



Din *Herzraum*

EIN KLEINES ARBEITSHEFT

Entspannungspflaster

*Was dir kurzfristig hilft. Und warum manche
Anspannung trotzdem immer wiederkommt.*

PATRICIA GUGGENBÜHL

Es hilft. Und trotzdem kommt es wieder.

Du hast wahrscheinlich schon einiges ausprobiert.

Atmen. Spazieren gehen. Yoga. Meditation. Früher ins Bett. Handy weglegen. Vielleicht ein Dankbarkeitstagebuch.

Und vieles davon hilft tatsächlich. Du wirst ruhiger. Der Kopf wird leiser. Du schläfst vielleicht besser oder merkst, wie dein Körper langsam wieder herunterfährt.

Und dann?

Ein paar Tage später ist vieles wieder da. Die innere Unruhe. Die Müdigkeit. Der volle Kopf. Die kurzen Nerven. Die Schultern irgendwo auf Höhe der Ohren.

Das bedeutet nicht, dass all diese Dinge nichts bringen. **Im Gegenteil.** Manchmal brauchen wir genau das: etwas, das uns in diesem Moment hilft, aus der Anspannung wieder herauszufinden.

Ich nenne solche Dinge gerne **Entspannungspflaster**. Nicht, weil ein Pflaster etwas Schlechtes wäre. Ein Pflaster schützt. Es unterstützt. Und manchmal ist es genau das, was wir gerade brauchen.

Aber wenn wir immer wieder eines auf dieselbe Stelle kleben müssen, lohnt sich irgendwann vielleicht noch eine andere Frage:

Warum brauche ich eigentlich immer wieder eines?

Vielleicht geht es also nicht darum, noch eine weitere Entspannungsmethode zu lernen. Sondern einmal genauer hinzuschauen: **Was bringt mich eigentlich immer wieder in diese Anspannung?** Und: **Was mache ich automatisch, wenn es mir zu viel wird?**

Genau darum geht es auf den nächsten Seiten. Nicht darum, dich zu optimieren. Sondern darum, dich selbst vielleicht ein kleines bisschen besser zu verstehen.

Bin ich überhaupt angespannt?

Viele Frauen sagen: „Eigentlich geht es mir ganz gut.“

Und erzählen kurz danach, dass sie seit Wochen schlecht schlafen, ständig müde sind oder sich über Kleinigkeiten aufregen, bei denen sie sich hinterher selbst fragen: *Warum hat mich das jetzt eigentlich so aufgeregt?*

Das ist gar nicht so ungewöhnlich. Denn wenn Anspannung lange genug zu unserem Alltag gehört, fühlt sie sich irgendwann nicht mehr besonders an. **Sie fühlt sich normal an.**

Ein paar ehrlichere Fragen als „Wie geht es dir?“

- Kannst du an einem freien Nachmittag wirklich einmal nichts tun?
- Merkst du körperliche Anspannung oft erst, wenn sie unangenehm oder schmerzhaft wird?
- Wachst du müde auf, obwohl du eigentlich genug geschlafen hast?
- Reagierst du manchmal gereizter, als du es von dir kennst?
- Fällt es dir schwer, innerlich Feierabend zu machen?
- Hast du das Gefühl, ständig noch an irgendetwas denken zu müssen?

Und vielleicht meldet sich dein Körper längst auf seine eigene Art: ein Kiefer, der fast immer ein bisschen angespannt ist. Schultern, die gefühlt in den Ohren wohnen. Ein Magen, der bei bestimmten Situationen sofort reagiert. Oder diese Müdigkeit, die selbst nach einem freien Wochenende nicht ganz verschwindet.

Es geht nicht darum, jedes körperliche Zeichen sofort auf Anspannung zurückzuführen. Aber vielleicht lohnt es sich, wieder etwas genauer hinzuhören.

Denn dein Körper spricht oft früher mit dir, als du denkst.

Was machst du, wenn es dir zu viel wird?

Niemand wacht morgens auf und entscheidet: *Heute funktioniere ich einfach über meine Grenzen hinaus.*

Vieles passiert automatisch. Wir haben über die Jahre unsere ganz eigenen Wege entwickelt, mit Druck, Unsicherheit, Überforderung oder unangenehmen Situationen umzugehen. Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

Weiterfunktionieren – Aufhören fühlt sich fast schwieriger an als weitermachen.

Zurückziehen – Nicht, weil du niemanden sehen möchtest, sondern weil einfach keine Kapazität mehr da ist.

Kontrollieren – Noch besser planen. Noch einmal nachschauen. Lieber alles selbst machen.

Gereizt reagieren – Die Zündschnur wird kürzer, oft gerade bei den Menschen, die uns am nächsten sind.

Ablenken – Handy, Serien, Aufräumen, Arbeiten, noch ein Projekt. Hauptsache, es entsteht kein Leerlauf.

Noch mehr leisten – Als könnte man das Gefühl von Überforderung irgendwie wegorganisieren.

Keines dieser Muster ist einfach „falsch“. Manches davon hat dir vielleicht sogar lange geholfen. Interessant wird es erst, wenn du bemerkst:

Ich mache das immer wieder – selbst dann, wenn es mir eigentlich gar nicht mehr guttut.

Und genau dort beginnt etwas Wichtiges. Nicht sofort verändern. **Erst einmal erkennen.**

Kleine Pflaster, die wirklich helfen dürfen

Nicht jede Anspannung muss analysiert werden. Manchmal hattest du einfach einen richtig anstrengenden Tag. Manchmal brauchst du eine Pause. Und manchmal braucht dein Körper schlicht einen Moment, um wieder herunterzufahren.

Dafür dürfen kleine Regulationshilfen genau das sein, was sie sind:

Kleine Pflaster für zwischendurch.

Geh kurz aus der Situation. Wenn es möglich ist, verlasse für zwei Minuten den Raum oder unterbrich bewusst das, was du gerade tust.

Nimm deinen Körper wahr. Wo hältst du gerade fest? Kiefer? Schultern? Hände? Bauch? Du musst noch nichts verändern. Erst einmal bemerken reicht.

Orientiere dich im Hier und Jetzt. Schau dich langsam um. Was siehst du? Was hörst du? Was ist gerade tatsächlich um dich herum?

Probier den physiologischen Seufzer. Zweimal kurz durch die Nase einatmen und anschliessend langsam und länger durch den Mund ausatmen.

Nimm etwas Gutes bewusst wahr. Nicht als „Ich muss jetzt dankbar sein“-Übung, sondern ganz schlicht: Was war heute angenehm, schön oder vielleicht einfach nur okay?

Solche kleinen Unterbrechungen können dabei helfen, akute Anspannung etwas herunterzufahren. Und das ist nicht wenig. Aber bitte mach daraus nicht gleich das nächste Projekt.

Du musst nicht morgens meditieren, mittags Atemübungen machen, abends Dankbarkeitstagebuch schreiben und dazwischen dein Nervensystem perfekt regulieren.

Entspannung ist keine weitere Leistung, die du erbringen musst.



Hast du schon einmal eine Klangmassage oder ein Klangbad ausprobiert?

Klang ist eine weitere Möglichkeit, Entspannung nicht nur über den Kopf, sondern über den Körper zu erleben. Und etwas daran mag ich ganz besonders:

Du musst dabei nichts tun.

Du musst nicht bewusst atmen. Du musst deine Gedanken nicht kontrollieren. Und du musst auch nicht versuchen, dich zu entspannen. Du darfst einfach liegen, hören und wahrnehmen.

Klangmassage — Klangschalen werden auf oder nahe am Körper angespielt. Dadurch werden die Klänge nicht nur gehört, die feinen Schwingungen können auch körperlich wahrgenommen werden.

Klangbad — Verschiedene Klänge und Schwingungen umgeben dich, ohne dass die Klangschalen auf deinem Körper stehen.

Viele Menschen erleben dabei, dass der Kopf leiser wird, körperliche Anspannung nachlässt und Ruhe leichter möglich wird.

Dein Körper darf erleben, wie sich Ruhe anfühlt.

Nicht als weitere Aufgabe auf deiner To-do-Liste. Sondern als Moment, in dem du einmal nichts leisten musst.

Die Urlaubs-Frage

Kennst du das? Du fährst in die Ferien. Die ersten Tage brauchst du gefühlt erst einmal, um überhaupt anzukommen. Und irgendwann passiert etwas.

Du schläfst besser. Der Kopf wird ruhiger. Du wirst gelassener. Vielleicht merkst du plötzlich: Ach. So könnte ich mich also auch fühlen.

Und dann kommst du nach Hause. Montag. E-Mails. Termine. Erwartungen. Alltag. Und wenige Tage später ist das alte Gefühl wieder da.

War der Urlaub deshalb wirkungslos? Natürlich nicht. Du hast dich erholt. Dein Körper hatte Zeit herunterzufahren. Aber für eine Weile hat sich vor allem eines verändert: **deine Umgebung.**

Viele der Situationen, auf die du im Alltag automatisch reagierst, waren plötzlich nicht da. Und sobald du zurück bist, laufen manche alten Reaktionen wieder an.

Vielleicht ist deshalb irgendwann nicht mehr nur diese Frage interessant: *Was hilft mir, mich wieder zu entspannen?* Sondern auch:

Was bringt mich eigentlich immer wieder so sehr in Anspannung?

Vielleicht weißt du im Kopf längst, dass du nicht alles kontrollieren musst. Dass du Nein sagen dürftest. Dass du nicht für alles verantwortlich bist. Dass du Pausen brauchst. Und trotzdem reagierst du in bestimmten Situationen wieder genauso wie vorher. Das bedeutet nicht, dass du es nicht verstanden hast.

Verstehen ist wichtig. Aber Verstehen allein verändert nicht automatisch unsere Reaktion.

Mein persönliches Entspannungspflaster

Jetzt geht es nicht darum, dich zu analysieren – und schon gar nicht darum, die „richtigen“ Antworten zu finden. Nimm dir einfach ein paar Minuten und schreib das Erste auf, was dir in den Sinn kommt.

Wenn mir alles zu viel wird, mache ich meistens ...

Kurzfristig hilft mir dann ...

Danach fühle ich mich ...

Besonders angespannt werde ich, wenn ...

Mein Körper zeigt mir das meistens durch ...

Eine Reaktion, die bei mir immer wieder auftaucht, ist ...

Was ich in solchen Momenten eigentlich brauchen würde, wäre vielleicht ...

Und zum Schluss möchte ich dir noch eine Frage mitgeben:

Was wäre, wenn du beim nächsten Mal nicht sofort versuchst, die Anspannung wegzumachen – sondern einen Moment lang beobachtest, was gerade passiert?

Was war unmittelbar davor? Was macht dein Körper? Was möchtest du gerade am liebsten tun? Flüchten? Funktionieren? Kontrollieren? Dich zurückziehen?

Du musst in diesem Moment noch gar nichts verändern.

Nicht bewerten. Nicht optimieren. Erst einmal wahrnehmen.

Vielleicht beginnt genau dort etwas Neues.

Vielleicht brauchst du nicht noch ein neues Pflaster

Vielleicht hast du dich auf den letzten Seiten an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt. Dann musst du jetzt nicht sofort dein Leben verändern. Du brauchst keinen neuen Selbstoptimierungsplan. Und du musst ganz bestimmt nicht noch besser darin werden, „richtig“ zu entspannen.

Vielleicht beginnt etwas ganz anderes viel früher: wieder Zugang zu dir selbst zu bekommen.

Zu bemerken, wann dein Körper anspannt. Welche Situationen dich immer wieder aus deiner Balance bringen. Was du dann automatisch tust. Und vielleicht auch, was hinter manchen dieser Reaktionen steckt.



Patricia Guggenbühl

Ich bin nicht hier, um dir eine Methode zu verkaufen.

Ich bin hier, weil ich weiss, wie es sich anfühlt, wenn man lange funktioniert – und irgendwann merkt, dass eine Pause allein nicht mehr reicht.

Und ich glaube auch nicht daran, dass wir ständig an uns arbeiten und uns verbessern müssen. Das Leben kommt in Wellen. Es wird Tage geben, an denen du dich stark fühlst. Und andere, an denen schon drei E-Mails und ein voller Wäschekorb reichen. Das gehört dazu.

Das Ziel kann nicht sein, nie wieder angespannt, traurig, wütend oder überfordert zu sein.
Aber wir können lernen, uns selbst darin nicht zu verlieren.

In **Din Herzraum** arbeite ich deshalb nicht nur über den Kopf. Klang, Schwingung, Berührung, Ruhe und – je nachdem, was du mitbringst – weitere körper- und unterbewusstseinsorientierte Zugänge können unterschiedliche Wege sein, wieder mit dir selbst in Kontakt zu kommen.

Nicht, damit ich dir sage, was du tun sollst. Nicht, damit du ein optimierter Mensch wirst. Und auch nicht, damit du danach immer entspannt durchs Leben schwebst.

Sondern damit du dich selbst wieder besser erreichst.

Und vielleicht brauchst du dann irgendwann nicht mehr für jede Welle ein neues Pflaster.

Wenn du das Gefühl hast, dass du genau dort gerade stehst, darfst du dich gerne bei mir melden. Du musst vorher nicht wissen, welche Methode zu dir passt. **Wir schauen gemeinsam.**

Von Herz zu Herz

Patricia



Aathalstrasse 80, 8610 Uster

WhatsApp 076 399 49 45

www.dinherzraum.ch