



August Höglinger



Ruhe finden

Impressum:

Herausgeber und Verleger: Dr. August Höglinger

Lektorat: Textservice Johann Schnellinger, Linz

Druck: EURO PB s. r. o. Druckservice, Prokopská 8, CZ-26101 Příbram, www.europb.eu

Cover: pixelkinder, www.pixelkinder.com

Coverfoto: © pixelkinder

Satz und Layout: Friedrich Jung, A3 Werbeservice GmbH, Franckstraße 45, A-4020 Linz

Redaktionelle Bearbeitung: Dr. Georg Schildhammer

Copyright © 2009 by Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher

Genehmigung des Herausgebers.

Bestellungen an den Verlag:

Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Tel.: ++43 (0) 732/75 75 77

Fax: ++43 (0) 732/75 75 77 DW 4

E-Mail: office@hoeglinger.net

Internet: www.hoeglinger.net

ISBN 978-3-902410-14-6

Inhalt

Einleitung	7
Die Stufen unseres Bewusstseins	10
Stress – Einsatzkommando des Körpers	13
Vom guten und vom schlechten Stress	18
Stress, lass nach!	22
Die Anti-Stress-Strategie	25
Entspanne dich	35
Schlaflos im Bett	37
Ein guter Tag beginnt mit einem guten Morgen	38
Entspannt arbeiten	40
Unterwegs nachhause	41
Zeig Muskeln – die Jacobson-Methode	44
Mit allen Sinnen	50
Meditation – der Weg führt zur Mitte	58
Wie wirkt Meditation?	60
Wozu meditieren?	63
Der perfekte Ort	66
Haltung bewahren!	73
Ich meditiere, also bin ich	78
Wohin mit lästigen Gedanken?	82
Auch Meister üben	86
Entspannung bringt Entspannung bringt Entspannung... ..	89

Achtung! Loslassen!	92
Loslassen als (Über-)Lebensprinzip	95
Bewege dich und ernähre dich gesund!	102
Lass mich in Ruhe!	105
Das Wesen der Angst	105
Ruhe in Gott und ewige Ruhe	110

Männliche/weibliche Form im Text

Ich habe aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes nur eine Form der Anrede gewählt, und zwar die männliche, weil sie die gängigere ist. Diese steht stellvertretend für beide Geschlechter. Ich bitte alle meine Leserinnen und Leser um ihr Verständnis.

Einleitung

Vor ein paar Jahren gab es im Fernsehen einen Werbespot, ich weiß leider nicht mehr, zu welchem Produkt. Da konnte man eine Großfamilie um einen Tisch herum sitzen sehen: Vater, Mutter, Kinder, Großeltern, Enkelkinder und Urenkel. Alle, und zwar nicht nur die Kinder, schrien wild durcheinander und machten auf jede nur mögliche Art und Weise Lärm. Der Patriarch der Familie, der Urgroßvater, verzog den Mund vor Schmerzen ob dieser bunten Krawallkulisse. Als es ihm sichtlich zu viel wurde, griff er an sein Ohr – und schaltete einfach das Hörgerät aus. Sofort entspannten sich seine Züge, ein seliges Lächeln umspielte sein Gesicht; er schloss genießerisch die Augen, während die Welt um ihn herum im eigenen Chaos und Lärm zu versinken drohte.

Natürlich ist es kein Vorteil, das Hörvermögen zu verlieren. Wir wünschen uns vielmehr körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter. Aber schön wäre es schon, wenn wir nur ab und zu eine magische „Fernbedienung“ zur Hand nehmen und mit einem einzigen Knopfdruck für ein paar Momente der totalen Ruhe sorgen könnten ...

Wer regelmäßig durch Lärm gestört wird, ist nicht nur nervöser und kann sich weniger gut konzentrieren. Die Lärmforschung zeigt uns auch, dass lange andauernder Lärm zu psychischem und phy-

sischem Stress führen und unsere Gesundheit, und damit meine ich nicht nur unser Gehör, dauerhaft schädigen kann.

Als Menschen sind wir zwar, wie der antike griechische Philosoph Aristoteles bereits im 4. Jahrhundert vor Christus in seiner Schrift über die „Politik“ feststellte, „Gemeinschaftstiere“, brauchen und suchen daher die Nähe der anderen. Ab und zu jedoch benötigen wir auch ein wenig Stille und Einsamkeit, um wieder zu uns selbst zurückfinden zu können.

Es ist nicht leicht, der Hektik des Alltags zu entfliehen. Selbst in unserer Freizeit kommen wir nicht ganz davon los: Unsere Familie und unsere Freunde verlangen unsere Aufmerksamkeit, Beziehungen wollen gepflegt, Hobbys ausgeübt werden. Der totale Rückzug in eine Robinson-Crusoe-hafte Lebensweise (und immerhin hatte auch er irgendwann einen Kompagnon in Gestalt von Freitag) ist für uns nicht nur so gut wie unmöglich. Die totale und andauernde Abkehr von der Welt würde uns auch nicht wirklich guttun.

Das ist die andere Seite der Medaille: Wer sich zu sehr von der Welt und den übrigen Menschen abkapselt, wird zum Eigenbrötler und findet sich später, falls er es denn überhaupt wieder schafft, zurückzukommen, nur schwer wieder in die Gesellschaft ein.

Zu den Faktoren, die innere Unruhe verursachen, zählt aber nicht nur der Lärm. Wir putschen uns untermittags und abends mit Kaffee, Alkohol und Zigaretten auf, um am nächsten Morgen unausgeschlafen und zermürbt wieder aufzustehen. Der Kreislauf beginnt von neuem. Zeit zum Ausspannen und zur Regeneration finden wir kaum – von zusätzlicher Förderung unseres allgemeinen Wohlbefindens durch regelmäßigen Sport gar nicht erst zu reden. Und was eine ausgeglichene Ernährung betrifft, die essenziell für unsere Gesundheit im Allgemeinen und wichtig für unsere Belastbarkeit im Alltag im Besonderen wäre: Die bleibt im täglichen Hecheln von einem Termin zum nächsten ohnedies meistens auf der Strecke.

Seit die Menschen von Hektik und Unruhe erfasst sind, versuchen sie, gezielt dagegen anzukämpfen. Eine Menge von Techniken und Tricks haben sie dabei entdeckt und kultiviert. Diese sind teils überwiegend oder zur Gänze auf den Körper bezogen (wie etwa die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson), teils auf Geist und Seele (zum Beispiel Meditation), teils auf beide Welten, die körperliche und die geistige (autogenes Training), ausgerichtet und bringen, bei regelmäßiger Anwendung, verblüffende Erfolge.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch darüber erzählen, was uns umtreibt, uns Angst macht, uns stresst und belastet und wie wir mit Hilfe einfacher Übungen und des Mutes zum Schritt hinaus

aus den üblichen, ausgetretenen Pfaden zu innerer Ruhe und dadurch wieder zu uns selbst zurückfinden können.

Die Stufen unseres Bewusstseins

Im Alltagsgebrauch taucht der Begriff „Bewusstsein“ regelmäßig in verschiedenen Zusammenhängen auf. Von „Gesundheitsbewusstsein“ ist da etwa die Rede oder ganz allgemein davon, „bewusster zu leben“. Sich „etwas bewusst machen“ sagen wir, wenn wir darauf hinweisen wollen, dass wir einem Problem besondere Aufmerksamkeit widmen. Wir sprechen von „selbstbewussten“ Menschen und meinen damit jene Zeitgenossen, die wissen, „wo es langgeht“, die ihre eigenen Wünsche und Ziele kennen, sich also dieser und somit ihrer selbst „bewusst“ sind.

Innerhalb der wissenschaftlichen Welt hat der Begriff des „Bewusstseins“ seine präzise Definition und Verwendung. Die Bewusstseinsforschung orientiert sich dabei an physiologisch unterscheidbaren Zuständen des Gehirns. Diese Zustände werden anhand verschiedener Frequenzen der Gehirnwellen eingeteilt. Die Forscher kennen Alpha-, Beta-, Gamma-, Delta- und Theta-Wellen, benannt nach den ersten vier und dem achten Buchstaben des griechischen Alphabets. In unserem Gehirn werden zwar beinahe immer

sämtliche oder zumindest die meisten Arten von Gehirnwellen produziert. Eine Wellenart herrscht dabei aber normalerweise vor.

Alphawellen schwingen im Frequenzbereich von zirka 7 bis 14 Hertz. Wenn sich unser Gehirn in diesem Zustand befindet, sind wir zwar geistig wach, körperlich aber sehr entspannt. In dieser ruhenden, bewussten Wachheit finden wir leicht Zugang zu dem, was wir in der Umgangssprache als „Unterbewusstsein“ bezeichnen. Jetzt können wir es am leichtesten beeinflussen. Verschiedene autosuggestive Schulen beziehungsweise Methoden, die durch mechanische oder mentale Übungen auf Körper und Geist einwirken, bauen auf dem Gehirnzustand auf, der durch Alphawellen gekennzeichnet ist.

Mit *Betawellen* bezeichnet die Wissenschaft Schwingungen im Bereich von zirka 15 bis 35 Hertz. Der Zustand, der dabei entsteht, ist durch schwache bis starke Erregung charakterisiert. Jetzt laufen die bewussten, von unserem Intellekt gesteuerten Vorgänge ab. Wir nehmen bewusst wahr und konzentrieren uns – entweder auf unsere eigenen Gedanken und Probleme oder auf die Außenwelt. Dieser Gehirnzustand geht auch mit einer besonders hohen Ausschüttung an Stresshormonen einher.

Gammawellen, die durch Frequenzen jenseits von 30 Hertz beschrieben werden, sind der gehirnelek-

trische Ausdruck starker Konzentration. Sie treten etwa bei Lernprozessen auf.

Im traumlosen Tiefschlaf befinden wir uns, wenn unser Gehirn *Deltawellen* produziert. In Frequenzen zwischen 1 und 4 Hertz und damit am langsamsten schwingt unser Denkorgan dabei. In diesem Zustand größtmöglicher Ruhe können Körper und Geist sich maximal erholen.

Bei Frequenzen zwischen 4 und 7 Hertz spricht man von *Thetawellen*. Diese definieren den leichten Schlaf, in welchem unser „System“ ebenfalls mit der Regeneration von Körper und Geist beschäftigt ist.

Die REM-Phase, ein Abschnitt im Tiefschlaf, der durch starke Augenbewegungen gekennzeichnet ist (daher auch ihr Name: REM steht für „rapid eye movements“, also „schnelle Augenbewegungen“), weist sowohl Theta- als auch langsame Alphawellen auf. Besonders interessant an der REM-Phase, in der Blutdruck und Puls ansteigen, ist: Es kommt dabei auch zur Entstehung von Betawellen im Gehirn, die ja eigentlich die Wachphase definieren. Die Schlafforschung geht davon aus, dass in den REM-Phasen die Verarbeitung des Tagesgeschehens stattfindet. Das bedeutet einerseits, dass untertags aufgeworfene Probleme gleichsam nachbearbeitet werden. Andererseits werden jetzt Lernprozesse, die am Tag stattgefunden haben, weiterentwickelt und zu einem wichtigen Ab-

schluss gebracht: Das Gelernte wird gespeichert. Zu diesen Erkenntnissen kam die Schlafforschung auf indirektem Weg, indem man Menschen, die man in Schlaflabors am REM-Schlaf hinderte (sie also immer dann aufweckte, wenn es zu REM-Phasen kam), am nächsten Tag auf ihre Konzentrations- und allgemeine Leistungsfähigkeit hin testete. Am REM-Schlaf gehinderte Probanden schnitten dabei schlechter ab als jene, die man in Ruhe ihre REM-Phasen absolvieren ließ. Eine wichtige Erkenntnis aus diesen Forschungen besteht darin, dass Medikamente, welche die Gehirnaktivitäten, die den REM-Schlaf auszeichnen, unterdrücken oder beeinflussen, also etwa Schlafmittel, mittlerweile kritischer beurteilt werden.

Bei Erwachsenen beansprucht der REM-Schlaf zirka 20 bis 25 % der gesamten Schlafdauer. Zu Beginn der Nacht wird nur wenig Zeit im REM-Schlaf verbracht, gegen Ende der Nacht nehmen sowohl Frequenz als auch Dauer zu. Der Hauptanteil unserer nächtlichen Träume findet übrigens in den REM-Phasen statt.

Stress – Einsatzkommando des Körpers

„Stress, lass nach!“, stöhnen wir, wenn wir glauben, dass die Decke unserer beruflichen und priva-

ten Verpflichtungen kurz davor steht, uns auf den Kopf zu fallen. Zu kompliziert, zu schnell, zu fordernd ist die heutige Zeit – das glauben wir zumindest. Aber hatten unsere steinzeitlichen Vorfahren wirklich ein angenehmeres Leben als wir, bloß weil sie keinen Terminkalender, keine misshandlungsvollen Vorgesetzten, keine anstrengenden Kunden hatten, kein Mobiltelefon, keine Geburtstagsfeiern und Freizeittermine, zu denen sie ihre Kinder zweimal die Woche in drei verschiedene Himmelsrichtungen bringen mussten?

Ich bin mir sicher: Auf ihre Weise hatten auch die Steinzeitmenschen ihren Stress! Selbst wenn er „nur“ darin bestand, rechtzeitig und ausreichend Nahrung zu finden, dem Säbelzahn tiger zu entkommen und Verletzungen und Krankheiten ohne Hochleistungsmedizin und Penicillin zu überleben.

Stress ist für die Menschen der Gegenwart ein Begriff, der gerne überstrapaziert wird. Zu schnell geben wir uns „gestresst“. Dass es sich bei Stress, wissenschaftlich betrachtet, um ein natürliches und durchaus sinnvolles biologisches Phänomen, einen wirkmächtigen und äußerst hilfreichen Mechanismus handelt, ist uns meistens gar nicht bewusst.

„Fight or flight“ lautet eine englische Redewendung und bringt die Situation auf den Punkt, in der sich ein Tier befindet, das plötzlich auf eine

Gefahrensituation, meist einen Feind, trifft. Je nach Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und der Bedrohlichkeit des Gegenübers gilt es, in Sekundenbruchteilen eine Entscheidung zu treffen: dableiben und kämpfen oder doch lieber flüchten und das sichere Weite suchen.

Um alle Kräfte des Körpers zu mobilisieren – sei es für die Flucht, sei es für den Kampf –, laufen komplexe physiologische Reaktionen im Körper eines Tieres ab. Das trifft selbstverständlich auch auf den Menschen zu, denn er ist ja selbst ein Tier mit der entsprechenden physiologischen Ausstattung. So sendet unser Gehirn Signale, die zur Ausschüttung verschiedener Hormone, primär des Adrenalins, führen. Eine unmittelbare Folge davon sind die Steigerung des Blutdrucks, die Erhöhung des Blutzuckerspiegels sowie die stärkere Anspannung der Muskulatur. Unser Gehirn setzt Verdauung und Sexualfunktionen auf „Pause“, um alle Energien auf die für das unmittelbare Überleben notwendigen Systeme zu konzentrieren. Wenn Sie gerade in einem Restaurant sitzen und genussvoll in Ihr Schnitzel beißen, hören Sie sofort damit auf und gehen automatisch in Alarmbereitschaft, wenn neben Ihnen ein Auto in die Hausmauer kracht.

Ein weiterer Effekt der biochemischen Mobilmachung, ausgelöst durch die Hormone Noradrenalin (anregend) und Serotonin (dämpfend), ist das Zurückdrängen der Großhirnaktivität – also der

bewussten, reflexiven Vorgänge in Ihrem Kopf – zugunsten von durch das Stammhirn gesteuerten Handlungen. Diese sind zwar simpler, weniger differenziert und dadurch fehleranfälliger, weil schematischer; in den Jahrmillionen ihrer Evolution haben sie sich aber zu effizienten Mustern entwickelt, die blitzschnelle Reaktionen ermöglichen. Während wir andernfalls in einer Gefahrensituation erst unser Großhirn einschalten und überlegen müssten, was denn jetzt am besten zu tun wäre, übernimmt unser „Reptiliengehirn“ kurzfristig das Kommando und tut das, was sich seit Urzeiten in Krisenmomenten bewährt hat. Würden wir dagegen langwierige Gedankenspiele treiben, wären wir schnell das Opfer unseres Angreifers. Die archaischen Reaktionsschemata, die durch das Notfallprogramm gestartet werden, retten uns ohne unser bewusstes Zutun. Zumindest aber bereiten sie uns bestmöglich auf die bedrohliche Situation vor.

Die erhöhte Muskelspannung in den Beinen macht uns bereit, einen schnellen Sprint aus der Gefahrenzone hinzulegen. Die größere Spannung der Armmuskulatur steigert unsere Chancen, aus einem Kampf als Sieger hervorzugehen, diesen wenigstens zu überleben.

Während in der Alarmphase in unserem Körper ein biochemischer Ausnahmezustand herrscht, bauen wir diesen in der Entspannungsphase wieder ab. Wir erholen uns langsam und atmen tief durch,

sobald die Gefahr vorbei ist: Endlich haben wir unseren Termin beim Chef ohne Blessuren überstanden, der Säbelzahn tiger hat es sich anders überlegt und ist nach seinem Kurzbesuch an unserem Lagerfeuer wieder im Urwald verschwunden.

Säbelzahn tiger kreuzen in der Gegenwart eher selten unseren Weg. Und auch wenn unser Chef oder unser Kunde uns vielleicht manchmal ähnlich bedrohlich erscheinen mag, auffressen wird er uns wohl kaum.

Die physiologische Ausstattung, die uns zu Kampf oder Flucht befähigt, wird in unserem zivilisierten Umfeld durch ganz andere Reize ausgelöst als noch vor ein paar tausend Jahren – leider sehr oft durch künstliche Gefahren. Damit meine ich etwa verschiedene Giftstoffe in unserer Nahrung, aber auch solche, denen wir uns bewusst und freiwillig aussetzen, wie zum Beispiel Nikotin.

Auch physikalische Ursachen, wie etwa Lärm, können zum Auslöser für Stress werden. Besonders trickreich ist jedoch derjenige Stress (siehe das Beispiel mit unserem Chef), den wir uns selbst machen, indem wir eine Gefahr quasi herbeidenken. Wir haben ein mulmiges Gefühl in der Magen grube, wenn wir unterwegs sind zu einem wichtigen Termin: Das Alarmsystem startet durch. Wir glauben, irgendetwas Großartiges vollbringen zu müssen, und malen uns bereits vorab die Möglichkeiten unseres Scheiterns aus. Auch Mobbing



August Höglinger

Ruhe finden

„In der Ruhe liegt die Kraft“, sagt ein altes Sprichwort. Aber dazu müssten wir sie erst einmal finden.

Wie gelingt es uns, den äußeren und inneren Stress loszuwerden? Wie können wir Körper und Geist sammeln und auf unser Inneres hören? Wie finden wir aus Ablenkung und Äußerlichkeit wieder zu uns selbst zurück?

Wenn es uns glückt, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, erfahren wir Ruhe und Gelassenheit.



Dr. August Höglinger

ist selbstständiger Führungskräftecoach,
Vortragender und Autor zahlreicher Bücher
und CDs.

Dr. August Höglinger

Fröhlerweg 8, A-4040 Linz, Tel.: ++43(0)732 / 75 75 77, Fax: DW 4

E-Mail: office@hoeglinger.net, www.hoeglinger.net

ISBN 978-3-902410-14-6



9 783902 410146

www.hoeglinger.net

Preis € 9,90 / sfr 19,00

ISBN 978-3-902410-14-6