

Raus aus der Stressfalle Entspannungstechniken mit Jacqueline Capellupo

*am 25. April im Mehrgenerationenhaus Ludwigshafen
organisiert von SeHT Ludwigshafen und Vorderpfalz e.V.*

Ursprünglich waren Stresshormone dazu da, uns Menschen in Gefahrensituationen in einen Hyperfokus hineinzukommen, um in der Wildnis entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Dadurch konnten Stresshormone wieder abgebaut werden.

Dies ist in der heutigen Umgebung in Büro, Schule, öffentlichen Verkehrsmitteln, Auto usw. nicht mehr ohne Weiteres möglich. Die Stresshormone und das Stresslevel bleiben erhöht, und selbst die „Muckibude“ nach der Arbeit kommt Stunden zu spät. Im schlimmsten Fall kommt es auch zu sogenannten Somatisierungen in Form von erhöhtem Blutdruck, Magen- und Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen usw.

Bei AD(H)S-lern und anderen neurodivergenten Menschen ist die Gefahr besonders groß. (Siehe auch den Vortrag zu „Neurodivers“).

Es gibt aber Abhilfe durch Entspannungstechniken, die uns Jacqueline Capellupo an einem Samstagmittag nähergebracht hat:

Wir sollten ins Mehrgenerationenhaus kommen mit einer Matte zum Hinlegen, und bei Bedarf Decke mit Kopfkissen und bequemer Kleidung. Heidi hatte Wasser zur Rehydratation und Erfrischung organisiert.

Wir sollten uns dann hinlegen und erstmal zur Ruhe kommen. Jacqueline erklärte uns dann ganz elementare Atemübungen: Erstmal das Atmen an sich wahrnehmen – etwas, woran wir im Alltagsgetriebe und gerade im Stress gar nicht denken. Dann kommt das bewusste einatmen und ausatmen (4-7-11-Technik: 4s einatmen, 7s ausatmen, macht 11s insgesamt).

Dann ging es an die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Die verschiedenen Gliedmaßen werden nacheinander kurz angespannt und dann wieder entspannt. Faust, Unterarm, Oberarm, auch die Beine, und manchmal auch Kiefer, Gesäß, Brust, Rücken (je nachdem wie fortgeschritten man schon ist) – dadurch kann die Anspannung sozusagen ventiliert werden.

Nach einer kurzen Pause zum Lüften des Raumes (und zum Verscheuchen einer brummenden Fliege) ging es dann an eine Phantasiereise. Dadurch werden die Gedanken zwanglos fokussiert auf die Sinneseindrücke der vorgelesenen Geschichte, und die körperliche und mentale Anspannung wird wieder ventiliert.

Jacqueline ließ sanfte unaufgeregte Entspannungsmusik im Hintergrund laufen. Manche neurodivergenten Menschen bevorzugen möglicherweise dass keine Musik läuft, wegen der Reizüberflutung.

Manche von uns sind tatsächlich eingeschlafen und mussten hinterher geweckt werden. Glücklicherweise hat niemand zu Schnarchen angefangen, die Brummfliege reichte da schon.

Andere Aktivitäten helfen auch gegen Stress. Vor allem, wenn es tatsächlich „Aktivitäten“ sind: Der Körper ist ungezwungen aktiv, und der Geist begleitet ihn entspannt – ohne sich im berüchtigten Karussell zu verlieren, das heißt im guten Sinne „aktiv“. Wanderungen in der Natur und andere Aktivitäten im Freien sind da sehr günstig (angeboten u.a. von Helmut Huber); aber auch Malen und Basteln bei der Hobbykünstlergruppe mit Heidi Steinert. Hier ein Bild von ihr:



Vielen Dank an Jacqueline für die Session und an Heidi für die Organisation!

Christian Damian