

Pausenrezepte

zum Wohlfühlen

Gesund und munter bleiben – wer wünscht sich das nicht? Der Alltag raubt viel Energie, selbst dann, wenn man weiß, was einem beruflich und privat gut tut oder Spaß macht. Trotz bester Planung geraten viele schnell in eine Stressfalle. Woran es meist mangelt, sind Phasen für die Pflege des eigenen Wohlbefindens. Gerade diese Zeit der Selbstfürsorge ist immens wichtig für die Gesundheit und das persönliche Glücksgefühl. Damit die Umsetzung mit Leichtigkeit und im Nu gelingt, bedarf es einer Inspirationsquelle. Dazu habe ich ein ganzheitliches Konzept von „Pausenrezepten“ zum Stressabbau entwickelt, das einfache und schnell umzusetzende Impulse aus Ayurveda, Yoga, Meditation und Entspannungsverfahren bietet.

Richtiger Umgang mit der freien Zeit

Dass schon wenige Minuten ausreichen können, um Stress zu reduzieren und die Batterien wieder aufzuladen, rückt immer mehr ins gesellschaftliche Bewusstsein. Doch wer hat heutzutage Zeit übrig? Immer häufiger werden kostbare Minuten zwischendurch mit digitalem Konsum gefüllt. Das bringt zwar schnelle Ablenkung und Zerstreuung, aber keine wirkliche Erholung. Fakt ist, dass ein Übermaß an Informationen und Eindrücken das Gehirn überfrachtet, und nicht nur die Körperhaltung leidet, sondern auch die Psyche. „Abschalten“ ist dann im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr möglich.

Äußere und innere Stressfaktoren

Sobald unser Alltag regelmäßig überladen wird, egal ob durch berufliche Stressfaktoren (z. B. hohes Arbeitsaufkommen, Leistungs- und Termindruck, digitale Dauererreichbarkeit), negative Umweltreize (z. B. Umgebungslärm, Überstimulation durch Nachrichtenflut) oder emotionalen Dauerstress (z. B. Zukunftsängste, mangelnde Unterstützung im sozialen





© Krakenimages.com | adobe.stock.com

Umfeld), kommen wir früher oder später an unsere Belastungsgrenze. Nicht zu unterschätzen ist die Doppelbelastung durch Beruf und Familie. All dies – gepaart mit dezentem Hang zum Perfektionismus – ist der Garant für ein Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Die Bandbreite der gesundheitlichen Probleme reicht von Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Migräne über akute oder chronische Gereiztheit, aggressiveres Verhalten und Selbstzweifeln bis zu Schlafproblemen. So verzeichnen ärztliche, naturheilkundliche sowie psychotherapeutische Praxen einen massiven Anstieg psychosomatischer Störungen, von Ängsten, Depressionen, Panikattacken, Burnout und ADHS. Diese stressbedingten Beschwerden und Begleiterscheinungen sind über alle Altersgruppen hinweg präsent und machen auch vor unseren Kindern nicht halt, die viel zu früh durch Leistungsdruck und Versagensängste überfordert und erschöpft sind.

Ignorieren des Ruhebedürfnisses

In jeder Lebenslage wird von uns erwartet, dass wir funktionieren: als Schüler/Student, am Arbeitsplatz, als Eltern. Sogar in Rente erlauben sich viele keine Auszeit, die landläufige Bezeichnung „Unruhestand“ kommt nicht von ungefähr. Doch sind wir mal ganz ehrlich: Meist ist der innere (Hoch-)Druck selbstgemacht oder er wird durch den eigenen oder den von außen auf uns projizierten Ehrgeiz verstärkt. Hinzu kommt, dass wir uns in einer sich rasant verändernden Gesamtsituation befinden. Mit den schnell fortschreitenden und ständig komplexer werdenden Rahmenbedingungen fällt es immer schwerer, widerstandsfähig zu bleiben und die Grenze der individuellen Belastbarkeit nicht zu überschreiten. Die Kunst ist es daher, dem Stress ein Schnippchen zu schlagen. Spätestens dann, wenn der

Körper Warnsignale aussendet, wird es Zeit, den eigenen Lebensrhythmus zu überdenken.

Einfach unkompliziert

Stress ist in unserer Gesellschaft ein ernstes Problem. Einfach mal den Pausenknopf drücken, vorbeugen und sich regelmäßig Zeit für sich selbst nehmen, kann immens hilfreich sein. Gute Tipps, wie es gelingt, den Stresspegel zu senken und den Geist zu beruhigen, sind sehr gefragt. Schnell umsetzbar und unkompliziert sollen sie aber bitte sein! Genau das spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die Klientenmotivation geht.

Der richtige Mix

Moderne Behandlungskonzepte basieren auf einem ausgewogenen Mix aus gezielter Therapie plus Begleitmaßnahmen. Dabei ist es unverzichtbar, dass der Klient gewillt ist, durch eigene Bemühungen und Bestrebungen den Gesundheitserfolg mitzugestalten. Gerade jetzt ist von Therapeuten Überzeugungsarbeit gefragt. Um die vielfältigen Anforderungen zu bedienen und gewünschte Ergebnisse zu erzielen, bedarf es eines breitgefächerten Angebots an individuellen (Mitmach-)Maßnahmen.

Body-Mind-Medizin

Die indische Gesundheitslehre Ayurveda bietet als ganzheitliches und zugleich ältestes Medizinsystem der Welt über Jahrtausende erprobte und bewährte Methoden, um den Stresspegel zu senken und wieder in körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit seinen wohltuenden Ritualen, aromatischen Gewürzen und Speisen fördert Ayurveda das Wohlfühlgefühl. Yoga und Meditation bringen einen Zuwachs an Vitalität, innerer Ruhe und Gelassenheit.

Alles hat seine Zeit

Meine langjährige Praxiserfahrung hat immer wieder gezeigt, dass auch für Yoga-Übungen, Ayurveda-Maßnahmen und Stressbewältigungs-Trainings der passende Zeitpunkt eine wichtige Rolle spielt. Deshalb empfehle ich meinen Klienten, ihre Übungen nicht nur bedarfsorientiert auszuwählen, sondern ganz bewusst auch angepasst an den Tagesrhythmus. In der „Morgenstunde“ brauchen wir andere Energien als am Abend oder für die Nachtruhe. In der Regel befinden wir uns tageszeitabhängig oft an unterschiedlichen Orten, weswegen unterstützende Übungen an Ort und Umgebung angepasst sein sollten. Das heißt konkret: morgens auf dem Bett, tagsüber im Stehen, am Abend liegend auf dem Boden.



Angepasst an den Lebensrhythmus

Für meine Klienten habe ich gezielte, an den Lebensrhythmus angepasste Atem-, Körper- und Entspannungsübungen entwickelt, die es erlauben, die Anforderungen des Tages für eine Weile auszublenden und ganz bei sich selbst anzukommen. So werden die Nerven beruhigt, und das innere Sammeln gibt die nötige Kraft, um dem Alltag wieder gelassener zu begegnen. Dieses Pausentraining bewirkt eine neue Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, verbessert Haltung und Konzentration, führt zu einer positiveren Lebenseinstellung. Begleitet von ebenfalls an die Tageszeit angepassten ayurvedischen Ritualen und Speisen unterstützen Yoga, Ayurveda, Achtsamkeit und Übungen zur Selbstreflexion auf dem Weg zum inneren Gleichgewicht.

Geringer Zeitaufwand – großer Wohlfühleffekt

Mit einer Investition von nur 1 Minute gelingt es jedem, eine kleine Pauseneinheit in das Tagesgeschehen zu integrieren. Es ist mir ein

wichtiges Anliegen, dass auch die vermeintlich „Ungelenkige“, der „Ich habe keine Zeit für sowas“-Sportmuffel, eine Person mit gesundheitlichen Einschränkungen ebenso wie der fitnessorientierte und körperlich trainierte Mensch die gewählte Pausenübung kurzerhand und ohne Umschweife gut umsetzen kann. Dies kann auch über mentale Vorstellungskraft oder unter Zuhilfenahme der Sinnesorgane geschehen. Man denke nur an die Wirkung von Düften und Farben auf Psyche und Körper. Aller Pause Anfang ist gar nicht so schwer!

Pausenrezept für den Morgen

Wer kennt Sie nicht, die Startschwierigkeiten frühmorgens. Mit dieser kleinen Übung pflückst du den Tag von der Bettkante aus:

Auf dem Bett oder der Bettkante sitzend, atme kraftvoll über die Nase ein, strecke dabei die Arme mit weit gespreizten Fingern über dem Kopf aus mit der Vorstellung: „Ich pflücke den Tag“.



Abb. 1



Abb. 2

Atme kraftvoll über die Nase aus und bringe nun die frisch gepflückte Energie in deinen Körper. Dazu lege die zu Fäusten geschlossenen Hände auf deine Brustmitte.

Möchtest du etwas Fantasie mit ins Spiel bringen? Stelle dir dabei vor, wie du an einem lichtvollen Sonnenscheintag bunt leuchtende Früchte von einem in den Himmel ragenden Baum pflückst und diese vitalisierende, stärkende, nährnde Energie in deinen Körper ziehst.

Wiederhole diesen Ablauf 5-8 Mal und atme dabei kraftvoll ein und aus. (Abb. 1 und 2)

Geistiger Überblick durch Bodenhaftung

Im Alltag mit seinen spontan wechselnden Anforderungen ist es gut, nicht nur eine Kraft spendende Übung zu kennen, sondern zu wissen, wie es gelingen kann, trotz aller Herausforderungen geistig den Überblick zu behalten. Hierzu eignet sich die stehende Yogaübung „Der Baum“ als kurze, effektive Maßnahme, um wieder konzentrierter zu werden und die Bodenhaftung nicht zu verlieren.

Entspannt durch Bewegung und Atmen

Nicht zu unterschätzen ist eine große innere Kraftquelle, die jeder Mensch in sich trägt: der Atem. Wie schon der Volksmund sagt: Erstmal tief durchatmen! Denn die beiden schnellsten Möglichkeiten zum akuten Stressabbau sind zum einen Atemübungen und zum anderen Bewegung. Wer sich sportlich betätigt und körperlich verausgabt, ermöglicht es, Anspannung, inneren Druck und miese Stimmung abzumildern, sogar zu bereinigen. Dafür braucht es kein riesiges Sportpensum, von dem uns

Zeitmangel oder der innere Schweinehund abhalten.

Elementare Erfrischung

Zur schnellen Lockerung von Anspannung und Stresssymptomen gibt es zahlreiche Maßnahmen, die sich konzeptionell an der Kraft der Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther orientieren. Diese fünf Grundbausteine verbinden sich im Ayurveda zu den drei Bioenergien, den Doshas:

Vata (Äther und Luft)

Pitta (Feuer und Wasser)

Kapha (Erde und Wasser)

Diese Bioenergien haben einen erheblichen Einfluss auf den Rhythmus der Natur und unsere Tageszeit-Energie. „Dosha“ bedeutet „das, was verderben kann“. Mangel oder Überfluss? Alles eine Frage der Balance. Hauptziel ist es daher, die Doshas und das Körper-Geist-Seele-System auszugleichen, möglichst noch bevor eine Krankheit entsteht. Selbst wer kein Yoga praktizieren möchte oder kein Ayurveda-Fan ist, kann aus dem Vollen schöpfen. So kann es im Alltag ein erfrischender und schnell realisierbarer „Entspannungs-Kick“ sein, kaltes Wasser über die Handgelenke fließen zu lassen, zum Feierabend etwas Erholungszeit für einen Spaziergang am Wasser einzuplanen oder ein abendliches Fußbad zu nehmen. Wer ständig unter Stresssymptomen und Zeitmangel leidet, achtet oftmals notgedrungen weniger auf eine vitalisierende und regelmäßige Ernährung. So wird die Hauptmahlzeit auf den Abend verschoben und der anschließende späte Snack vor dem Fernseher behindert die Schlafqualität. Und wäre da nicht noch dieser Gedankenlärm!

Beseitigung von Gedankenmüll

Weitere Bausteine zur langfristigen Stressbewältigung sind Achtsamkeitsübungen, Meditation, bewusste Innenschau und Selbstreflexion. Diese dienen wunderbar der Ergänzung klassischer Entspannungstechniken wie Progressiver Muskelrelaxation und Autogenem Training. Schöne, leicht erlernbare Übungen

Vata
Pitta
Kapha



© deagreerz | adobe-stock.com

zum Innehalten, Runterfahren und Gedankenlärmstoppen sind die Atembeobachtung und eine mentale Körperreise (Bodyscan), der sitzend oder liegend ausgeführt werden kann.

Bodyscan Anleitung

Schließe deine Augen. Schalte deine innere Taschenlampe an und wandere langsam durch alle Körperregionen. Lenke deinen Fokus von außen nach innen. Beleuchte achtsam jeden Teil deines Körpers. Nimm dabei neutral und bewertungsfrei wahr, wie es dir gerade geht und genieße das Ankommen bei dir selbst.

Wärmende Glücksmilch

Zur Stärkung und Regeneration können Sie sich am Abend eine wärmende Glücksmilch zaubern. Dazu lässt sich Milch oder ein Pflanzendrink, verfeinert mit einem Hauch frisch geriebener Muskatnuss, einer Prise Zimt und als süßem Gaumenschmaus einer Dattel, erwärmen. Für die Edelvariante kann noch Safran hinzugefügt werden. Die Glücksmilch ist schnell zubereitet und angerührt (nicht geschüttelt), damit man zur Dosha-gerechten Stunde sanft in den Schlaf gleitet und erholt aufwacht.

Erfolgreiches Pausentraining

Die unbequeme Wahrheit ist, dass es wie beim Erlernen des Fahrradfahrens etwas Disziplin erfordert, sich Pausenzeiten zu gönnen. Mit regelmäßigen Einheiten von nur wenigen Minuten darf jedoch eine regelmäßige Routine entstehen, analog des täglichen Zähneputzens. Es gilt, den Klienten hierzu zu ermuntern. Ziel ist, dass er so viel Annehmlichkeit, Wohlfühlgefühl oder sogar unterhaltsam-amüsantes Vergnügen bei seiner kleinen Pauseneinheit

empfindet, sodass er sie gerne weiterführt und wie selbstverständlich öfter praktiziert.

Fazit

Der deutsche Dichter Christian Morgenstern formulierte wohlwissend: „Den Puls des eigenen Herzens fühlen, Ruhe im Innern, Ruhe im Außen. Wieder Atem holen lernen, das ist es.“ Damit dies gelingt, bietet sich zum Stressabbau ein breites Spektrum von Übungen aus der Schatzkiste von Ayurveda, Yoga und Entspannungsverfahren an. Ein Schlüsselsatz für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität im Alltag könnte daher ganz einfach so lauten: „Nimm dir Zeit für eine Pause vom Alltag, denn sie hilft dir, besser durch den Tag!“



Buch-Tipp

Beate Ihrig
Pausenrezepte für
den Alltag
Pause vom Alltag
Verlag



Beate Ihrig

Yogalehrerin, Ayurvedaköchin,
Ernährungscoach und Autorin,
Mitglied im Fachverband
Wellness, Beauty und Gesund-
heit e.V.

info@pause-vom-alltag.de