



Bewegung

Kann ich mich auch zu viel bewegen? Ja, Übertraining gibt es bis ins hohe Alter. Planen Sie deshalb Ihre Aktivitäten entsprechend und gönnen Sie sich bewusst Erholungspausen. In unserem Programm sind deshalb immer 2 Tage Abstand zwischen den ganzheitlichen Trainings. Zudem gibt es immer einen körperlichen Ruhetag zwischen dem ganzheitlichen Training und der Ausdauer-Einheit.



Entspannung/Achtsamkeit

Sie haben in den letzten zwei Wochen die Sitzmeditation geübt. Wie ist es Ihnen dabei ergangen? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Gab es angenehme Gefühle? Eher während oder nach der Sitzmeditation? Was fiel Ihnen leicht, was schwer? Konnten Sie etwas für sich mitnehmen? Spüren Sie vielleicht sogar positive Auswirkungen in Ihrem Alltag?

Nachfolgend ein paar vertiefende Ausführungen zum Thema Entspannung und Achtsamkeit.

Anspannung und Entspannung

Anspannung sowie Entspannung können auf unterschiedlichen Ebenen erlebt werden: körperlich, mental und sozial. Körperlich reagieren Sie bei Anspannung beispielsweise mit einem erhöhten Puls und Blutdruck. Auf Entspannung reagiert Ihr Körper mit einem tieferen Puls und Blutdruck. Deshalb ist es wichtig, dass Sie ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung finden. Um körperlich zu entspannen, hilft es vielen Menschen, sich einfach hinzulegen oder massiert zu werden. Solche passiven Methoden genügen jedoch bei hoher Anspannung oft nicht mehr. Dann helfen aktive Entspannungsübungen. Dazu zählt beispielsweise die Progressive Muskelrelaxation, die Sie nächste Woche kennenlernen werden.

Entspannung und Achtsamkeit

Während Entspannung das Gegenteil von Anspannung bedeutet, beabsichtigt die Achtsamkeit den bewussten Umgang mit der Anspannung. Oder anders ausgedrückt: Wenn wir die Anspannung als Symptom verstehen,

dann zielt die Entspannung darauf ab, das Symptom (d.h. die Anspannung) zu lindern. Die Achtsamkeit hingegen setzt mehr bei der Ursache der Anspannung an. Durch das bewusste Erleben von einem Augenblick nach dem anderen, ohne zu urteilen, sollte es zukünftig zu weniger Stressreaktionen kommen. Wenn also bereits negativer Stress oder körperliche Anspannungen vorhanden sind, sind Entspannungstechniken ein sehr gutes Mittel, um diese abzuschwächen. Die Progressive Muskelrelaxation, welche Sie nächste Woche kennenlernen werden, ist eine solche Technik. Sie hilft, mit dem Körper bewusst in Kontakt zu treten und die allgemeine Körperwahrnehmung zu fördern.

Die Methoden der Achtsamkeit können ebenfalls direkt zu Entspannung führen. Der Body-Scan ist ein gutes Beispiel dafür. Da er in der Regel im Liegen durchgeführt wird, kommt es zu körperlicher Entspannung. Nichtsdestotrotz geht es beim Body-Scan nicht um Entspannung, sondern um ein Training des Geistes, von Moment zu Moment präsent wahrzunehmen, was sich im Körper abspielt. Wobei nicht beabsichtigt wird, sich in einem bestimmten Moment auf eine bestimmte Weise zu fühlen. Achtsamkeit ist vielmehr eine Haltung gegenüber allem im Leben.

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren. Sei es beim Zähneputzen, Kaffeetrinken, Spazieren, Sitzen, Staubsaugen oder Kommunizieren mit anderen Menschen. Durch Achtsamkeitsübungen können Sie trainieren, Augenblicke Ihres Alltags ganz bewusst und ohne Bewertung zu erleben.

Achtsame Kommunikation

Kommunikationsprobleme sind ein sehr häufiger Auslöser von Stress. Achtsame Kommunikation ist daher von grosser Bedeutung. Aber was heisst achtsame Kommunikation? Wenn jemand anderer Meinung ist als wir, sind wir oft schnell verunsichert. Sobald wir verunsichert sind, gehen wir auf Distanz und nehmen eine starre Position ein. Dadurch gibt es kein Miteinander mehr und es kann kein bereichernder Austausch entstehen. Achtsame Kommunikation bedeutet nicht, dass man immer gleicher Meinung sein muss. Allerdings lässt man bei der achtsamen Kommunikation die Meinung des Gegenübers ebenso gelten wie die eigene. Wenn Sie

versuchen die Perspektive des anderen einzunehmen und sich mit gegenseitigem Verständnis und Respekt zu begegnen, können zwischenmenschliche Beziehungen wachsen.

Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Selbstfürsorge bedeutet, gut für sich selbst zu sorgen. Das bedeutet, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu sein und mit diesen achtsam umzugehen. Dies mag vielleicht egoistisch klingen. Selbstfürsorge führt jedoch zu einem gestärkten mentalen und körperlichen Wohlbefinden. Menschen mit einem hohen Wohlbefinden besitzen wiederum Energie, sich um andere Menschen zu kümmern und andere zu unterstützen.

Anfängergeist

Eine Anfängerin oder ein Anfänger steht am Anfang von etwas Neuem. Dabei sind sie frei von Erwartungen, die ihren Ursprung in vergangenen Erfahrungen haben. Und genau mit diesem «Anfängergeist» sollten Sie versuchen Augenblick für Augenblick bewusst zu erleben. Diese offene Haltung bereitet Ihnen den Weg für neue und andere Erfahrungen bei einer noch so routinierten Tätigkeit. Dies kann übrigens sehr hilfreich sein, um alte Gewohnheiten abzulegen.



Umgang mit Trauer und Tod

Mehrere Teilnehmende dieses Programms haben zu Beginn angegeben durch Todesfälle im Bekanntenkreis Stress zu erleben. Alle Menschen werden geboren und alle Menschen sterben. Deshalb ist es wichtig, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen und ihn nicht zu tabuisieren.

Trauer ist eine menschliche Reaktion auf Verlust. Wir trauern beim Verlust eines Haustieres, beim Verlust einer Beziehung, des Arbeitsplatzes etc. So trauern wir auch beim Tod eines nahestehenden Menschen. Aber auch Patientinnen und Patienten trauern zum Beispiel beim Verlust von gewissen Fähigkeiten und Kompetenzen oder bei einer weit

fortgeschrittenen Erkrankung angesichts des bevorstehenden Todes.

Auch wenn die Trauer nicht angenehm ist, ist sie ein wichtiger Teil unseres Lebens. Sie hilft uns dazu, sich an unwiderruflich veränderte Lebenssituationen anzupassen. Die Trauer hat auch keine zeitliche Begrenzung. Denn die Beziehung mit den Verstorbenen kann bestehen bleiben, wenn auch auf einer anderen Ebene. So wird auch nach langer Zeit immer wieder Sehnsucht erlebt.

Die mit der Trauer erlebten Emotionen unterscheiden sich stark zwischen den Menschen. Dazu gehören beispielsweise Wut, Angst, Schuld, Hoffnungslosigkeit oder Einsamkeit. Aber auch auf anderen Ebenen zeigen sich die Symptome der Trauer sehr individuell. Auf der körperlichen Ebene kann es beispielsweise zu Appetitverlust, Schlafproblemen, Müdigkeit, oder Schmerzen kommen. Kognitiv können Konzentrationsprobleme, schlechtere Merkfähigkeit oder Verwirrtheit entstehen. Auf der zwischenmenschlichen Ebene kann es sein, dass man gute Beziehungen hinterfragt und sich von eigentlich nahestehenden Menschen distanziert. Zudem kann es vorkommen, dass man Probleme hat ganz alltägliche Dinge zu tun (z.B. Körperpflege).

Ein paar Tipps für den Umgang mit Trauer:

- Lassen Sie die Trauer zu mit all ihren Symptomen auf den unterschiedlichen Ebenen.
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle und Schmerzen, es kann sehr befreiend wirken.
- Schreiben Sie Ihre Gedanken nieder.
- Auch Ablenkung kann helfen. Versuchen Sie zu spüren, was Ihnen guttut. Raus in die Natur, Spazieren, Sport, etwas feines Essen, sich einfach mal hinlegen, eine Freundin oder einen Freund treffen und so weiter.
- Geben Sie sich selbst Zeit.
- Holen Sie Hilfe. [Hier](#) auf der Webseite von Pro Senectute Schweiz finden Sie ein paar Anlaufstellen, die Sie bei Ihrer Trauerbewältigung unterstützen.