



**Text: Uwe Wagner**

**Uwe Wagner**, Jahrgang 1952, ist Physiotherapeut an einer Rehaklinik. Er unterrichtet Yoga, Tai Chi Chuan, Qigong und Autogenes Training (Yoga seit 30 Jahren).

## „Wie wichtig sind Rituale für die Entspannung?“

Als Entspannungstherapeut beziehe ich mich in meinem Statement auf Entspannung als Ergebnis einer Entspannungsübung. Entspannung ist ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele: verspannte Muskeln lösen sich, die Gedanken kommen zur Ruhe und die Seele findet ein wenig Frieden. Wichtig und wesentlich für eine Entspannungsübung sind viele Aspekte, die auch für ein Ritual bedeutsam sind. Das Wort "Entspannungsritual" taucht jedoch in meinen Erklärungen im Entspannungsunterricht kaum auf - es ist mir eine Nummer zu groß.

Ich spreche lieber von "achtsamer Routine" (im Unterschied zu mechanischer Routine): ein Weg (route), den ich immer wieder gehe, auf dem ich achtsam meine "Erfahrungen" und Kompetenz sammle und zum Spezialisten für meine eigene Entspannungsfähigkeit und Gesundheit werde. Im Laufe der Zeit wird so die Entspannungsreaktion im Organismus gebahnt (Herbert Bensons "relaxation response"), man wird zunehmend unabhängiger von Form und Technik, hat immer direkteren Zugang zur Entspannung.

Neben der Achtsamkeit und der häufigen Wiederholung der "achtsamen Routine" finden sich weitere wichtige Aspekte in einer Entspannungsübung: ein Ziel haben, genießen, klare Struktur, zunehmende Vertrautheit, Reproduzierbarkeit des Entspannungserfolges, das Anpassen an individuelle Bedürfnisse, das Pflegen und "updaten" der Übung, ein förderlicher äußerer Rahmen, Dankbarkeit für die Kraftressourcen, die man in der Entspannung in sich entdeckt. Auch etliche dieser Aspekte wird man in einem Ritual wiederfinden.

Bekanntlich geht Probieren über Studieren - haben Sie Lust auf eine kleine Entspannungsübung? Lehnen Sie sich zurück und sitzen ganz bequem ... Atmen Sie einmal tief durch ... Dann lassen Sie von alleine weiteratmen ... Fragen Sie sich "von Herzen": Wie würde es sich anfühlen ... wenn ich jetzt völlig entspannt wäre?

(Schließen Sie die Augen und gehen diesem Gefühl eine Weile nach.) Und dann: Wie würde es sich anfühlen ... wenn ich alle Ruhe und Zeit der Welt hätte? (Schließen Sie die Augen und gehen diesem Gefühl eine Weile nach.) Wie würde es sich

anfühlen ... wenn ich jetzt gerade völlig glücklich wäre? Einfach so! ... wenn mein ganzer Körper lächeln würde? ... wenn ich den Selbstheilungskräften meines Körpers völlig vertrauen würde? Bestimmt finden Sie noch andere, ganz individuell wunderbar entspannende Fragen.

Werden Sie kreativ und schenken sich ein paar fragend-genießende Minuten.

[nach oben](#)