

Die Kunst der Körperwahrnehmung: AlexanderTechnik gegen Stress

Wenn wir gestresst sind, nehmen wir unseren Körper oft nicht mehr differenziert wahr und merken erst (zu) spät, welche Spuren der Stress hinterlässt, z.B. Muskelverspannungen, Schmerzen oder schlechte Laune. Die AlexanderTechnik verbessert die Körperwahrnehmung und hilft, körperliche Anzeichen von Stress frühzeitig zu erkennen und zu lösen.

29.06.2023

Stressfrei in die Ferien?

Kennen Sie das? Die Ferien stehen an, doch ein Berg an Arbeit liegt noch vor Ihnen. Natürlich muss jetzt noch der Arbeitskollege nerven und die Chefin mit einer dringenden Bitte an Sie herantreten. Da geht fast vergessen, dass zu Hause noch ein krankes Kind im Bett liegt. Sie fühlen sich gestresst. Aktionismus oder Lähmung sind zwei mögliche Muster, die dann einsetzen. Die Vorfreude auf die wohlverdienten Ferien hält sich dabei in Grenzen.



© adobe stock

Ein sinnvoller Mechanismus

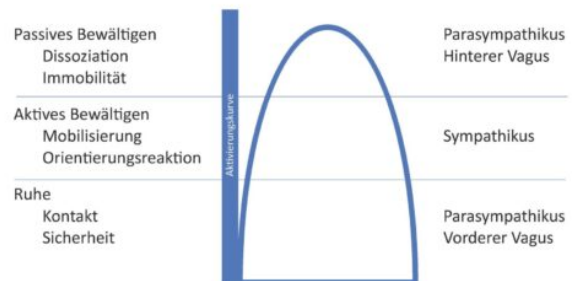
Das Nervensystem spielt eine wichtige Rolle bei der Reaktion auf Stress. Wenn wir einer Stresssituation ausgesetzt sind, wird unser Körper durch das autonome Nervensystem in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit und Aktivität versetzt.

Das sympathische Nervensystem aktiviert die Kampf-oder-Flucht-Reaktion des Körpers, indem es die Freisetzung von Stresshormonen auslöst. Diese Hormone erhöhen den Herzschlag und den Blutdruck, erweitern die Atemwege und erhöhen die Muskelspannung, um den Körper auf eine mögliche Bedrohung vorzubereiten. Diese Reaktionen sind typisch für Stress.

In der Regel ist das parasympathische Nervensystem verantwortlich dafür, den Körper nach einer Stressreaktion wieder zu beruhigen. In stark bedrohlich empfundenen Situationen kann es auch dazukommen, dass der Parasympathikus mit einer passiven

Innehalten - der Schlüssel zu einer guten Selbstwahrnehmung

Nehmen Sie kurz die Hände von der Tastatur oder legen Sie das Smartphone weg! Schauen Sie in die Weite! Nehmen Sie Ihren Körper wahr und erlauben Sie ihm, sich in alle Richtungen zu längen und zu weiten! So, wie wenn ein Brotteig aufgehen würde. Halten Sie inne, bevor Sie weiterlesen und probieren Sie es aus. Innehalten gibt Ihnen den Raum, sich wahrzunehmen. Innehalten gibt Ihnen den Raum für eine Wahl. Egal, ob Sie etwas wahrgenommen haben oder nicht, Sie haben Ihrem Nervensystem eine kleine Verschnaufpause gegönnt – und das ist ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstwahrnehmung.



Lebenszustand	Nervensystem	Erregungszustand zur Abwehr	Möglichkeit zu reagieren	Körper/mentale Eigenschaften
Lebensbedrohung	Parasympathikus	Erstarrung Immobilität Kollabiert	Betäubt abwesend/dissoziiert	Nicht sehende Augen Atemstump dominant/gehalten Muskeln schlaff oder starr
Gefahr	Sympathikus	Flucht Frustration Wunsch, davon zu laufen Angst Kalt	Geweckte Emotionen ängstlich	Alarm Stechende Augen Einatmung dominant/gehalten Äussere grosse Muskeln angespannt

Bewältigungsstrategie wieder übernimmt. Das führt dazu, dass wir handlungsunfähig werden und erstarren oder dissoziieren.

Diese Reaktionen haben ursprünglich einen existenziellen Nutzen. In unserem heutigen Leben sind diese „unspezifischen Antworten“ unseres Organismus manchmal deplatziert, manchmal störend und langfristig krankmachend.

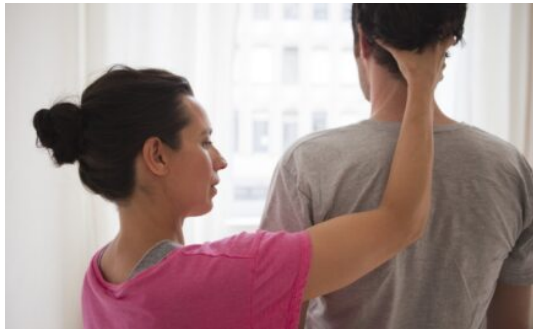
Gefahr	Sympathikus	Kampf Wut, Abwehr, Heiss, Energie steigt	Geweckte Emotionen Agressiv/Abwehr	Alarm Starrende "Raubtieraugen" Einatmung dominant/gehalten Äussere grosse Muskeln angespannt
Aktiviert/Mobilisiert	Parasympathikus/ Sympathikus	Aktiviert für ruhige konzentrierte Aktivität/Aktion	Normales soziales Engagement	behält die Ruhe und kann die Situation gut bewältigt Hoher Muskeltonus Flüssender Atem
Ruhe/Selbstbewusst	Parasympathikus	Sicherheit Flow-Zustand Ruhe und Verdauung	Ruhige Präsenz Wahre Empathie Intuitive Rückmeldung an andere	offene, sehende Augen Flüssender Atem Balancierter Muskeltonus

nach dem Modell von Penelope Easton

Stress-Schema, zVg

Stress ist universell und doch sehr individuell

Ob sich mein Nervensystem zur Abwehr einschaltet, hat mit der individuellen Einschätzung der Lage zu tun. Dies geschieht anhand des eigenen Wissensstands, den eigenen Erfahrungen und Gefühlen gegenüber der Situation: Nicht für alle ist ein Sprung mit dem Fallschirm oder eine Präsentation ein Grund zur Panik.



© Schweizerischer Berufsverband der AlexanderTechnik

Bewusst gegen Stress

Dauerhafte Überforderung und chronischer Stress machen krank. Aber das muss nicht sein! Der Organismus kann wieder herunterfahren, sobald der Stressor nicht mehr da ist. Dann stoppt das Hirn die Warnsignale und unser System beruhigt sich wieder. Wie kann das gelingen?

In AlexanderTechnik-Sitzungen erfahren Sie, was es heisst, anders reagieren zu dürfen. Diese neuen Erfahrungen erzeugen AlexanderTechnik-Therapeut*innen durch feine Berührungen und mentale Anleitungen. Gemeinsam reflektieren Sie die gemachten Erfahrungen, um Ihre Situation und Ihre Gewohnheiten besser zu verstehen. Diese Erkenntnisse ermöglichen es Ihnen, Situationen bewusst zu gestalten und unerwünschte Stressreaktionen in Zukunft zu reduzieren.

Planen Sie die Veränderung

Ein guter Kontakt zu Ihrem Körper versetzt Sie in die Lage, Situationen angemessen einzuschätzen und Ihr Handeln wirklichkeitsnah zu gestalten: Auf einen Berg von Arbeit und ein krankes Kind gibt es mit der Zeit auch andere Verhaltensweisen als die Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Häufig ist es schwierig, im Moment des Geschehens angemessen und den eigenen Ressourcen entsprechend zu reagieren. Wie Ferien braucht auch eine effektive Stressbewältigung eine gute Vorbereitung. Eine vorausschauende Auseinandersetzung mit den eigenen Denk- und Verhaltensmustern ist hier hilfreich und kann erstaunliche Wirkungen zeigen.

KomplementärTherapie, zu der auch die Methode AlexanderTechnik gehört, unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Stressoren und die dazugehörigen Reaktionen kennenzulernen, zu verstehen und mit individuellen Strategien zu gestalten und zu bewältigen. Sie erschliessen durch die Förderung der Selbstwahrnehmung Ihre persönlichen Ressourcen und stärken dabei entscheidend Ihre Resilienz.

Stressfreien Ferien steht nichts mehr im Weg – und einem selbstwirksamen Handeln gegenüber Herausforderungen auch nicht.

Autor*innen:

Beatrice Meyer, Dipl. AlexanderTechnik Therapeutin, Baden-Rüthof

Mario Schenker, KomplementärTherapeut mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode AlexanderTechnik, Baden

Schweizerischer Berufsverband der AlexanderTechnik www.alexandertechnik.ch