehrkörpern auswirkt.

Das Valsalva-Manöver: Verschliesse Nase und Mund – und puste!

Versuche kräftig auszuatmen, fülle deine beiden Backen, während du dir für etwa 10 Sekunden die Nase und den Mund verschliesst. Das Valsalva-Manöver ist ein medizinisches Verfahren aus dem 18. Jahrhundert und dient unter anderem zur Selbstbehandlung bei Herzrasen (ohne pathologischen Befund). Der Druck im Thoraxraum erhöht sich dabei und bewirkt einen deutlichen Rückgang des venösen Rückstroms ins rechte Herz. Das Schlagvolumen der rechten Herzkammer wird geringer. Durch den erhöhten Druck im gesamten Thorax geben die Lungenvenen mehr Blut in die linke Herzkammer, wodurch dort so lange ein erhöhtes Schlagvolumen abgegeben wird, bis der Vorrat in den Lungenvenen verbraucht ist.

Eine Verstärkung des beruhigenden Effektes kann erreicht werden, indem der Daumen in den Mund gesteckt wird. Dr. Arun Ghosh vom Spire Liverpool Hospital erklärt, dass über den Daumen unser zehnter Hirnnerv Vagus und damit erneut der Parasympathikus aktiviert wird (siehe oben). Und dies wiederum führe, so The Mayo Clinic, zu einer Senkung unserer Herzrate und unseres Blutdrucks – in einigen Fällen sogar zu einer Behebung von Stimmungstiefs. Vielleicht daher: Kleine Kinder nutzen intuitiv ihren Daumen zur Beruhigung! Alternativ kannst du auch wiederholt schnäuzen – so fest und laut wie möglich. Du kannst dir dabei vorstellen, dass du den ganzen Mist von Aufregung, Belastung und Druck herausschnäuzt, ins Taschentuch hinein und dann wegwerfen. Schliesslich könntest du auch regelmässig Luftballone aufblasen, um die selbe Wirkung zu erzielen.

Das Vestibularorgan: Schauke hin und her!

Schaukeln ist Magie und Medizin. Vom Säugling bis zum Senior: Schaukeln beruhigt und kann Schmerzen lindern. Professor Andreas D. Fröhlich formulierte 1975 das Konzept der basalen Stimulation, welche Menschen in krisenhaften Lebenssituationen hilft. Unser Vestibular- bzw. Gleichgewichtsorgan im Innenohr spielt dabei die entscheidende Rolle, welches uns über unsere Lage im Raum, über Beschleunigung, Drehen, das Auf und Ab informiert und unser Gleichgewicht sichert. Die regelmässigen sanften Wiegebewegungen eines Schaukelstuhls, in Hängematten, Spielplatz- oder Hollywood-Schaukeln führen zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, was eine neuzeitliche Studie von Prof. N. Watson an der Universität in Rochester (New York) zeigt.

Das ist wohl ein uraltes, unbewusstes Wissen von uns Menschen. Alle Eltern nehmen ein weinendes Baby auf den Arm, um es sanft hin und her zu wiegen. Einsame, verlassene Kinder, Behinderte in Anstalten oder Heiminsassen, denen es an Zuwendung mangelt, schaukeln oder wackeln oft stundenlang monoton hin und her und zeigen damit, dass ihnen eine letzte Möglichkeit verblieben ist, sich zu beruhigen.

Das Kleinhirn: Steh auf einem Bein!

Das Kleinhirn ist das motorische Zentrum für das Gleichgewicht. Wenn du eine Minute lang auf einem Bein stehst, so ist das Kleinhirn aktiv, während andere Hirnbereiche, beispielsweise die für Angst und Sorgen zuständig sind, weniger dominant sind.

Wenn du am Anfang noch unsicher bist, dann hebe ein Bein einfach ein wenig an, so dass zur Sicherheit die Zehenspitzen noch den Boden berühren, während du auf dem anderen Bein ganz fest stehst. Wenn du dann sicherer bist, sei auch mal mutiger: Hebe und strecke das Bein – bis hin zum «Baum», der Asana-Stellung aus dem Hatha-Yoga: Stell dich mit geschlossenen Füßen gerade hin. Strecke deine Arme seitlich aus. Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein, hebe den linken Fuss an und drehe jenes Knie so weit wie möglich nach aussen. Lege dann deinen linken Fuss oben an die Innenseite des rechten Oberschenkels. Die Arme streckst du hoch, so dass sich deine Handflächen berühren. Bleibe fünfzehn Sekunden und mach dann die Übung mit dem anderen Bein.

Oder balanciere immer wieder über irgend etwas, z.B. über eine Linie, über eine Bordsteinkante, ... oder sogar über eine Slack-Line und lass' beim Gehen die Arme seitlich mitschwingen.

Wenn du mit der Zeit bei diesen Übungen auch noch deine Augen schliessen kannst, so wird das mit einer ausgeprägten Ausgeglichenheit und inneren Ruhe einhergehen.

Die bilaterale Stimulation: Aktiviere abwechslungsweise deine zwei Seiten!

Bei der bilateralen Stimulation werden sinnliche Reize verwendet, die in einem rhythmischen Muster von Seite zu Seite auftreten.

Dies kommt natürlicherweise beispielsweise beim Schlafen vor, während der REM-Phase (rapid eye movement) bewegen sich unsere Augen hinter den geschlossenen Lidern hin und her. In der Nacht verarbeiten wir so den Tag. Genutzt werden diese Augenbewegungen bei der Therapie und Heilung von posttraumatischen Belastungsstörungen (siehe: EMDR-Methode nach Dr. F. Shapiro). Neuere Untersuchungen ergaben, dass beruhigende Wirkung auch bei Verwendung von bilateralen akustischen oder taktilen Stimuli folgen.

Augenbewegung: Öffne deine beiden Augen ganz weit, an einem hellen Ort. Dann lässt du deine Augen hin- und herwandern, von rechts nach links und von links nach rechts. Vielleicht gelingt dir sogar die Augenbewegung wie eine liegende 8 (= Lemniskate).

Trommeln: Trommle mit beiden Händen auf den Tisch oder auf die Oberschenkel und... trommle mal ganz leise, mal ganz laut, mal schnell, mal langsam, trommle mal fest, mal zart. Trommle nur mit den Fingerspitzen oder mit der ganzen Hand oder den Fäusten. Du kannst mit der flachen Hand auf deine Herzgegend klopfen, am besten zwischen 50- und 60-mal pro Minute (= ruhiger Puls).

Jonglieren: Jongliere mit zwei, drei oder mehr kleineren Gegenständen, z.B. Jonglierbällen, Papierknäuel, Nüsse, Steine usw. Falls du noch nicht jonglieren kannst – lerne es jetzt! Zur Hilfe dienen dir Anleitungen aus dem Internet (z.B. youtube).

Binaurale Beats: Das sind Effekte, wenn beiden Ohren Schall mit leicht unterschiedlicher Frequenz zugeführt wird und 1839 von Prof. Heinrich Wilhelm Dove entdeckt wurde. Mit Hilfe von binauralen Beats können beruhigende Frequenzen neurologisch relevant im Gehirn erzeugt werden. Das Gehirn zeigt die Fähigkeit, seine endogenen Rhythmen auf natürliche Weise mit dem Rhythmus periodischer äußerer auditiver Reize zu synchronisieren. Du brauchst dazu Stereo-Kopfhörer. Binaurale Beats werden im Internet (z.B. youtube) angeboten. Bestenfalls findest du selbst eine dir passende Quelle; z.B. the best binaural beats for a deep sleep.

Die Vagus-Meditation: Stimuliere dein Beruhigungssystem!

Die Stimulation des motorischen Augennervs (3. Hirnnerv), des Gesichtsnervs (7. Hirnnerv) und Zungen- und Kehlkopfnervs (9. Hirnnerv) löst Entspannung und Beruhigung aus, bestätigt Prof. Dr. med. Schnack. Die Stimulation dieser drei Hirnnerven können zur willentlichen Anregung des Vagusnervs im Hirnstamm, unserem Beruhigungssystem (Parasympathikus), durch folgende Techniken erreicht werden:

Augenpressur: Augenpressur erreicht seine Wirkung durch den zarten Druck beider Handballen gegen die geschlossenen Augen. Du siehst Farben wie in einem inneren Kino. Der mechanische Reiz trifft über den 3. Gehirn-Nerv Oculomotorius unmittelbar das Ganglion ciliare, in dem parasympathischen Fasern gebündelt werden.

Augenkino: Bei geschlossenen Augen extreme Naheinstellung durch Fixierung der Augenlider von hinten. Zunächst ist alles grau, bald tauchen Farben auf, nicht selten das ganze Sonnenspektrum, das besonders bei Lichteinfall vor einem sonnendurchfluteten Fenster oder vor einer 100 Watt-Lampe in Erscheinung tritt. Auch Einschüsse im Augwasser, die «fliegenden Mücken», können ins Visier genommen werden.

Kehlkopfvibration: Aktiviere den 9. Gehirn-Nerv Glossopharyngeus, den Zungen-Kehlkopf-Nerv durch Vibration. Verbinde lediglich das Ausatmen mit einem Geräusch, z.B. «sch...», «pfff...», «sss...», oder verbinde das Ausatmen mit Seufzen und Stöhnen.

Gefragt sind auch Vibrationen durch Schnurren, Schnauben, Gähnen, Gurgeln, Summen. Hiermit verbunden ist immer eine (tiefe) Ausatmung, die vom Parasympathikus bestimmt ist, denn bei der nächsten Einatmung ist bereits wieder der Sympathikus aktiv, so schnell schaltet das vegetative Nervensystem um. Neben dem Murren oder Gurren können auch kurze Melodien leise oder summend in ständiger Wiederholung genutzt werden (= Mantra). Gefragt sind die Selbstlaute unserer Sprache, die Vokale A, O, U (= OM-Mantra), dagegen ist das I in seiner Kopflage ein Stresston.

Falls dir diese Übung zu technisch oder seltsam erscheint: Singe! Der Gesangsrhythmus normalisiert wie von selbst deine Atmung. Wer singt, muss vor allem ausatmen. Daher singen oder summen Kinder spontan, wenn sie aufgeregt oder ängstlich sind!

Zungen-Stretching: Eine weitere Stimulation des 9. Hirnnerven erfolgt durch Zungenstretching. Hierbei wird die Zunge maximal nach vorn verlagert, eingerollt und gegen den oberen Gaumen gedrückt.

Schläfen-/Kopfmuskeltraining: Eine beruhigende Übung ist die Anspannung der mimischen Gesichtsmuskulatur, insbesondere der Schläfenmuskeln zur Aktivierung des 7. Hirnnerven (Nervus facialis). Hierbei grimmassierst du und bewegst deine Kopfhaut, die Ohren einbezogen. Gleichzeitig verschieben sich die Augenbrauen nach oben, sodass die stressbedingte Zornesfalte, die nicht selten Spannungskopfschmerzen verursacht, ausgeglichen werden kann.

Probiere mal zuerst die unterschiedlichen Übungen aus. Dann wählst du deinen Favorit. Übe dann jeden Tag maximal 11 Minuten am Stück. Nach ein bis zwei Wochen entscheidest du, ob du diese Übung weiter pflegst, andere Übungen vielleicht besser passen oder du etwas ganz anderes machst.