

Mit einfachen Alltagsritualen mehr Entspannung finden (Rezension)

Triffst Du Entscheidungen mehr aus dem Bauch heraus oder doch vorzugsweise mit dem Kopf? Kurzum: Bist Du Kopf- oder Bauchmensch? Womöglich ein bisschen von beidem. In die Kategorie 50/50 würde ich mich selbst einordnen. Ich kann recht analytisch vorgehen, etwa wenn ich Fachliteratur zum Thema Histaminintoleranz studiere. Andererseits gehen Emotionen auch mal mit mir durch. Im Alltag fällt es mir schwer abzuschalten. Wenn viel los war, dreht sich das Gedankenkarussell einfach weiter. Das kennst Du? Vielleicht schafft dieses Werk – Kopf- oder Bauchmensch hin oder her – Abhilfe.



Abschalten lernen mit Übungen, die in den Alltag passen

Sonja Panthöfer liefert mit [“Entspannung für Kopfmenschen”](#)* das nötige Handwerkszeug, um nach einem ereignisreichen Tag den ganzen Trubel hinter sich zu lassen und auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Ein Großteil des Buchs kann man jedoch querlesen, wie ich finde. Ihre Anmerkungen zu Stressauslösern und unserer achso schnelllebigen Zeit dürften für die meisten nichts Neues sein. Hier finden sich einige Allgemeinplätzchen und die Autorin bleibt mit sloganhafter Wiedergabe von Zitaten eher an der Oberfläche hängen.

Ich denke, also bin ich.

Das ist so ein Satz, mit dem René Descartes unser aufgeklärtes Denken der Neuzeit maßgeblich geprägt hat. Die Kritik von Philosophen wie Bertrand Russell ist, vielleicht sollte es “Da sind Gedanken, also ist da ein Bewusstsein” lauten. Für Panthöfer betont Descartes’ Satz, wie viel Wert wir auf das Denken an sich legen. Wir sind also eine ziemlich verkopfte Gesellschaft, nicht zuletzt weil wir weniger und weniger mit dem ganzen Körper arbeiten. Womöglich gehst auch Du einem Job überwiegend im Sitzen nach, so dass vor allem die grauen Zellen Überstunden schieben.

Die Einteilung in Kopf- und Bauchmenschen empfinde ich daher als gekünstelt. Jeder von uns hat Anteile beider. Und der Zeitgeist sorgt dafür, dass wir den Kopf mehr in den Fokus stellen als den Rest von uns.

Einen witzigen Aphorismus vom Surrealisten Francis Picabia hat

die Autorin auch in ihr Werk gepackt.

Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.

Im Gegensatz zum Descartes-Zitat wird der pfiffige Satz dem Franzosen an dieser Stelle nicht explizit zugeschrieben. Streng genommen dürfte man aufschreien: Plagiat! Ja, das ist der Kopfmensch in mir, der unermüdlich kritisch arbeitet und sich damit manchmal selbst im Weg steht. Denn womit hat er es denn hier zu tun? Einer philosophischen Abschlussarbeit? Wohl kaum.

Es ist ein Ratgeberbuch zur sogenannten Selbstoptimierung (was für ein furchtbarer Ausdruck!), das zum Glück mit gewisser Leichtigkeit geschrieben ist und mir nicht dauernd irgendwelche Motive oder Eigenschaften unterstellt, wie das in der vom US-amerikanischen Pep-Talk geprägten Ratgeberliteratur sonst nur allzu oft der Fall ist.

Das macht das Lesen angenehm – ein Zitat vergessen auszuweisen hin oder her.

Warum das Buch nicht nur Freude macht, sondern auch was bringt, liegt großteils an den grau unterlegten Kästen, die mit "Alltagsritual" überschrieben sind. Wer sich gar nicht erst mit den Erklärungen wieso, weshalb, warum Stress aufhalten möchte, blättert gezielt zu diesen Übersichten, wo die Autorin einfache, aber nicht weniger effektive Übungen für den Leser bzw. die Leserin bereithält.



Alltagsritual: Meine Bodenständigkeit

Wie viel Aufmerksamkeit widmen Sie im Alltag Ihren Füßen? Wie geht es Ihren Füßen jetzt im Moment? Sind sie entspannt oder angespannt, warm oder kalt...?

Folgen Sie mir nun in eine Übung. Schließen Sie die Augen und richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Füße. Ist es Ihnen möglich, Ihre Aufmerksamkeit ganz und gar auf Ihre Füße zu lenken?

Versuchen Sie zu spüren, wie weit oder nah für Sie persönlich der Weg vom Kopf zu den Füßen ist. Ist es Ihnen möglich, ein unsichtbares Band zu spannen, das Kopf und Füße miteinander verbindet?

Wie nehmen Sie den Boden unter Ihren Füßen wahr? Kalt, warm, fest, weich, glatt, rau...? Welcher Teil Ihrer Füße hat den meisten Bodenkontakt? Wie bewusst ist Ihnen die Schwerkraft, die Fuß und Boden miteinander verbindet? Gehen Sie nun mit der Aufmerksamkeit zu Ihren Fersen und »bohren« Sie beim Ausatmen abwechselnd die linke und die rechte Ferse in den Untergrund.

Spüren Sie jetzt in Ihre Füße und in Ihren Körper insgesamt: Ist etwas anders als vorher? Wenn ja, was? Wenn Sie mögen, versuchen Sie, etwas von diesem Gefühl mit in den Alltag zu nehmen.

Im Gegensatz zum [kürzlich vorgestellten Meditationsbuch](#), wo man sich zwar nicht stundenlang Zeit nehmen muss, aber doch so seine fünf bis zehn Minuten an einem ruhigen Ort verbringen sollte, um eine Veränderung zu spüren, funktionieren Sonja

Panthöfers Übungen sofort. Du kannst direkt anfangen. Jetzt und hier und überall. An der Supermarktkasse, in der U-Bahn ... egal.



Alltagsritual: Den Kopf aufräumen

Dies ist eine mentale Übung. Es geht also um Ihre Fantasie und darum, sich etwas vorzustellen. Rationale Menschen behaupten an dieser Stelle gern, sie hätten keine Fantasie. Hilfreich kann dann sein, wenn Sie sich eine Computersimulation vorstellen.

Schritt 1: Deutschland ist das Land, das die Mülltrennung weltweit berühmt gemacht hat. Das A und O dabei sind mehrere Behälter, in die fein säuberlich voneinander getrennt wird, was nicht zusammengehört. Um Ihr ganz persönliches Stressknäuel zu entwirren, müssen Sie daher das Prinzip der Stresstrennung respektieren.

Schritt 2: Ordnung ist das halbe Leben. Selbst wer sich im kreativen Chaos pudelwohl fühlt, weiß: Manche Dinge brauchen ihren festen Platz. Ordnung schafft Klarheit. Suchen Sie sich daher einen imaginären Ort für die Behälter, etwa im Hinterhof. Achten Sie darauf, wie weit die Container von Ihnen entfernt sein müssen, damit Sie sich wohl – also entlastet – fühlen. Malen Sie sich in Ihrem Geist verschiedene Müllbehälter an diesem Ort genau aus.

Schritt 3: Altlasten kommen zum Schluss dran. Überlegen Sie zunächst, was Sie heute belastet und Ihnen in irgendeiner Form zugesetzt hat. Diesen Stress von heute packen Sie in Behälter 1 mit der Aufschrift

2. Eine Reise ins Bewusstsein

»heute«. Nehmen Sie auch wahr, wie groß oder klein der Behälter ist. Achten Sie darauf, ob Sie sich erleichtert fühlen.

Dann denken Sie an das, was morgen ansteht. Ist dies mit Anstrengung, mit Anspannung oder Ähnlichem verbunden, packen Sie diesen Stress in Behälter 2 mit der Aufschrift »morgen«. Bitte spüren Sie wieder, ob und wenn ja wo im Körper Sie sich dadurch weiter entspannen können.

Der nächste Behälter, der vor Ihnen steht, ist für den Stress reserviert, den Sie mit sich selbst haben. Was lässt Sie im Moment uneins mit sich selbst sein? Diese Sorgen verstauen Sie in Behälter 3 mit der Aufschrift »Mein Stress mit mir«. Wie groß ist dieser Behälter? Treten Sie innerlich einen Schritt zurück und spüren Sie, ob sich Ihr Körper leichter anfühlt.

Behälter 4 ist für Konflikte mit anderen reserviert. Neben dem Uneins-Sein mit uns selbst ist es oft das Uneins-Sein mit dem Rest der Welt, das uns am meisten zusetzt. Spüren Sie, was sich in Ihnen verändert, wenn Sie diesen Beziehungsstress dort deponieren.

Nun ist Behälter 5 an der Reihe, der für Altlasten gedacht ist. Was kommt Ihnen bei diesem Thema in den Sinn? Wie groß oder klein muss dieser Behälter sein, wenn er Ihre Altlasten beherbergen soll?

Wie geht es Ihnen anschließend? Nehmen Sie nun für sich wahr, ob und inwieweit sich Ihr Geist klarer und Ihr Körper entspannter anfühlen.

Die "Alltagsrituale" kannst Du verinnerlichen und immer dann darauf zurückgreifen, wenn Du Stress aufkommen spürst. Doch auch für Situationen, in denen ein stressgewaltiges Unwetter längst über uns hereingebrochen ist, gibt es Übungen im Buch

sowie Strategien, etwa zur Konfliktbewältigung.

Damit erreicht das Buch mehr als nur "mal abschalten", sondern sorgt dafür, dass wir generell entspannter durchs Leben gehen. Vielleicht ist auch die eine oder andere Übung für Dich dabei, um Deinen Stresspegel, der ja eng mit dem Histaminpegel verknüpft ist, gar nicht erst hochschießen zu lassen.

Zusammenfassung:

- ["Entspannung für Kopfmenschen"](#)* von Sonja Panthöfer
- Entspannungsübungen, die sich in den Alltag integrieren lassen
- empf. VK-Preis: € 18,00 [D], € 18,50 [AT], CHF 25,90
- Taschenbuch, erschienen am 29.10.2018
- ISBN: 978-3-466-34694-3

*

Ich bedanke mich beim [Kösel-Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch von der Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.



*

(c) Histamin-Pirat