

Wie funktioniert Alpha-Relaxing? Anleitung

Die Anwendung ist denkbar einfach: Es geht immer wieder darum, sich Bereiche oder Räume in Ihrem Körper oder um Ihren Körper herum vorzustellen, die mit Licht gefüllt sind. So wie man sich vorstellen kann, dass bestimmte Räume Wasser oder Luft enthalten, kann man sich auch innerlich ausmalen, dass sie mit Licht gefüllt sind. Haben Sie den Mut, mit Ihrer Fantasie die angegebenen Räume mit Licht zu füllen, Ihre Einbildungskraft kennt keine Grenzen. Dies führt zur Beruhigung Ihres Geistes; Ihr Denken wird zum Stillstand gebracht. Sie brauchen nur Ihre Achtsamkeit ungezwungen und ohne Druck auf die angegebenen Bereiche zu richten. Bei der Anweisung »Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Raum in deinen Händen, der mit Licht gefüllt ist« richten Sie lediglich Ihre Achtsamkeit ohne Zwang auf den leeren Raum im Innern Ihrer Hände und stellen sich vor, dass die Hände voller Licht sind. Es geht darum, den lichtgefüllten Raum ganz unangestrengt zu erfahren.

Normalerweise stellt sich diese Lichterfahrung nicht sofort bei jedem ein. Lassen Sie sich also nicht entmutigen, wenn Sie zunächst wenig oder kein Licht sehen. Manche Menschen erfahren das Licht zunächst nicht in den Händen, sondern im Kopf – das ist bereits ein hervorragendes Ergebnis. Vielleicht können Sie zunächst nur einen begrenzt-

ten Raum wahrnehmen, der sich bei weiterer Übung verändert, weitet. Vielleicht wächst er, während Sie Ihre Aufmerksamkeit sammeln. Indem Sie Ihre Achtsamkeit auf lichtgefüllte Räume lenken, beruhigen Sie automatisch Ihren Geist.

Alpha-Relaxing ist ein Prozess, der sich immer weiter vertieft. Bei fortgeschrittener Übung gelingt es immer besser, »das Licht im Körper einzuschalten«. Dies ist eine sehr entspannende und angenehme Erfahrung.

Die Konzentration auf den Raum in Ihren Händen wird etwa 20 Sekunden lang aufrechterhalten, dann folgt die nächste Anweisung: »Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Raum in deinen Daumen, die mit Licht gefüllt sind.« Später führt die Reise durch den ganzen Körper. Sie werden angeleitet, sich die unterschiedlichen Körperregionen von Licht durchflutet vorzustellen. Mitunter sind es auch Bereiche zwischen bestimmten Körperteilen oder um Körperteile herum.

Wenn Schwierigkeiten auftreten, sich den lichtgefüllten Raum vorzustellen, sollten Sie sich davon nicht weiter irritieren lassen. Wenn der Geist abschweift, sollte Sie dies nicht beunruhigen. Kehren Sie einfach mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu den angesprochenen Räumen.

Ein entscheidender Hinweis: Treten störende Bilder oder Gefühle auf, wehren Sie sich nicht dagegen, sondern öffnen Sie den Raum weiter, immer weiter, sodass auch diese Dinge im Raum Platz finden. Lenken Sie immer wieder sanft und unangestrengt die Aufmerksamkeit auf den Bereich, der angegeben wird.

Versuchen Sie nicht »besonders gut zu sein«, dann set-

zen Sie sich selbst zu sehr unter Druck. Die Betonung liegt auf unangestrengt und einfach. Alpha-Relaxing ist weniger eine Leistung, sondern ein »Geschehenlassen«! Man ist einfach nur da – und sehr gelassen. Sie werden die angenehme Wirkung bald erfahren und Alpha-Relaxing gerne wiederholen.

Glauben Sie, dass Sie sich Räume gut vorstellen können! Der Glaube ist die stärkste Energie im Menschen. Glaube kann Berge versetzen! Jeder hat die Fähigkeit, sich Dinge vorzustellen. Sich leere Räume vorzustellen, ist absolut einfach, darin liegt das Geheimnis. Wer daran glaubt, dass er sich Räume gut vorstellen kann, wird mit Alpha-Relaxing sehr schnell Fortschritte erzielen. Diejenigen, die Schwierigkeiten mit Alpha-Relaxing hatten, glaubten in der Regel nicht an ihre Vorstellungskraft. Damit blockierten sie sich selbst. Erst nachdem sie sich vom Gegenteil überzeugt hatten, kamen sie gut mit ihren Übungen voran. Der Glaube wächst, während Sie üben, weil Sie die Wirkung spüren – glauben Sie daran, dass Sie immer leichter und besser mit Alpha-Relaxing weiterkommen. Sie spüren die entspannende Wirkung im Körper und können diesen Zustand bald in jeder Lebenslage herbeiführen.

Bewährt hat sich zweimaliges tägliches Üben mit einer Dauer von jeweils ca. 20 Minuten. Schon nach einer Woche ist Alpha-Relaxing bei den allermeisten hinreichend verinnerlicht, sodass sie mit der Anwendung in vielen Lebenslagen beginnen können.

Bei fortlaufender Übung werden Sie immer tiefer in die lichtgefüllten Räume eindringen mit dem Erfolg, das Ge-

fühl für Raum und Zeit zu verlieren. Ihr Gehirn wird beginnen, sogenannte Alpha-Wellen zu produzieren, die sich mittels EEG sichtbar machen ließen. Es ist bekannt, dass diese Wellen sowohl auf die Psyche als auch auf den Körper besonders heilsam wirken. Mit zunehmender Übung können Sie gezielt beginnen, alle unangenehmen Empfindungen mit in den lichtgefüllten Raum hineinzunehmen, besonders Ängste sowie psychischen und körperlichen Schmerz. Die heilsamen Alpha-Wellen lösen die unangenehmen Empfindungen auf.

Während es meistens leichter ist, zu Beginn des Alpha-Relaxing-Trainings die Augen zu schließen, sollten Sie bald dazu übergehen, die Übungen auch mit halb geöffneten und schließlich mit offenen Augen durchzuführen.

Ziel ist es, zu jeder Zeit und an jedem Ort Alpha-Relaxing praktizieren zu können. Trainierte Personen haben ein Bewusstsein für den Alpha-Relaxing-Status. Sie können entscheiden, wann sie in diesen entspannten Zustand eintreten möchten. Sie können nach Bedarf von Konzentration auf Erholung umschalten.

Einige Hinweise bevor Sie mit der ersten Übung beginnen:

- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima und für warme Füße.
- Ein heller Raum, in dem Sie sich wohlfühlen, oder auch ein Platz draußen in der wärmenden Sonne unterstützt die Arbeit mit dem Licht.

- **Alpha-Relaxing führt zum Verlust des Subjekt-Objekt-Bewusstseins und der Übende tritt in einen »Nicht-Zeit-Zustand«.**

Mit Alpha-Relaxing werden immer wieder tiefe meditative Zustände erreicht. Der Übende verliert die Orientierung und kann sich nicht mehr selbst wahrnehmen. Er befindet sich im Zustand der Versenkung. Ruhe, Zufriedenheit und Energie werden verstärkt. Das Immunsystem wird gestärkt. Die Stimmung wird auf sanfte Weise positiv beeinflusst. Eine antidepressive Wirkung stellt sich ein.

- **Die Handtemperatur steigt an, obwohl Wärme nicht suggeriert wird.**

An einfachen Signalen kann der Übende erkennen, dass er auf dem richtigen Weg ist. Obwohl Wärme nicht suggeriert wird, steigt die Handtemperatur, wenn Alpha-Relaxing im Bereich der Hände geübt wird. Die Blutgefäße entspannen sich, die Durchblutung verbessert sich. Die Folge ist die Erwärmung der Hände, die auch messbar ist.

- **Es tritt eine allgemeine Muskelentspannung ein, obwohl Entspannung nicht suggeriert wird.**

Alpha-Relaxing bewirkt eine tiefe Erholung für Geist und Körper. Die gesamte Muskulatur entspannt sich spürbar. Dies ist mithilfe des EMG, einem Messgerät zur Erfassung der Muskelspannung, nachweisbar. Während der Alpha-Relaxing-Übung setzt merklich Entspannung ein und hält

auch nach Übungsende an. Die unmerkliche Muskelanspannung, die wir beispielsweise in Stress-Situationen aufbauen, führt letztlich zu den belastenden Symptomen, die als psychosomatische Krankheiten bekannt sind.

- **Ein zu hoher Blutdruck normalisiert sich.**

Bluthochdruck ist ein typisches Stress-Symptom, das zu Langzeitschäden führt. Hirn- und Herzinfarkt werden wahrscheinlicher. Die Entspannung der Blutgefäße bewirkt eine Normalisierung des Blutdrucks, wenn dieser zuvor zu hoch war.

- **Alpha-Relaxing führt zur Anhebung des allgemeinen Wohlbefindens.**

Wer längere Zeit mit Alpha-Relaxing arbeitet, erlebt eine Anhebung des allgemeinen Wohlbefindens. Er ist dem alltäglichen Stress nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert. Die Fähigkeit, die eigenen Gedanken zu beruhigen, führt zu einer allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität. Konflikte werden gelassener bewältigt. Die innere Anspannung ist nur noch stärker, wenn dies sinnvoll und erforderlich ist, etwa bei der Erledigung geistiger Tätigkeiten.

Alpha-Relaxing und Stress

»Manchmal bin ich so gereizt, dass ich bei der geringsten Kleinigkeit explodiere.« Wer kennt solche und ähnliche Sätze nicht auch von sich selbst? Oder: »... wenn ich von der Arbeit komme, bin ich zunächst nicht ansprechbar.« »Der Lärm nagt an meinen Nerven.« »Ich bekomme keine Luft mehr, ich könnte die Wände hochgehen, ich fühle mich wie ein Pulverfass.« Dabei ist eine gewisse Anspannung und Aufregung für unser Leben wichtig. Dies hat der kanadische Stressforscher Hans Selye überzeugend nachweisen können. So genannter »Eustress« wird von vielen Menschen besonders in der Spaß- und Erlebnisgesellschaft immer wieder gesucht. Wenn von Stress die Rede ist, dann meist von der schädlichen Form, die als »Distress« bezeichnet wird. Tatsächlich ist Distress das Grundübel unserer Zeit, der Verursacher vieler körperlicher und psychischer Krankheiten.

Die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Das, was den einen noch anregt und begeistert, ist für den anderen eine schlimme Form von Distress, die ihn aufregt und überfordert.

Was geschieht in unserem Körper, wenn wir gestresst sind?

Unser Geist hat sich in den letzten Jahrtausenden wesentlich weiterentwickelt und ausgeprägt. Unser Körper ist hingegen in der Steinzeit stehen geblieben. Wenn etwas gefährlich wird, dann reagiert er mit Kampf oder Flucht. Dies war in der Vorzeit die richtige Reaktion auf Gefahr. Damit der Steinzeitmensch schnell und angemessen auf eine Gefahrensituation reagieren konnte, war es wichtig, dass der Körper die notwendigen Veränderungen vornahm.

Geraten wir etwa in einen Verkehrsstau und befürchten, einen wichtigen Termin zu versäumen, reagiert der Körper immer noch wie in grauer Vorzeit. Über den Hormonhaushalt findet eine allgemeine Mobilisierung statt. Der emotionale Druck wächst, und viele Körperfunktionen verändern sich: Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, die Atmung wird beschleunigt, die Körpertemperatur steigt an und der Muskeltonus wird erhöht. Der Körper befindet sich im Alarmzustand – wie in einer Kampfsituation. Während der Steinzeitmensch sich mit Flucht oder Kampf abreagieren konnte, müssen wir im engen Auto sitzen bleiben und ertragen, wie der innere Druck immer stärker wird. In einer solchen Situation erleben die meisten eine unangenehme Steigerung von Stress, der sich körperlich spürbar äußert: Anspannung, innere Unruhe, Unkonzentriertheit (in einer solchen Situation ist das Unfallrisiko um ein Vielfaches gesteigert), Reizbarkeit, Jucken, Schwitzen, Angst, Wut sind in der Regel die Folge. Diese Vorgänge führen auf Dauer zu stressbedingten Symptomen

und Krankheiten, da die körperliche Abreaktion des psychisch-hormonalen Stresses nicht möglich ist.

Stress lässt sich mit Alpha-Relaxing gezielt bearbeiten. Geübte Personen, die in einer unveränderbaren Situation Alpha-Relaxing anwenden, werden diese viel leichter bewältigen. Sie nehmen ihre Unruhe mit hinein in den Raum, auf den sie gerade ihre Aufmerksamkeit richten. Damit sind sie in der Lage, Stress wirksam entgegenzutreten und die Körperreaktionen zu beeinflussen. Letztlich reicht es nicht aus, Stress, der sich im Körper aufgebaut hat, im Anschluss etwa durch Joggen, Spielen, Holzhacken oder Sport abzubauen. Besser ist immer die direkte Beeinflussung der Stress-Situation.

Alpha-Relaxing eignet sich hervorragend, um überflüssigen Stress zu vermeiden. Dazu einige Anregungen: Zunächst sollten Sie sich mit dem Gelassenheitsspruch von Friedrich Oettinger vertraut machen.

Der Gelassenheitsspruch

Er ist genial einfach und klar, sodass er für jede Lebenslage zur Richtlinie werden kann. Er lautet:

*Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge zu ertragen, die ich nicht ändern kann;
den Mut, sie zu ändern, wenn ich es kann;
und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.*

Wenn wir versuchen, Dinge zu ändern, die nicht zu ändern sind, entsteht Stress. Der Partner lässt sich ebenso wenig ändern wie das Wetter, die Verspätung der Eisenbahn oder der Stau im Feierabendverkehr. Sich darüber zu ärgern ist überflüssig – vergeudete Lebensenergie. Manchem ist es zur Angewohnheit geworden, sich über diese oder ähnliche Dinge aufzuregen, obwohl die Logik ihm sagt, dass dies eigentlich vergeblich ist. Werden wir uns dieser Situationen bewusst, sollten wir uns bemühen, den überflüssigen Stress zu vermeiden. Indem wir Alpha-Relaxing anwenden und den Ärger mit in den Raum hineinnehmen, löst er sich auf.

Wie vieles, so lässt sich Alpha-Relaxing auch missbrauchen. Der zweite Satz des Gelassenheitsspruchs ist von gleicher Bedeutung wie der erste. Wenn wir Dinge ändern können, dann sollten wir den Mut haben, dies zu tun. Zu einem erfüllten Leben gehört, sich nicht zu verstecken. Mit Alpha-Relaxing könnte man zu einer gewissen Gleichgültigkeit gelangen, die auch den Mut zur Veränderung nicht mehr braucht. Richtiger ist Alpha-Relaxing eingesetzt, wenn unrealistische Ängste, die mutiges Handeln behindern, bearbeitet werden. Nehmen Sie auch Ihre Ängste und Befürchtungen bewusst mit hinein in den Raum, und Sie werden spüren, wie Sie selbstsicherer werden.

Der dritte Satz des Gelassenheitsspruchs fordert zur Bewusstheit auf. Was ist unabänderlich? Was sollten wir tun, wenn wir etwas ändern können?