

Workshop „Lampenfieber und anderer Stress- Eine kurze Einführung in die Funktionelle Entspannung“

Vorbemerkungen:

Stress- Bewältigung kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Der Ansatz der Funktionellen Entspannung (FE) ist eine Selbstberuhigung über den Körper. Angst, Anspannung und begleitende körperliche Symptome wie Unruhe, Zittern, Schwindel und Schlafstörungen lassen sich damit gut beeinflussen. Als bewährte Körperpsychotherapie- Methode hilft Funktionelle Entspannung auch Gesunden.

Ausgangspunkt ist immer, den eigenen Körper zu spüren und seine Signale wahrzunehmen. Viele tun dies von selbst, andere sind eher gewohnt, darüber hinweg zu gehen, wenn etwa Ermüdungszeichen auftauchen. Dauerhafte Anspannung beeinträchtigt das Denken und Handeln. Erholung und Pausen sind für Leistung nötig. Funktionelle Entspannung differenziert die Selbstwahrnehmung, um körperliche Warnsignale rechtzeitig zu erkennen und Abhilfe durch Stabilisierung zu schaffen.

Über den Atemrhythmus wird die vegetative Regulation von Blutdruck, Herzschlag, Hautdurchblutung usw. beeinflusst. Dabei wird vom stressbedingten „Fluchtmodus“ (Sympathikus-Aktivierung) auf den „Erholungsmodus“ (Parasympathikus-Aktivierung) umgestellt. Subjektiv wird dieser Effekt z.B. als Muskelentspannung, Beruhigung von Atemrhythmus und Pulsschlag erlebt, psychisch als mehr Gelassenheit.

Die Anwendung der FE- Spielregeln ist einfach zu erlernen. FE kann überall eingesetzt werden und ist dann eine Art Kurz- Entspannung im Alltag. Ziel ist es, ohne viel Energie aufzuwenden wieder in ein physiologisches Gleichgewicht zu kommen.

Die folgenden „Übungen“ sind möglichst regelmäßig zu wiederholen, um eine gewisse Vertrautheit für angstbesetzte Situationen herzustellen. Einige wenige Übungen genügen. Immer nur kurz anwenden, ohne Zwang. Anfangs lieber in ruhiger Umgebung, dann auch gern in der Straßenbahn oder im Hörsaal.

Konkretes Vorgehen:

Angst und Stress wird oft mit dem Gefühl erlebt, den Boden unter den Füßen zu

verlieren.

Deshalb im Sitzen, Liegen Stehen immer wieder den Kontakt zum Boden herstellen. Beide Füße auf den Boden, ggf. kleine Bewegungen (in den Schuhen). Wenn nicht ausreichend, kurz aufstehen und einige Schritte gehen- dabei ist mehr Druck auf den Fußsohlen. Im Sitzen Nachspüren.

Stress ist immer mit einem Mangel an Halt und Sicherheit verbunden.

Deshalb viel Halt suchen und z.B. den Kontakt an der Sitzfläche und am Rücken wahrnehmen. Über den Kontakt zu Stuhl /Sessel die eigenen Knochen an den jeweiligen Kontaktstellen spüren(Sitzhöcker des Beckens, Wirbelsäule, Schulterblätter, Rippen). Die Arme gut ablegen. Auch hier ist das Grundprinzip, Stabilität nicht durch Anstrengung zu erreichen, sondern durch Gehten-Werden von außen und durch das eigene „knöchernen Gerüst“.

Stress ist fast immer mit erhöhtem Muskeltonus verbunden: Wahrnehmen, wo sind Blockaden, Spannungen? Dort etwas im Ausatmen bewegen und angespannte Muskeln (Schultern, Kiefer, Bauch usw.) loslassen. Entsteht ein Gefühl für die Richtung nach unten, für die Schwerkraft?

Für den Schulter- Nacken-Bereich kann die Vorstellung „hängender Ohren“ („Schlappohren“) hilfreich sein. Mit dem Loslassen der Muskelspannung erfolgt meist automatisch ein Ausatmen.

Mit dem Ausatmen kleine Bewegungen an verschiedenen Gelenken des Körpers machen (Schultern bewegen oder Schlingeln der Wirbelsäule oder „Ruckeln“ im Becken). Im Einatmen jeweils Pause. Im eigenen Rhythmus, so lässig wie möglich, keine Gymnastik!

Die „Spielregeln“ der FE sind einfach:

1. Kleine Bewegungen Im Aus
2. Zwei bis dreimal
3. Ruhen lassen und Nachspüren

Nie länger als einige Minuten (außer zum Einschlafen). Lieber nach einiger Zeit wiederholen. Impulsen, sich zu strecken und zu dehnen oder zu gähnen immer nachgeben! Ein Aufatmen oder Gluckern im Bauch sind Zeichen für Umschaltung auf den „Erholungsmodus“.

Zum Schluss immer ausgiebig strecken und tief durchatmen!

Viel Erfolg!

Weiterführende Info und Literatur unter: www.info@afe-deutschland.de