

Aufatmen statt ausbrennen

Ein paar einfache Tipps zur Selbstfürsorge ohne zeitlichen Mehraufwand

Liebe Leser*innen,

ich freue mich sehr, Ihnen in dieser Ausgabe (diesem Newsletter) ein paar Anregungen zur Selbstfürsorge geben zu dürfen, denn nur wenn es uns selbst gut geht, können wir uns auch mit ausreichender Kraft und notwendiger Gelassenheit den Bedürfnissen unserer Kinder zuwenden. In der Theorie wissen alle Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, wie wichtig es ist, sich zwischendurch selbst eine kleine Pause oder Auszeit zu nehmen, in der Praxis ist dies häufig nur schwer oder gar nicht umsetzbar.

Da ich selbst Mutter eines schwermehrfachbehinderten Jungen bin, kenne ich die Grundsituation und weiß, daß nur wir selbst dafür sorgen können unsere Ressourcen zu erhalten und zu stärken.

Die folgenden Übungen kosten (fast) keine extra Zeit und sind so gut wie überall und ohne Vorkenntnisse durchführbar.

Übung 1:

Beginnen und beenden Sie Ihren Tag mit einem positiven Gedanken

Bevor Sie morgens aufstehen, stellen Sie sich folgende Frage: **Worauf freue ich mich heute.**

- * Schließen Sie noch einmal kurz Ihre Augen.
- * Legen Sie beide Hände übereinander auf ihr Herz.
- * Beobachten Sie den ein- und ausströmenden Atem.
- * Überlegen Sie einen kurzen Moment: Worauf freue ich mich heute?
- * Dies kann ein klitzekleiner Moment sein, wie z.B. der Duft von frischem Kaffee oder Tee.
- * Stellen Sie sich diesen Moment jetzt ganz genau vor und lassen das damit verbundene gute Gefühl in sich aufsteigen.
- * Sobald ein Lächeln um ihre Mundwinkel entsteht, atmen Sie dieses Lächeln ganz bewusst ein.
- * Lassen Sie das Gefühl der Vorfreude in sich wachsen.
- * Spüren Sie dabei nun in Ihre Hände und in Ihren Herzraum hinein.
- * Verweilen Sie so für ein paar wenige Atemzüge und nehmen Sie dieses gute Gefühl mit in ihren Tag.
- * Mit ein bisschen Übung wird Sie dieses Lächeln tagsüber immer länger begleiten.

Diese Übung kostet Sie nur wenige Minuten und bewirkt Wunder.

Am Abend funktioniert diese Übung ähnlich.

- * Bevor Sie sich ins Bett legen, setzen Sie sich für einen Moment auf Ihre Bettkante.
- * Legen Sie wieder beide Hände auf Ihr Herz und schließen die Augen.
- * Bringen Sie die Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem und beobachten Sie für einen Moment das sanfte Ein- und Ausströmen Ihres Atems.
- * Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit noch einmal auf die schönen Momente des vergangenen Tages.
- * Stellen Sie sich nacheinander folgende Fragen (oder auch nur eine davon):
- * Was war heute schön?

- * Was ist mir gut gelungen oder worauf bin ich stolz?
- * Wofür bin ich dankbar?
- * Halten Sie nach jeder Frage für einen Moment inne, bis auch hier wieder das Gefühl von Freude in Ihnen entsteht.
- * Die Konzentration auf Ihren Atem, bei zeitgleichem Ausrichten auf einen positiven Gedanken, wird Ihnen helfen, mit einem Gefühl von innerer Ruhe und Entspannung einzuschlafen.



Vielleicht mögen Sie sich diese Karten ausschneiden und zur Erinnerung auf Ihren Nachttisch legen.

Nutzen Sie die Kraft Ihres Atems

Unser Atem ist die Verbindung zwischen unserem Körper und unserem Geist und unser wichtigster und treuester Lebensbegleiter. Jedes Einatmen führt uns in die Aktivität und jedes Ausatmen in die Entspannung. Um die Aspekte der Entspannung zu fördern, üben viele Methoden der Achtsamkeit, wie z.B. Yoga, eine Verlängerung der Ausatmung.

Übung 2:

Die aller einfachste Methode dies zu tun, ist es zu summen.

- * Wenn möglich, atmen Sie durch die Nase ein, halten Sie beim Ausatmen die Lippen geschlossen und Summen.
- * Sie können den Summton einfach langziehen oder Ihre Lieblingsmelodie summen.
- * Summen Sie Ihren Kindern ein Schlaflied vor, oder noch besser, summen Sie mit Ihren Kindern zusammen, falls das möglich ist.
- * Das verlängerte Ausatmen zusammen mit summen, hat eine besonders beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem und fördert gleichzeitig die Sauerstoffaufnahme in unseren Lungen.
- * Summen kann zu jeder Zeit, in jeder Körperhaltung und an (fast) jedem Ort durchgeführt werden.

Übung 3: Den Atem zählen

Sollte es gerade ungünstig sein zu summen, kann man innerlich und ganz unbemerkt seinen Atem auch zählen. Folgende Methoden sind wirksam und können individuell zu jeder Zeit und an jedem Ort (auch im Stau oder an der Supermarktkasse) ohne zusätzlichen Zeitaufwand angewandt werden.

Starten Sie mit 4 Zeiten ein - 4 Zeiten ausatmen und verlängern sie dies nach und nach.

4 Zeiten ein - 6 Zeiten ausatmen

4 Zeiten ein - 8 Zeiten ausatmen

4 Zeiten ein - 8 Zeiten ausatmen - 2 Zeiten Luft anhalten (4, 6, 8)

Übung 4:

In den Bauch atmen

Eine weitere tolle Übung, die man auch mit Kindern machen kann, um die Atmung zu beruhigen und zu vertiefen, findet in der Rückenlage statt und braucht ca. 5 Minuten Zeit.

- * Kommen Sie in die entspannte Rückenlage und legen Sie sich eine oder beide Hände auf Ihren Bauch, kurz unterhalb des Nabels.
- * Sie können hierzu auch ein Kissen oder weiches Gewicht verwenden, bei Kindern eignet sich ein Kuscheltier.
- * Atmen Sie ganz nach unten in den Bauchraum hinein, bis sich das Kissen/ Kuscheltier dabei leicht hebt und wieder senkt.

Übung 5:

Mit der Konzentration auf Kerzenschein zur inneren Ruhe finden

Die folgende Übung wird im Yoga Tratak genannt und passt hervorragend in die Weihnachtszeit, kann aber natürlich auch das ganze Jahr über, allein oder mit der ganzen Familie, praktiziert werden.

- * Stellen Sie eine brennende Kerze auf den Tisch (man kann sich auch auf dem Boden davor legen) und beobachten Sie das flackern der Flamme.
- * Bleiben Sie mindestens für fünf Minuten dabei und versuchen Sie dabei Ihren Blick nicht abzuwenden oder im Raum herumschweifen zu lassen.
- * Versuchen Sie so wenig wie möglich zu blinzeln.
- * Wenn Sie mögen, können Sie als Timer Musik abspielen oder eine Stoppuhr stellen.
- * Versuchen Sie die Zeit mit jedem Üben zu verlängern.

Diese Übung lässt sich auch hervorragend mit einer Atemübung verbinden, indem man den Atem, wie durch einen Strohhalm, durch die gespitzten Lippen langsam auspustet. Die Flamme der Kerze sollte sich dabei nicht bewegen.

Noch ein paar nützliche Tipps, um zwischendurch immer wieder ein paar Glückshormone auszuschütten und unsere innere Apotheke zu aktivieren.

Eine kurze Erklärung vorweg: Unser Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen einem echten oder einem unechten Lachen. Ein Grund dafür, warum LachYoga funktioniert. Positive Gedanken verursachen

positive Gefühle in uns, welche dem Körper signalisieren Glückshormone, wie Dopamin, Serotonin, Oxytocin und Endorphine auszuschütten. Auch wenn es oftmals schwer zu erkennen ist, hat jede Medaille zwei Seiten. Sobald es uns gelingt, in jeder noch so schwierigen Situation einen Funken Positivität zu erblicken, wie z.B. all die tollen Menschen die wir ausschließlich auf Grund unserer Situation kennengelernt haben, so programmieren wir unser Unterbewusstsein auf die schönen Dinge im Leben und stärken unsere Ressourcen um ein Vielfaches.

Schenken Sie sich selbst mehrmals am Tag ein Lächeln

Diese Übung ist so einfach, kostet Sie keine Sekunde und ist in ihrer Wirkung dennoch genial.

- * Wann immer Sie an einem Spiegel vorbeikommen, **lächeln Sie sich selber an.**
- * Und wenn Sie diese Übung noch ein bisschen steigern wollen, sagen Sie zu sich in Gedanken: „**Schön, dass es dich gibt.**“

Schütteln Sie Ihren Stress einfach mal ab. Singen, Schütteln, Tanzen, Lachen

Wann haben Sie das letzte Mal unter der Dusche oder im Auto ihren Lieblingssong lauthals mitgesungen?

Sich ausgelassen geschüttelt und getanzt oder viel zu laut gelacht?

Auch singen, schütteln, tanzen und lachen schütten Glückshormone in uns aus, befreien uns von körperlichen und emotionalen Verspannungen, fördern die Durchblutung und hinterlassen einfach ein befreiendes Gefühl.

Nehmen Sie sich ein oder mehrmals am Tag nur 3 bis 5 Minuten Zeit für eine oder mehrere diese Übungen. Sie werden nicht nur ihr Nervensystem beruhigen und stärken, sondern gleichzeitig ihre allgemeine Gesundheit um ein Vielfaches verbessern.

Wenn Sie mehr über Ihren Atem oder verschiedene Methoden zur Verbesserung Ihrer allgemeinen Gesundheit und Stärkung Ihrer Resilienz erfahren möchten, besuchen Sie mich sehr gerne auf meiner Homepage oder probieren Sie eine meiner Atemmeditationen auf meinem YouTube Kanal aus.

Um nachhaltig zu mehr innerer Ruhe und Balance zu finden, biete ich mehrmals im Jahr Yoga & Atem Wochenenden an. Einige dieser Wochenenden sind ausschließlich für Eltern von besonderen Kinder reserviert. Alle Termine hierzu finden Sie ebenfalls auf meiner Homepage.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute.

Sonja Wäger-Kuhn

<https://www.sonnissiteoflife.de>

<https://www.youtube.de/@sonnissiteoflife>

sonja@sonnissiteoflife.de

