



Entspannung –oder die einzige Konstante ist persönliche Veränderung

Warum „schneller, höher, und weiter“ noch keine Garanten für Ihren Erfolg sind!

Unser Leben verläuft nicht gleichmäßig wie ein stetig gurgelnder Bach. Auf Phasen windstillen Flutes folgen meistens Phasen großer Aktivität oder auch Hektik. Das Gefühl von hinten von einer Hochdruckwelle überrollt zu werden kennt jeder. Da erhöht sich unsere Lebens-Geschwindigkeit, wir vergessen schon mal was, oder reagieren auch leicht gereizt. Wir verlieren die Kontrolle! Wir geben dem Impuls nach, durch höhere Geschwindigkeit noch mehr Ergebnisse in kürzerer Zeit zu erreichen. Ein inneres Druckgefühl entsteht.

Wir wäre es da mit einer Auszeit? Oder etwas Entspannung? So wie es schon Lao-Tse empfahl: „Wenn Du es eilig hast, setz Dich hin“

Da hören wir landauf und landab: „Für so was hab ich doch jetzt gerade keine Zeit! Und schon ist die Falle zugeschnappt. Wussten Sie, dass 2/3 aller Beschäftigten die Fähigkeit zur Entspannung verloren haben. Und auch damit Ihre Ressourcen für kreativ-lösungsorientierte und intuitive Ideen, auf die eine entwickelte Persönlichkeit auch unter Druck zurückgreifen kann.“

Über die Macht des Gehirns auf dem Weg zu einer entwickelten Persönlichkeit

Aber was hat Entspannung mit unserem Gehirn zu tun?

In der Neurologie unterscheidet man vier Frequenzbereiche im Kortex, d. h. in der Hirnrinde:

Wenn wir am Schreibtisch sitzen taktet unser Gehirn auf einer Frequenz von ca. 30 - 13 Hz pro Sekunde. Wir befinden uns im Beta-Zustand. Unsere hektische Tagesarbeit erledigen wir in diesem „Alltagsbewusstseinszustand der permanenten Alarmbereitschaft“ (Fritz Perls) .Hier regieren Intellekt, Analytik und Logik, hier sind überwiegend die Bereiche der linken Gehirnhälfte aktiv. Der Charakter dieses Zustandes reicht von Wachsamkeit über analytische Problemlösungen, Angespanntheit und Hektik. Bei starkem Stress wie etwa bei schwelenden Konflikten bis hin zur Panik steigt die Frequenz auf bis zu 500 Hz an. Ebenso dramatisch steigt dann auch der Ausstoß des Stress-Hormons Adrenalin. Wir sprechen vom High-Beta Zustand.

Im Beta-Zustand sind Kreativität und Aufnahmebereitschaft nur in geringem Maße verfügbar. Es ist der Zustand, in welchem sich die meisten Menschen die meiste Zeit befinden, z.B. wenn man handwerklich oder geistig arbeitet, Auto fährt oder in Meetings diskutiert.

Wir kennen alle den sinnierenden Blick aus dem Fenster und das bewusste Wahrnehmen der langen Äste einer Weide im Wind oder der Genuss eines geliebten Musikstücks mit geschlossenen Augen. Und die positive Wirkung so eines „Short-Relax“ Aber auch leichte Entspannung wie bei Atem-Übungen bewirkt ein Absinken der Herzfrequenz auf 12 bis 8 Hz. Dieser nächste Zustand wird als Alpha-Zustand bezeichnet. Der Alpha-Zustand ist im Gegensatz zum Beta-Zustand ein "ruhigerer"

Zustand. Wir sind entspannter und ausgeglichener, aber dennoch energetisiert und wach. Man kennt ihn aus leichter Entspannung. Seine Indikatoren sind verbesserte Aufmerksamkeit, erleichterte Konzentration, erhöhte Lern- und Merkfähigkeit, bis hin zu einem Gefühl einer Einheit von Körper und Geist. Das Fühlen wird wieder möglich. Im Gegensatz zum Beta-Zustand werden allein im Alpha- und Theta - Zustand selbstberuhigende Neurotransmitter produziert (Endorphine, Serotonin), welche den Menschen fehlen, die aufgrund von Überregbarkeit nicht auf natürliche Weise Zugang zum Alpha-Zustand bekommen. Nutzen wir dagegen entspannte Alpha-Zustände, ist das Gehirn bereit mehr Informationen aufzunehmen und auch langfristig zu speichern. Dieser Effekt wird bei mental - gesteuertem Sprachtraining genutzt und wird als sog. Yerkes-Dodson-Gesetz beschrieben. Es besagt, dass die kognitive Leistungsfähigkeit einer Person in direktem Zusammenhang mit ihrem geistigen und emotionalen Aktivierungsniveau steht.

Wenden wir am Abend bewusst eine tiefere Entspannungsübung an wie Autogenes Training oder die Farbentspannung, schwingt unser Gehirn im Theta-Zustand von 7 bis 4 Hz. Es ist ein meditativer Zustand. Tiefe Entspannung, gesteigerte Kreativität sowie stark angeregte Imagination bzw. ein leichter Zugang zu einer reichen Bilderwelt sind seine Kennzeichen. Wir erleben ihn während des Schlafes und in tiefer Meditation. Dieser Zustand ermöglicht einen Zugang zu sonst unbewussten Potentialen. Assoziationsketten und Zusammenhänge werden ganzheitlich, zumindest in einem größeren Kontext erkannt. Lösungen für komplexe Themen werden gefunden. Gewohnte Wahrnehmungsmuster lösen sich hier auf.. Sie können im Theta Bereich vor Ihrem inneren Auge aus sich selbst entstehende farbige Wolken sehen. Nach einer tiefen Entspannung fühlen Sie sich frisch, voller neuer Kraft und freudiger Zuversicht. Der Körper ist nicht nur entspannt, sondern regeneriert.

Delta-Zustände (3 bis 1 Hz) sind Zustände tiefster Entspannung. Sie werden nur selten wahrgenommen, denn wir erleben sie im Tiefschlaf, in Trance oder Tiefenhypnose. Im bewusst herbeigeführten Delta Zustande geht das Gefühl für den Körper verloren, wir erleben ihn wie in Watte gepackt. Die Energie-Medizin weiß heute, dass in diesem Bereich, der auch als Tiefenbewusstsein bezeichnet wird, die körperlichen Funktionen gesteuert werden.

Dadurch wird klar warum Entspannung, regelmäßig angewendet und über längere Zeiträume praktiziert, sich sehr positiv auf bestehende psychosomatische Beschwerden und Krankheitsverläufe auswirken kann.

Coloursworld, Ute Reingard Schmidt, Köhnstrasse 53, 90478 Nürnberg, Mail: info@coloursworld.de
Telefon: 0911-4800669, Fax: 0911-4622039, Mobil: 0173-9822155, Internet: www.coloursworld.de