

# Übungen gegen Stress und Durchhänger



## Kopf hoch

Das ist die wichtigste Übung und sie ist ganz einfach.

Du weißt doch, wie das geht:

Nimm einfach den Kopf hoch.

Du musst nur deinen Muskeln und deiner Halswirbelsäule erlauben, sich etwas zu strecken und dein Kinn dabei anzuheben.

Wenn wir anderen Menschen Mut und Hoffnung machen wollen, benutzen wir diese Redewendung: »Kopf hoch!«

Irgendwie scheinen wir instinktiv zu wissen, dass diese Körperhaltung mental und emotional wirklich hilft.

Also nimm einfach den Kopf hoch.

Bei jeder Gelegenheit.

Schon morgens beim Aufstehen.

Tagsüber.

Und vor allem dann, wenn du merkst, dass wieder ein Durchhänger kommt.



## Atmen

### Strohalm-Atmen

Ob du nun einen Strohhalm hast oder nicht:  
Forme deine Lippen zu einem schönen Rund,  
das einen dicken Strohhalm umschließt.  
Und nun sauge intensiv die Luft  
ein: Ufffhhh!  
Schön langsam und genussvoll:  
Ufffhhh!  
Sauge sie ein: wunderbare, ange-  
nehme, zarte Luft.  
Vielleicht magst du sie als kühle Luft, als  
Cool-Effekt.  
Vielleicht bevorzugst du wärmende Luft.  
Sauge sie durch deinen Strohhalm ein.  
Immer in einem schönen ruhigen Rhythmus.  
Lass die Luft sich in deinen beiden Lungen-  
flügeln ausbreiten: Aaaahhh!

Strohalm-Atmen stärkt deine  
Lebendigkeit und Leichtigkeit.



## Atmen

### Abschnauben

Die Luft, die du so schön eingeatmet hast,  
muss im Austausch auch wieder ausgeatmet  
werden.  
Und wieder sind deine Lippen aktiv:  
Lasse sie jetzt ganz locker und blubber die  
Luft heraus: Brrr! Brrr! Brrr!  
Noch ein bisschen lockerer beim nächsten  
Ausatmen.  
Und noch ein bisschen mehr blubbern: Brrr!  
Brrr! Brrr!  
Deine Lippen dürfen dabei vibrieren  
und ein wenig tanzen.  
Vielleicht entsteht eine kleine Melodie  
dabei: Brrr! Brrr! Brrr!  
Pferde können das besonders gut.  
Aber was die können, kannst du auch:  
Brrr! Brrr! Brrr!

Schön im Wechsel:  
Strohalm-Einatmen und Abschnauben-  
Ausatmen.

Über den Tag verteilt bringt dir das viel-  
fache Erleichterung.



## Gesicht bewegen

### Mund und Zunge hin und her

Noch so eine einfache Sache.

Schiebe deine Lippen hin und her.

Deinen Unterkiefer könntest du dabei mitspielen lassen.

Deine Zunge kann im Mund auch hin- und herwandern.

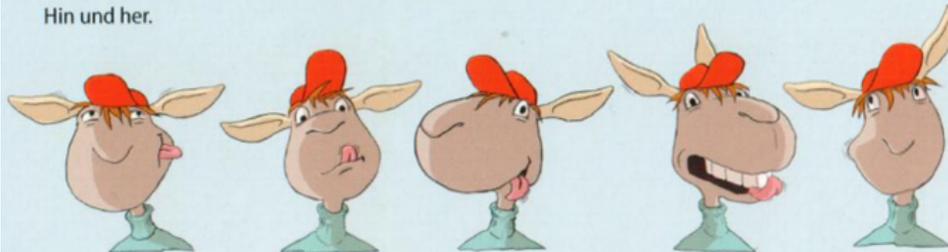
Von rechts nach links und von links nach rechts.

Und jetzt: Blase deine Wangen etwas auf und schiebe die Luft von der rechten Wange in die linke Wange und wieder zurück.

Hin und her.

Egal, in welcher Lage du dich gerade befindest: Den Mundbereich ein wenig bewegen geht so ziemlich immer.

Grimassen schneiden mit EMDR-Rhythmus ist eine gute Lockerungsübung gegen Schreck-Sprachlosigkeit.



## Hüftschwung

Wie das geht? Auch ganz einfach:

Stell dich wie vorher etwas breitbeinig hin.

Nun verlagere dein Gewicht leicht von rechts

nach links und von links nach rechts und

nimm diese Bewegung mit deinen Hüften

auf, sodass sie schwingen wie eine Glocke.

Du kannst nun versuchen, mit diesem Hüft-

schwung auch zu gehen. Wenn du es lang-

sam und genüsslich machst, wird daraus ein

weicher, schlendernder Gang.

Im Sitzen auf einem Drehstuhl geht es übr-

igens auch: hin und her und her und hin.

Fange morgens nach dem Aufstehen damit

an.

Hüftschwung ist wie ein Vitamintrunk gegen Stress und Ärger.



## Körper und Beine bewegen

### Sich hin- und herwiegen

Damit könntest du schon beim Stampfen und breitbeinig Gehen beginnen: dich hin- und herwiegen.

Das geht natürlich auch im Stehen, im Sitzen und auch im Bett: Wiege dich hin und her. Drehe dabei leicht deinen Körper und deinen Kopf mit.

Hin und her,  
und hin und her.



Das ist eine schöne und tröstliche, beruhigende Bewegung und ein machtvolleres Mittel gegen körperliche und emotionale Angst-Lähmung.

Dich hin- und herwiegen statt zur Salzsäule erstarren tut dir wirklich gut!

## Aufwärtsbewegung

### Hochhüpfen

Immer, wenn wir uns freuen, hüpfen wir.

Na ja, wenigstens früher – als Kind.

Hüpfen ist eine kinderleichte Kinderübung.



Ein bisschen in die Knie gehen.

Einatmen.

Und nun ein kleiner Hüpfen in die Luft.

Hops! Na, geht doch!

Und jetzt ein kleiner Hüpfen mit dem rechten Bein.

Und jetzt ein kleiner Hüpfen mit dem linken Bein.

Und noch mal rechts! Und noch mal links!

Du weißt schon: wegen des EMDR-Effekts.

Und jetzt: ein Riesen-Hupf!

Was die jungen Massai in Afrika können, das kannst du auch. Irgendwie.

Hochhüpfen macht Lebendigkeit.

## Körper und Beine bewegen

### Stampfen und breitbeinig gehen

Das ist nun total einfach.  
 Stehe erst mal ein wenig breitbeinig da.  
 Und nun hebe erst das eine Bein und setze es dann stampfend wieder auf.  
 Und nun das andere Bein: anheben und stampfend wieder aufsetzen.  
 Und rechts. Und links.  
 Und stampf. Und stampf.

Und nun gehe einige Schritte vorwärts.  
 Breitbeinig und stampfend.  
 Rechts. Und links.  
 Und breitbeinig. Und stampfend.

Auf diese Weise kannst du alle möglichen Belastungen in den Boden stampfen.



## Mit der Körperhaltung den Gemütszustand beeinflussen



Wenn du schlecht drauf bist, ist dein ganzer Körper verspannt. Deine Wirbelsäule ist krumm, du kannst schlecht atmen. Es kommt aber noch dicker: Dadurch denkst du automatisch negativ und handelst nicht selten ungeschickt. So kann ein Teufelskreis in Gang gesetzt werden.

Wenn du gut drauf bist, ist dein Rücken gerade, der Kopf richtet sich ganz von selbst hoch auf, du kannst die Welt um dich herum sehen und tief durchatmen. Das beflügelt natürlich auch deine Gedanken, du bist zuversichtlich und reagierst gelassen.

- ▶ Umkehrschluss: Ändere die Reihenfolge.
- ▶ Lass nicht deinen Gemütszustand auf deinen Körper wirken.

- ▶ Sondern beeinflusse gezielt über deinen Körper deinen Gemütszustand.

Wenn du Stress hast, wenn du dich ärgerst, wenn du so einen richtigen Durchhänger hast: Es gibt Körperübungen, die in Sekundenschnelle dein Befinden, dein Denken und Handeln verbessern – medizinisch/neurophysiologisch nachweisbar. (Die Neurophysiologie ist die Lehre über die Funktionsweise des Nervensystems.)

Die Übungen kannst du überall machen. Du brauchst dafür keinen Jogginganzug, kein Abo im Fitnessclub, nicht mal Zeit – sie gehen nämlich nebenbei.

