

Heinz-Peter Röhr

Erholung beginnt im Kopf

Tiefenentspannung
mit Alpha-Relaxing

Mit Übungen zum Download

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung – Was ist Alpha-Relaxing?	7
Wie funktioniert Alpha-Relaxing? – Anleitung	15
Einige Aussagen zu Alpha-Relaxing	25
Alpha-Relaxing und Stress	41
Die Bearbeitung emotionaler Probleme	47
Alpha-Relaxing und Meditation	55
Bibliografie	63
Übungen zum Download	64

Einleitung

Was ist Alpha-Relaxing?

Es ist schon erstaunlich,
was der Geist für den Körper tun kann.

Johann Wolfgang von Goethe

Alpha-Relaxing ist eine sehr einfache und hochwirksame Entspannungsmethode, die jeder leicht lernen und anwenden kann. Bereits in den ersten Minuten werden die meisten Menschen eine deutliche Wirkung spüren, wenn sie Alpha-Relaxing anwenden.

Bewusstes »Umschalten« von Anspannung auf Entspannung ist meist nicht ohne gezielte Anleitung und Übung möglich. Viele bleiben angespannt, obwohl sie entspannt sein könnten. Dabei können Ruhe, innerer Frieden und Harmonie zum Begleiter werden. Vor allem wird der Trainierte weniger ängstlich und deutlich gelassener. Alpha-Relaxing wirkt anti-depressiv. Die gesamte Lebenshaltung wird sanft zum Positiven verändert.

Mit Alpha-Relaxing sind positive, tiefe Veränderungen der gesamten Lebensvorgänge zu erreichen. Bei regelmäßigem Training wird Alpha-Relaxing natürlich und angenehm in

Ihren Alltag integriert; dabei verändert sich die Verarbeitung von Gefühlen, Stress und Konflikten vorteilhaft. Psychische Probleme und körperliche Schmerzen können aufgelöst werden, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich. Vielfach wird über tiefe spirituelle Erfahrungen berichtet.

Viele Menschen, die mit einem Entspannungstraining oder einer Meditationspraxis beginnen möchten, bringen nicht die notwendige Disziplin auf, anfängliche Widerstände zu überwinden. Sie brechen das Training resigniert ab, ohne die gewünschten Veränderungen zu erreichen. Die Übung mit den Audio-Downloads wird Ihnen leichtfallen, da Ihre Aufmerksamkeit auf immer neue »Meditations-Gegenstände« gelenkt wird. Alpha-Relaxing eignet sich daher besonders für den modernen Menschen.

Anwendungen

Alpha-Relaxing ist in erster Linie eine Methode für jeden, der seine Lebensqualität verbessern will, der mit alltäglichem Stress souveräner umgehen möchte – und dies mit wenig Aufwand. Besonders gute Ergebnisse konnten bei der Behandlung psychischer Probleme sowie psychosomatischer Störungen erzielt werden, zum Beispiel bei Angststörungen.

Die Anwendungen sind äußerst vielfältig: Sie reichen von kurzen Übungssequenzen – etwa zur Auflockerung während eines Workshops – bis hin zu längeren Sequenzen als Einstieg in eine Meditationspraxis oder zur Unterstützung umfassen-

der psychotherapeutischer Prozesse. Alpha-Relaxing kann allein oder in der Gruppe angewendet werden.

Alpha-Wellen nennt man die heilsamen Schwingungen, die unser Gehirn im entspannten Zustand erzeugt. Mittels eines Elektroenzephalogramms (EEG) können die feinen elektrischen Wellen, die das Gehirn ständig produziert, gemessen werden. Wenn wir uns in eine tiefe meditative Seelenlage begeben, befindet sich unser Geist im Alpha-Zustand. Mit Alpha-Relaxing wird dieser Zustand leicht und immer wieder erreicht. Beide Gehirnhälften werden ins Gleichgewicht gebracht.

Um Leistungen zu erbringen und Lernen zu ermöglichen, ist es unbedingt notwendig, die Fähigkeit zu besitzen, sich auf einen engen Brennpunkt zu konzentrieren. Jede geistige Tätigkeit, jegliches Forschen führt zur Konzentration und zur Anspannung vieler Muskeln. Dies geschieht, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Empfindliche Messgeräte, die den Muskeltonus (diese Geräte messen auch extrem geringe Veränderungen der Muskelspannung) oder Hautwiderstand messen, beweisen diese Veränderungen.

Viele Dinge, die wir gern tun, sind mit Konzentration verbunden: fernsehen, lesen, spielen, planen usw. Auch diese Tätigkeiten führen auf Dauer zu Ermüdung. Immer konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Brennpunkt. Dies kann Freude machen, etwa beim Spiel; dies kann Ärger und Spannung verursachen, wenn wir zum Beispiel eine Arbeit erledigen, die nicht richtig gelingen will oder die wir eigentlich überhaupt nicht machen wollen. Ar-

beiten, die mit Frustration, Angst, Ärger oder Zeitdruck verbunden sind, führen schneller zu Ermüdung, weil sie mit extremer Anspannung einhergehen.

Dies führt (notwendigerweise) zu Stress, der mit Erschöpfung und schließlich auf Dauer mit typischen Symptomen endet.

Indem die Aufmerksamkeit auf bestimmte Bereiche und Räume im eigenen Körper gerichtet wird, stellen sich Wärme, Entspannung und Angstreduktion ein. Durch den gezielten Einsatz von Alpha-Relaxing erreichen auch diejenigen einen Zustand der Entspannung, die dies ohne Unterstützung nicht vermögen.

Anspannung und Entspannung

Gesunden Personen gelingt es mehr oder weniger gut, nach geistiger Anstrengung oder konzentrierter Arbeit in einen entspannten Zustand zurückzukehren und Erholung zu erleben. Stressgeschädigten gelingt dies meist nicht oder nur unbefriedigend. Auch wenn sie sich entspannen könnten, bleiben sie in angespanntem Zustand. Nervosität, Schlaflosigkeit, Grübelzwänge, Verkrampfung, Gereiztheit, Spannungskopfschmerz, innere Unruhe, Angst usw. verhindern eine Entspannung. Ein Teufelskreis ist entstanden, der Stress-Symptome verstärkt. Das eigentliche Problem ist die Unfähigkeit, in einen entspannten Zustand zu gelangen, wenn dies wünschenswert wäre. Ein chronischer Zustand ist erreicht, wenn

geistige Anstrengung immer schwieriger wird, weil Erholung nicht mehr möglich ist. Selbst wenn alle »Stressauslöser« beseitigt sind, kommt es nicht zu einer befriedigenden Entspannung, weil bereits normalerweise harmlose Reize zu Stress führen.

Nicht Stress an sich ist unsere Schwierigkeit! Im Gegenteil: Wir benötigen geistige Anstrengung, um seelisch gesund zu bleiben. Nachweislich lässt ein Mangel an intellektuellen Aktivitäten schnell verdummen. Der Wechsel aus Spannung und Entspannung ist demzufolge ideal. Vielen gelingt es jedoch nicht, ihre Gedanken zu beruhigen; sie haben Ängste oder Sorgen. Ständige Anspannung lässt die Flexibilität sinken, die notwendig ist, um in einen entspannten Zustand zu gelangen. Deshalb dauert es immer länger, bis sich Entspannung und Erholung einstellen. Bedenklich ist, wenn immer wieder Hilfsmittel wie Alkohol, Beruhigungs- oder Schlafmittel eingesetzt werden.

Menschen mit psychischen Problemen haben meist besonders große Schwierigkeiten, ihren Geist zu beruhigen. Sie leiden vor allem unter der Ruhelosigkeit ihrer Gedanken, die Ängste, Sorgen und Zweifel verursachen. Dem gestressten Menschen gehen die Gedanken nicht durch den Kopf, sondern sie rasen förmlich und wollen sich gegenseitig überholen. Dies ist das eigentliche Problem: Wie beruhigen wir unseren Geist? Wie gewinnen wir Kontrolle über unsere Gedanken?

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Neuausgabe des 2009 erschienenen gleichnamigen Titels

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagabbildung: [stockfour/shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1591-4