

# Jetzt mal tief durchatmen.



**ENTSPANNUNGSKURSE** Ruhig und ausgeglichen durch den Alltag: Das Ziel ist gleich, nur der Weg dahin unterschiedlich. Guter Rat hat Yoga & Co. mal selbst ausprobiert

**S**chweißgetränkt der Pyjama, Muskelkater überall: Meine erste Yoga-Sitzung wirkt nach – viel mehr als sonst nach sportlicher Betätigung. Für Tom Beyer kein Wunder: »Das ist das innere Feuer, das Yoga in dir entfacht hat«, sagt der Sportwissenschaftler und Yogi bei »Home Yoga« in Berlin-Mitte, »Yoga geht ganz tief, quetscht dich von innen aus, reinigt und entgiftet.«

**Aufmerksamkeit** Etwas gemächlicher geht's beim Qigong zu: Wir schauen mit geschlossenen Augen in die Ferne, wie uns Cornelia Rode im Berliner Therapiezentrum »die wohlfühler« zuflüstert. Eine Übung, um die Teilnehmer erst einmal zur Ruhe kommen zu lassen. Einige gähnen, bei anderen knackt's. Ein gutes Zeichen, sagt die Therapeutin: »Die

Energie fließt, der Körper arbeitet, die Organe bekommen wieder Sauerstoff.« Klar und frisch fühle auch ich mich hinterher. Meine Hände sind warm, ich stehe mit beiden Beinen fester auf dem Boden.

## ... und alle Vorurteile vergessen

»Beim Qigong lernst du, Verantwortung für dich und dein Leben zu übernehmen und dich selbst zu spüren«, sagt Cornelia Rode. Das bringt die Heilpraktikerin ihren gestressten, teils vom Burn-out-Syndrom bedrohten Teilnehmern bei. Und das spürt sie – nach zehnjähriger Praxis – auch an sich selbst. »Ich bin leistungsfähiger und ausgeglichener geworden – und das möchte ich weitergeben.«

## ■ PRÄVENTIONSKURSE

- **Krankenkassenzuschuss** Ideal zum Einstieg: Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für Entspannungskurse – dazu ist kein Rezept nötig, bei den privaten Kassen dagegen schon
- **Beispiel** Die Barmer zahlt 80% der Kursgebühr zurück, max. 75 Euro/Kurs mit 8-10 Sitzungen. Mindestteilnahme: 80%
- **Voraussetzungen** Die Kassen bezuschussen nur geschlossene Kurse im Fitnessstudio oder in Therapiezentren, sofern die Kursleiter die Anforderungen nach § 20 Primärprävention, Sozialgesetzbuch erfüllen. Frage Sie vorher Ihre Kasse



**Bewegung** Das Prinzip dahinter ist simpel: »Entspannung wird erst durch vorherige Anspannung spürbar, am besten in Form von Muskelaktivität«, verdeutlicht Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. »Bei einem anstrengenden Tennis-Match wenden wir zwar auch Energie auf, aber danach sind wir körperlich erschöpft. Bei Techniken wie Yoga steht uns die Energie hinterher noch zur Verfügung.« Also kein Wellness-Hokuspokus? »Mitnichten!« Froböse begrüßt den Trend zu sanfteren Sportarten: »Hieraus lässt sich ganz viel schöpfen: Man kann so die Selbstheilungskräfte im Körper anregen, Verspannungen und Verkrampfungen lösen oder einfach runterkommen.« Sich zu entspannen fällt am leichtesten in Kombination mit ▷

#### Qigong

Mit Pfeil und Bogen zu innerer Ruhe finden: zum Beispiel beim Qigong-Kurs von Cornelia Rode (links) im Therapiezentrum »die wohlfühler« in Berlin. Guter Rat war dabei: [www.guter-rat.de/videos](http://www.guter-rat.de/videos)

Bewegung: »Über die Physis lässt sich am besten auf die Psyche einwirken.« Ein Grund, warum Frobose autogenes Training (siehe links unten) als »die hohe Kunst« betrachtet, da hier Entspannung rein mental erreicht werden soll.

### Ängste und Blockaden wegatmen

Autogenes Training empfiehlt sich also nur für Menschen, die sich ohnehin viel bewegen und keinen Ausgleich für ihre sitzende Tätigkeit brauchen – auch wenn diese Entspannungstechnik gut am Schreibtisch anwendbar ist. Mehr als bequeme Kleidung ist nicht notwendig, das gilt auch für Qigong, Tai-Chi und Progressive Muskelentspannung. Bei Yoga und Pilates gehört noch die Matte dazu, die die Studios ihren Kunden in der Regel kostenlos anbieten.

**Zeit** Entspannung auf Knopfdruck: Schön wär's, aber ohne Geduld und Disziplin geht auch bei Yoga und Co. gar nichts. Trotzdem: »Jeder, der atmen kann, kann auch Yoga üben«, sagt Tom Beyer. So sieht das auch Professor Frobose: »Nur bei Gelenkentzündungen und neurologischen oder psychiatrischen Erkrankungen ist davon abzuraten.«

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN AUS FERNOST

### QIGONG

#### Den Qi-Stau in sich lösen

- **Bedeutung** Von den vielen Übersetzungen ist »Arbeit am Qi« die gängigste. »Qi« (sprich: »Tschik«) ist die Lebensenergie
- **Ziel** Der freie Fluss des »Qi« im Körper, um Blockaden zu lösen, die innere Balance von Körper, Geist und Seele zu finden. 10 Minuten üben am Tag sollen dafür schon ausreichen. Chinesische Weisheit: »Wer Qigong und Tai-Chi übt, der bleibt geschmeidig wie ein Neugeborenes, kraftvoll wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser«
- **Technik** Bewusste Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft – ob im Stehen, Liegen oder Sitzen. Zum Ausprobieren zu Hause: 30 Minuten für Business-Qigong von Awai Cheung, Gabal-Verlag, 6,50 Euro
- **Geeignet** Für jedes Alter und alle, die innere Ruhe in Kombination mit sanften, leichten Bewegungen suchen – gut nachvollziehbar und ohne großen Zeitaufwand

### TAI-CHI

#### Boxen in Zeitlupe

- **Bedeutung** Genau genommen heißt es Tai-Chi-Chuan: »Tai-Chi« steht im Chinesischen für das höchste Gesetz, »Chuan« für Faust. Bei uns ist es auch als Schattenboxen bekannt: der Kampf mit einem imaginären Gegner
- **Ziel** Meditation durch Konzentration – denn die Abfolge der extrem langsamen und fließenden Bewegungen muss exakt eingehalten werden. So sollen die beiden Pole Yin und Yang in Einklang gebracht und der freie Fluss des Qi, der Lebensenergie, im Körper angeregt werden
- **Technik** Denken Sie an nichts anderes als an die vielen verschiedenen Schrittfolgen und Haltungen, beruhigt sich Ihr Geist und Sie schalten ab. Dazu brauchen Sie weder Matte noch Sportzeug
- **Geeignet** Für alle, die es gerne etwas komplexer mögen und Konzentration, Koordination und Körperkontrolle trainieren wollen, ohne sich zu verbiegen

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN AUS DEM WESTEN

### AUTOGENES TRAINING

#### Selbst-Hypnose

- **Bedeutung** Tiefe Entspannung allein mit Hilfe der Vorstellungskraft: Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) stellte die »konzentrierte Selbstentspannung« in den 1920ern vor
- **Ziel** Entspannung auf Knopfdruck. Wer die Übungen verinnerlicht hat – und das braucht etwa drei Monate –, dem reichen Stichwörter wie »Ruhe«, »Schwere« und »Wärme«
- **Technik** Formelhafte Leitsätze im Stehen, Sitzen oder Liegen: »Ich bin ruhig, gelöst, entspannt«, sagen Sie sich zum Beispiel im Geist vor – dabei bitte nicht abschweifen. Das geht anfangs am besten mit einem Lehrer in der Gruppe – auch um sich über die eigenen Erfahrungen auszutauschen. Am Ende geht's zurück in die Realität – durch das »Ausschütteln« der Muskeln. Anfänger brauchen dafür mindestens zehn, Profis zwei Minuten. Hilft beim Üben: autogenes Training mit Märchen, z. B. Die kleine Wolke (CD), Kösel, 15,95 Euro
- **Geeignet** Für sehr Geduldige und Disziplinierte, die einen rein mentalen, keinen körperlichen Ausgleich suchen

### PMR (PROGR. MUSKELENTSP.)

#### Anspannen und loslassen

- **Bedeutung** Abschalten und Ruhe finden durch den Wechsel aus gezielter Muskelanspannung und -entspannung
- **Ziel** »You must relax« heißt das Hauptwerk des Chicagoer Arztes Edmund Jacobson (1888-1983). Er begründete die Progressive Muskelentspannung (wörtlich: »voranschreitende Entspannung«) in den 1920er-Jahren
- **Technik** Wie das autogene Training überall und ohne Hilfsmittel anwendbar: Nacheinander spannen Sie bestimmte Muskelgruppen an. Sie ballen etwa Ihre Faust, halten diesen Zustand kurz und konzentrieren sich, dann lösen Sie die Anspannung wieder. Das Gefühl wohliger Entspannung stellt sich automatisch, meist schon nach den ersten Malen ein – etwa in Form von Gelassenheit. Rechnen Sie mit einer halben Stunde pro Sitzung, damit die Entspannung wirken kann
- **Geeignet** Für Menschen, denen autogenes Training zu abgehoben ist und die nicht nur durch ihre Vorstellungskraft Entspannung finden möchten, sondern etwas körperliche Aktivität wünschen

### PILATES

#### Energie vom Powerhouse

- **Bedeutung** Der Turner und Zirkusartist Joseph Hubert Pilates aus Mönchengladbach (1883-1967) ließ sich bei seinen Dehn- und Kräftigungsübungen auch von Yoga inspirieren
- **Ziel** Pilates nannte das Ganzkörpertraining zunächst »Contrology«: Kontrolle der Muskeln mit Hilfe des Geists
- **Technik** »Scoop«: Bauchmuskeln ein- und hochziehen und das »Powerhouse« aktivieren! Das heißt, Bauch, Beckenboden und Rumpf anspannen
- **Geeignet** Für sehr Bewegliche, die Stabilität suchen, denen Yoga zu spirituell ist. Prof. Frobose: »Achten Sie auf die Ausbildung Ihres Trainers, er sollte vom Deutschen Pilates-Verband qualifiziert sein«



**Nebeneffekt: Entspannung** Pilates fällt bei den Präventionskursen der Krankenkassen in die Kategorie Bewegung



**Wer hoch hinaus möchte** ... muss sich erst verwurzeln: etwa in der Baum-Stellung. Hier auf der Dachterrasse von »Home Yoga« in Berlin-Mitte

## YOGA

### Stärke ohne Härte

- **Bedeutung** Am verbreitetsten bei uns: das kraftvolle Hatha Yoga mit unterschiedlichen Richtungen, z. B. Jivamukti, Buch dazu: Yoga fürs Leben, GU, 19,90 Euro
- **Ziel** Eine gesteigerte, gerichtete Aufmerksamkeit, ein kraftvoller, tiefer Atem, eine anatomisch sinnvolle Ausrichtung des Körpers. Aber nicht gleich den Kopfstand – erst dann, wenn genug Kraft im Schultergürtel aufgebaut ist. »Home Yoga«-Trainerin Silke Schönwälder praktiziert täglich allein, plus zweimal die Woche mit einem Lehrer: »Du lernst nie aus. Yoga ist ein Prozess«
- **Technik** Asanas (Stellungen) in Kombination mit bewusstem Atmen, das tief hinten im Hals entsteht – Ujjayi genannt, auf Sanskrit: ozeanischer Atem – und in etwa wie Meeresrauschen klingt
- **Geeignet** Für alle, die körperlichen, geistigen und seelischen Ausgleich suchen – durch Kraft von innen

Dann könnten die Entspannungstechniken sogar kontraproduktiv sein.

**Selbsterkenntnis** Wer die Übungen verinnerlicht hat, erlebt die Auswirkungen auch außerhalb des Studios: »Yoga wird zur Lebenseinstellung«, ist Tom Beyer überzeugt. Erkenntnis auf ganzer Linie – für Körper, Geist und Seele: »Was du isst, wie du mit Stress umgehst, mit wem du deine Zeit bringst.« Das persönliche Aha-Erlebnis hatte er schon nach der ersten Stunde: »Yoga hat mir den Mut und die Stärke gegeben, mich meinen Schwächen und Ängsten zu stellen und dem Leben zu öffnen. Hast du erst mal erkannt, was dir Angst macht, verlierst du die Furcht davor.«

→ Video zu unserem Test unter [www.guter-rat.de/videos](http://www.guter-rat.de/videos)

### ■ GUTER RAT

Hinter Yoga & Co. steckt mehr als Stressabbau. Aus Büchern allein lässt sich das kaum erfahren. Daher: Ausprobieren – am besten mit einem Lehrer, dem Sie vertrauen

ULRIKE PAPE

[ulrike.pape@burda.com](mailto:ulrike.pape@burda.com)