# Wege zur Entspannung

**Das Bedürfnis und die Sehnsucht nach Ruhe und Entspannung sind groß. Was kann helfen, sich im Dschungel der Angebote zurechtzufinden?**

*Von Catrin Walz*

„Ich habe mich bei der Volkshochschule zur progressiven Muskelentspannung angemeldet", erzählt eine Frau in unserer Gesprächsrunde. „Das soll ja ganz gut für die Entspannung sein." Innerlich zucke ich zusammen. Progressive Muskelentspannung. Ich habe davon gehört, weiß aber keine Hintergründe. Reflexartig reagiere ich skeptisch, denn bei Entspannungsverfahren vermute ich schnell einen fernöstlichen oder esoterischen Einfluss. Zu Hause recherchiere ich nach dem Abend im Internet und erfahre: Das Verfahren wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt. Er fand heraus, dass sich durch die willentliche An- und Entspannung von Muskelpartien körperliche und psychische Spannungszustände mildern lassen. Es ist ein Verfahren ohne weltanschaulichen Überbau. Das beruhigt mich.

Der Abend liegt viele Jahre zurück. Meine eigene Entspannungsgeschichte begann einige Zeit später mit dem zunehmenden Bedürfnis nach Ausgewogenheit. Immer wieder nahm ich selbst an Kursen teil: progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Achtsamkeit. Ich merkte: Es tut mir gut, zu lernen, wie die Entspannung im Kopf und im Körper ansetzt, bei den Gedanken und bei den Muskeln, bei der Körperwahrnehmung und -bewegung. Zunächst war ich von den positiven Auswirkungen für mich selbst angetan; heute macht es mir Freude, auch anderen Interessierten Wege zur Entspannung näherzubringen.

## EINEN GUTEN RHYTHMUS FINDEN

Der Bedarf ist vorhanden. Wir müssen uns zurechtfinden in unserer Leistungsgesellschaft und dem Höher-schneller-weiter-mehr, das uns umgibt. Hohe Ansprüche, Selbstüberforderung und Erlebnisdichte gehen nicht spurlos an uns vorüber, reichen weit hinein in unser Familien- und Berufsleben, in Ehrenämter und Freizeitgestaltung. Da ist vielleicht der Chef, der unbedingt heute noch einen Bericht braucht. Gleichzeitig steht der Elternabend im Terminkalender, das Kind muss zur Klavierstunde gebracht werden und die Oma möchte ihren Einkauf erledigt haben. Das ist noch gut zu bewältigen, einmal, zweimal, dreimal. Auf Dauer können solche Anforderungen aber zu anhaltendem Stresserleben und Stresserkrankungen führen. Bei manchen Christen trägt auch ein hoher Leistungsanspruch, der in einer Gemeinde vermittelt wird, zur inneren Anspannung bei. Oder ein einseitiges Bild von einem fordernden Gott, das zu Fragen führt wie: *Darf ich mich als Christ eigentlich so intensiv um mich selbst kümmern? Soll ich nicht vor allem Gott und anderen Menschen dienen?*

Schon auf den ersten Seiten der Bibel begegnet uns Gott als jemand, der arbeitet und etwas schafft – und dann ruht. Sechs Tage arbeiten, einen Tag ruhen – diesen Rhythmus hat Gott schon in der Schöpfung angelegt. Mit dem Geschenk unseres Körpers ermöglicht er uns beides: uns kraftvoll einzusetzen und wieder zur Ruhe zu finden. Die Fähigkeit

> Das Leben im Hier und Jetzt, ohne der Vergangenheit nachzutrauern und ohne mich um das Morgen zu sorgen, ist ein zutiefst christliches Anliegen.

zur Anspannung und die Fähigkeit zur Entspannung ist mir als Mensch in meiner Geschöpflichkeit mitgegeben. Die Bibel kennt die Rhythmen des Lebens, spricht davon, dass alles seine Zeit hat. Das Leben im Hier und Jetzt, ohne der Vergangenheit nachzutrauern und ohne mich um das Morgen zu sorgen, ist ein zutiefst christliches Anliegen. Jesus und seine Jünger erlebten in ihrem Alltag stressige Phasen, lebten unter der römischen Besatzungsmacht, waren umgeben von vielen Menschen, mussten sich Auseinandersetzungen stellen. Immer wieder suchten sie dann aber die Stille und den Rückzug.

### ENTSPANNUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Heute können wir den gesunden Rhythmus von Anspannung und Entspannung wiederentdecken. Oft ist das nicht nur eine körperliche Angelegenheit, sondern fängt im Kopf an. Es beginnt bei den Gedanken, die um das kreisen, was uns von gestern noch nachgeht oder für morgen schon beschäftigt. Am wirkungsvollsten sind deshalb die Entspannungszeiten und -momente, die den Alltag durchziehen. Denn der anhaltende Stress eines ganzen Jahres wird nicht komplett durch ein Wellness-Wochenende oder einen zweiwöchigen Erholungsurlaub kompensiert. Wir dürfen lernen, uns im Alltag immer wieder zu entspannen und uns dann mit Kraft erneut unseren Aufgaben zuzuwenden.

Im Umgang mit konkreten Entspannungsmethoden und Kursangeboten kommen Christen in meinem Umfeld und mir selbst immer wieder Fragen: Welche Weltanschauung liegt dem Entspannungsverfahren zugrunde? Warum gibt es in unserem Kulturkreis offensichtlich eine Lücke, die mit fernöstlich oder esoterisch geprägten Ansätzen gefüllt wird? Wie lautet eine christliche Antwort auf das Bedürfnis nach Entspannung? Wie geht es mir als Christ in diesem Kurs, werde ich dort mit Inhalten konfrontiert, die mit dem christlichen Glauben unvereinbar sind, oder bin ich unguten Einflüssen ausgesetzt?

„Prüft alles und behaltet das Gute“, ermutigt Paulus (1. Thessalonicher 5,21). Prüfen, das heißt: nicht pauschal verurteilen, aber auch nicht naiv alles mitmachen. Weder möchte ich experimentieren mit den Mächten zwischen Himmel und Erde, noch muss ich Angst vor ihnen haben. Das Prüfen wird uns von Gott zugemutet und zugetraut. Und auch, dass Christen dabei zu einem unterschiedlichen Ergebnis kommen.

### ZUR RUHE FINDEN UND GOTT BEGEGNEN

Über die weltanschaulichen Hintergründe einer Methode mache ich mich im Internet kundig, zum Beispiel bei der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen. Ob ein konkreter Kurs dann mit oder ohne weltanschaulichen Überbau angeboten wird, hängt sehr von der Herangehensweise des Kursleiters ab. Ein Beispiel: Yoga wird oft als eine Art Gymnastik durchgeführt, und ich bewundere Menschen, die komplexe Yoga-Übungen schaffen, für ihre Körperbeherrschung. Ich selbst bin nur bis zu den einfachsten dieser wohltuenden Körperbewegungen und -haltungen vorgedrungen. Ob als Einsteigerin oder Fortgeschrittene: Die Lehre hinter der Yogapraxis kann ich mit meinem Glauben nicht vereinbaren, und wenn sie in einem Kurs offen oder subtil einfließen würde, wäre für mich eine Grenze überschritten. Ebenso, wenn immer wieder fragwürdige Begriffe wie kosmische Energien, Kräfte oder Schwingungen vorkommen.

Oder: Ein Achtsamkeitskurs, an dem ich teilnahm, wirkte von der Ausschreibung her neutral. Doch als alle Teilnehmer sich zu Beginn mit ihrem Sternzeichen vorstellen sollten, wurde mir mulmig. In diesem Rahmen war ich immer wieder gefordert, Stellung zu beziehen. Die Übungen konnte ich aber entspannt mitmachen und genießen. Beim autogenen Training stellte ich mir eine andere Frage: Ist es gerechtfertigt, als Christ mit Autosuggestion zu arbeiten? Lüge ich mir nicht selbst etwas in die Tasche, wenn ich mir den Satz „Ich bin ganz ruhig und gelassen“ vorspreche, obwohl er überhaupt nicht meinem aktuellen Erleben entspricht? Dann erinnerte ich mich an Paulus, der in Römer 12,2 dazu ermutigt, unsere Gedanken zu erneuern. Und gerade den Gedanken, dass ich gelassen bin und mich wohlfühle in meiner Haut, kann ich durchaus mit meinem Glauben vereinbaren. Das Erleben stellt sich bei vielen Menschen mit

etwas Übung ein. So ist es möglich, im Körper Ruhe, Schwere und Wärme wahrzunehmen und in die Entspannung hineinzufinden.

Manchmal sind es für mich gerade die Entspannungsübungen, die mich zur Ruhe und in die Begegnung mit Gott bringen: Bei Körperübungen am Boden erinnere ich mich daran, dass ich von Gott getragen bin. Bei Atemübungen daran, dass der Atem von Gott eingehaucht und sein Geschenk für mein Leben ist.

Ja, Gott hat uns beides mit auf unseren Lebensweg gegeben: die Fähigkeit zur Anspannung und zur Entspannung. Wir dürfen die Entspannungsverfahren prüfen und die guten behalten und genießen!

## Zwei Mini-Übungen aus der progressiven Muskelentspannung und der Achtsamkeit

Erste Übung: Spannen Sie für etwa zehn Sekunden möglichst viele Muskeln in den Armen, Beinen und im Gesicht an. Dabei das Weiteratmen nicht vergessen. Danach wieder loslassen und die Entspannung spüren. Wie fühlt sich das an? Vielleicht ist da ein wenig Kribbeln, Wärme, Schwere oder Gelöstsein?

Zweite Übung: Bleiben Sie für etwa eine halbe Minute, so gut es geht, mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem. Leichter fällt dies möglicherweise, wenn Sie jeden Atemzug, also das Einatmen, Ausatmen und die anschließende Pause, mit dem Gedanken *ein – aus – Pause* begleiten. Wenn die Gedanken wegdriften, kehren Sie einfach behutsam zurück zu diesem *ein – aus – Pause*. Wie fühlt sich das an? Vielleicht ist es für einige Momente gelungen, aus anderen Gedanken auszusteigen und beim Atem zu verweilen?

Catrin Walz

*lebt in Aschaffenburg und ist freiberufliche Kursleiterin und Referentin. Ihre eigenen Entdeckungen auf dem Entspannungsweg teilt sie gerne mit anderen Entspannungssuchenden. Im März 2023 bietet Catrin Walz für Leserinnen der Zeitschrift Lydia einen dreiteiligen Online-Kurs an: „Entspannt und gelassen. Körper- und Achtsamkeitskurs auf Basis des christlichen Glaubens.“ Kosten: 21 Euro. Weitere Infos und Anmeldung: www.catrin-walz.de*