

# Einführung Systematrainig: Entspannung lernen

## Die Situation

- Die gemachten Erfahrungen und Handlungen haben in uns eine psychologische Struktur geprägt.
- Wenn die innere Struktur nicht zu den Geschehnissen in der äußeren Welt passt, werden schlechte Gefühle ausgelöst.
- Die nicht aufgelöste Gefühlsenergie verursacht Anspannung, Streß und eine weitere Manifestation ungünstiger Strukturen.
- Durch psychologische Selbstschutzmaßnahmen wie Vermeidung, Rationalisierung, Verdrängung, Schuldzuweisung oder auch durch Veränderungen in der äußeren Welt wird oft versucht, Abhilfe zu erreichen.
- Sinnvoller ist, die Gefühlsenergie aufzulösen und die persönliche Struktur zu verändern

## Die Änderung der persönlichen Struktur

### 1. negative Gefühlsenergien neutralisieren

- Sich auf die körperliche Empfindung konzentrieren
- Ohne jede Interpretation, Beschreibung oder Wertung das Gefühl beobachten
- Durch den Körper atmen, in das Gefühl hineinatmen und es mit jedem Ausatmen loslassen, es geht vorbei 😊, wenn es wieder kommt, nochmal das gleiche, bis es nicht mehr wieder kommt.

### 2. Praktischer Umgang mit Gedanken

- **Automatisierte Gedanken:** Entstehen spontan durch die emotionale Ladung, die sich durch die persönliche Struktur bewegt – **nicht ernst nehmen**, die Gefühlsenergie wie oben beschrieben beobachten und loslassen, dadurch werden auch die Gedanken beruhigt.
- **Bewußte Gedanken:** Der Geist ist ein mächtiges Werkzeug. Wir können bewußte Gedanken einsetzen, um Probleme zu lösen und Ziele zu erreichen. Der Geist kann wie ein Werkzeug genutzt werden.

### 3. Strukturarbeit

- in unangenehmen Situationen Gedanken und Gefühle beobachten und die auftretenden automatischen Reaktionen bewusst wahrnehmen. In welchen Situationen passiert das?
- über die erkannten Verhaltensmuster und Reaktionen nachdenken, mit den gewählten vorteilhaften Prinzipien (Beispiele siehe unten) vergleichen und sinnvollere Reaktionsarten entwickeln.
- die neuen Reaktionen einüben, bis es sich automatisiert hat (Übungsroutinen, siehe unten)
- spontanes vorteilhaftes Handeln ohne Spannung in der Situation entsteht durch ausreichend lange Übung -> Automatisierung; die Struktur wurde positiv verändert
- so kommt es zur Entwicklung einer wirksamen inneren Struktur, die zu mehr Entspannung und innerem Frieden führt.
- **Beispiele für vorteilhafte Prinzipien**
  - Nicht anhaften, die Dinge kommen und gehen lassen, im Jetzt leben.
  - Haltung: bei Problemen kein Selbstmitleid oder Jammern, sondern etwas tun
  - Liebe: Genießen, was man tut
  - Bescheidenheit: Nicht mehr als nötig
  - Mitgefühl: Nett zu den anderen sein

## Der Atem als Mittel zur Entspannung

Die Atmung ist das wichtigste Werkzeug, um die vegetativen Prozesse im Körper zu beeinflussen.

### Wichtige Prinzipien der Atmung

- **Atemtiefe:** flach bei Anspannung, tief bei Entspannung, der Atemfluss kann immer leicht sein, ohne Spannung zu erzeugen
- **Kontinuität:** den weichen Atemfluss nicht unbewusst unterbrechen
- **Verhältnis Ein/Ausatmung:**
  - o Bei Energiemangel mehr ein- als ausatmen
  - o bei Belastung, innerer Spannung oder Schmerzen durch den Mund herauspusten, danach den Mund schließen, Luft passiv durch die Nase einströmen lassen

## Den Körper entspannen

Die Anspannung manifestiert sich meistens in der Muskulatur, daher ist ein gutes Verständnis zur Arbeit mit den Muskeln notwendig

### Wichtige Prinzipien zum Entspannen der Muskulatur

- **Mühelose Bewegung:** leichte und mühelose Bewegung mit korrekter Atmung
- **Dehnen:** Muskeln mit dem richtigem (angenehmen) Gefühl dehnen und strecken
- **Massage:** auf die Muskeln drücken

## Übungsroutinen

Veränderungen werden durch dauerhafte ausgeführte, kleine Routinen im Alltag erreicht. Erinnerungshilfen sind zu Anfang sinnvoll, um diese Routinen in die persönliche Struktur zu integrieren.

- Automatische Gedanken nicht ernst nehmen und sofort auf das Gefühl dahinter konzentrieren
- Gefühle fühlen und mit Hilfe des Atems neutralisieren
- Morgens und abends einige Minuten lang meditieren
- Affirmationen zur Änderung der psychischen Struktur nutzen
  
- Muskeln anspannen und entspannen nach dem Aufwachen
- Gehen und Atmen tagsüber auf den täglichen Wegen
- Körperlichen Druck, Spannung und Schmerz immer über den Atem rauslassen (pusten)
- Entspanntes Bewegen am Boden täglich einige Minuten
- Auf das Atemgefühl konzentrieren vor dem Einschlafen

Die genannten Prinzipien entstammen einem über tausend Jahre altem Trainingssystem, dessen moderner Name „Systema“ ist. Weitere Informationen über Systema sind z.B. unter

[www.systematraining.de](http://www.systematraining.de)

zu finden.