

## **DR. MED. HELMUT KOLITZUS**

Facharzt für Psychosomatische Medizin,  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Lehrtherapeut, Supervisor  
Tengstr. 9 • 80798 München  
Telefon 089/26023360  
• Fax 089/89590822

Dr. med. H. Kolitzus - Tengstr. 9 - 80798 München

**München, Mai 2013  
Überarbeitet 8.2016  
Copyright, www.kolitzus.de**

### **ENTSPANNUNG PUR 3 A NACH DR.KOLITZUS**

#### **AUGENBLICK ANSEHEN ACHTSAMKEIT**

**Beginnen wir mit der ATMUNG:**

**EINatmen bedeutet: Vorbereitung zur Flucht, Anspannung, Muskeln aktivieren**

**AUSatmung bedeutet: Entspannung, Loslassen, Lust**

**Denken Sie z.B. an den TOOR-Schrei – oder beim Orgasmus!**

**Und umgekehrt an das erschreckte Einatmen/Atemanhalten, wenn etwas Bedrohliches passiert!**

**Also: ein paar Mal tief ein - und noch viel länger ausatmen! Der Strömung, der Lust nachspüren!**

**Das geht in die Arme, in die Beine, in die Brust, ins Becken.**

**Jetzt bitte den KOPF, genauer den Hals lockern, so wie es Tennisspieler bei ihren kurzen Sitzpausen zwischen den Punkten tun: Kreiseln, hin und her, vor und zurück!**

**Die SCHULTERN: locker locker, ebenfalls kreisen lassen. Einfach dem Gefühl nachgehen und bewegen, der Schwerkraft nachgeben und fallen lassen! Noch tiefer!**

#### **KOPFEIGENMASSAGE:**

**kann ganz einfach sein: massieren Sie zuerst die Haarpartien (oder das, wo früher mal Haare waren)! Wenn der Bereich fest ist und sich schlecht verschieben läßt: nehmen Sie sich Zeit, bis hier Bewegung reinkommt. Denken Sie an die Massage bei der Haarwäsche beim Friseur!**

#### **Das GESICHT:**

**Etwas sehr Angenehmes: die Hände beidseits flächig auflegen, Finger oben an der Stirn, Handballen auf den Wangen. Nun langsam massieren, das Gesicht mal zusammenschieben.-**

**Dann: die Schläfen. Sanft kneten, massieren. Sich wohlfühlen. Ruhig auch mal fester drücken!**

**Dann die Kiefer: der stärkste Muskel in unserem Körper.**

**Ein hoher Prozentsatz – etwa ein Drittel! - der Menschen knirscht, die Verarbeitung unbewältigter Tagesgefühle.**

**Um den richtigen Punkt zu finden, beißen Sie einmal kräftig zu! Dann spüren Sie die Muskelwülste. Hier erst sanft, dann fester kneten und massieren!**

**Statt gleich Schienen einzulegen: vielleicht probieren, ob man das Kinn entspannen kann. Regelmäßige Übungen können präventiv wirken gegen Kiefergelenk- und Zahnprobleme.**

**Bitte dazwischen Atempausen einlegen und noch mal tief durchatmen! Auch mal wieder den Hals und die Schultern lockern!**

**Was lernen wir in der Erziehung? „Halt deine Klappe!“ „Zähne zusammenbeißen und durch!“**

**Früher: „Du machst nur dein Maul auf, wenn du gefragt wirst!“ etc.**

**Das Kiefergelenk: machen wir weiter damit. Jetzt machen Sie bitte den Mund auf, weit! , ganz weit!!! Keine Angst, es passiert nichts. Mal das Kinn hin und her bewegen wie eine Kuh, die wiederkaut! WEIT das Maul aufmachen, Hand davor, AUSATMEN, nachspüren!**

**Ein gutes Gefühl für ein weiches Kinn verschafft uns das HAUCHEN: bitte probieren! Spüren Sie der Strömung nach bis in die Kinnschuppe und die Lippen!**

**Nachdem Sie jetzt schon total locker sind, probieren wir es mal wieder umgekehrt:**

**Sprechen Sie mal durch die Zähne! Sicher kennen Sie Promis, z.B. Politiker, die mehr zischeln als locker mit beweglichem Kinn sprechen?!**

**Oder denken Sie an den (fußballerisch hervorragenden) Torhüter Ollie Kahn, der früher über Kaugummi ständig seine Kaumuskel aktiviert und über ein entsprechendes Kinn verfügt.**

**Jetzt wieder lockern bitte!**

**Sicher kennen Sie auch Schauspieler und Sänger (achten Sie in nächster Zeit mal drauf!), die mehr oder minder verkrampft sprechen oder singen – oder locker und leicht.**

**Wir hatten in meinem Gymnasium zwei bestens ausgebildete Sänger vom Thomaner-Chor in Leipzig. Der eine sang frei und locker, den anderen nannten wir „Knödel“-Otto. Sie wissen, was gemeint ist. Unwillkürlich reagieren wir auf Stimmlagen und Stimmungen: das haben wir bekanntlich schon im Mutterleib gelernt!**

**Es ist kein Zufall, daß die graue DDR von schrecklichen Figuren regiert wurde wie einem Walter Ulbricht, dessen gequetscht-groteske hohe Stimme bis heute von Kabarettisten nachgeahmt wird. Ein früherer Parteifreund bemerkte: „Wenn Ulbricht den Raum betrat, sank die Temperatur um 10 Grad.“ –**

**Die Jüngeren erinnern sich zumindest noch an Erich Honecker, dessen vollkommen ausdrucksloses Portrait in jedem Amtszimmer hing. Auch seine seltsam hohe Stimme bleibt in Erinnerung...**

**Wie angenehm im Vergleich ein Barack Obama, dessen schlaksige Erscheinung und seine lockere Stimme ihm wahrscheinlich den Wahlsieg ermöglicht haben, oder?!**

**Also noch mal das Maul aufmachen bitte! Gaaanz weit! Geht noch mehr! Immer gut: die Hand davorhalten, weil wir (fast alle) gelernt haben, daß man den Mund nicht offen läßt. Unser Griechisch-Lehrer kommentierte das mit „ein grandioses Naturschauspiel!“**

**Hinterher wieder: Locker das Kinn hin und her! Wie eine Kuh mahlen!**

**Vielleicht trauen Sie sich auch, im Auto mal mitzusingen! Es hört ja keiner – und Sie haben Ihre Freude.**

**Nun ein besonderes Gebiet: die LIPPEN!**

**Wann haben Sie das letzte Mal geküßt??? Ich meine nicht das Bussi auf die Wange...**

**Ich meine so richtig, dass sich auch unten was regt und im ganzen Körper?  
Mit Hingabe! - Okay, ich warte nicht auf die Antwort.**

**Also probieren wir mal, den Lippen nachzuspüren! Nach vorne stülpen, dann die  
Mundwinkel zurückziehen! Die Lippen abschlecken wie nach einem Stück Schokolade.**

**Wie wäre es: die Zungen weeeit rausstrecken wie Albert Einstein auf dem wohl  
berühmtesten Poster der Welt!**

**Was sich längst anbietet und was Sie jeden Morgen machen können, um so richtig wach  
zu werden – oder zwischendurch, um die Spannungen abzubauen: GRIMASSEN  
schneiden!**

**Kinder dürfen das und haben Freude daran, wir Erwachsenen nicht?!?  
Damit fühlt man sich viel lebendiger und wacher. Versprochen!**

**ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!**

**Was sagt der Berliner auf die Frage des Touristen: „Wie komme ich zur Philharmonie?“  
„ÜBEN ÜBEN ÜBEN!“ Es lohnt sich.**

**Unsere Sprache ist weit psychosomatischer als die gesamte Medizin.  
Denken Sie nur an Sprüche wie „Da kriege ich so einen Hals!“ „Das sitzt mir im Nacken.“  
„Das geht an die Nieren.“ „Das liegt mir im Magen.“  
„Man fällt mir in den Rücken. Jeder trägt sein Kreuz. Die Last auf meinen Schultern...  
Oder: der ist schmallippig. So was von verbissen...Verklemmt. Etc.etc.**

**„Das hältste ja im Kopf nicht aus!“ Jaja.**

**Denken Sie über das SCHLUCKEN nach! Mal ausprobieren!  
(Ich hatte eine Patientin, eine Ärztin, die u.a. bei Berichten nach Nachtdiensten panische  
Angst hatte, nur noch schlucken zu müssen, kein Wort mehr rauszubringen...)**

**Naja, wir müssen alle mal was runterschlucken, unseren Ärger z.B..  
Aber stopp, dann haben wir die WUT IM BAUCH und bald Magengeschwüre oder  
zumindest eine gestörte Verdauung!**

**Auch Tränen kann man runterschlucken und mit allen Muskeln von Hals und Gesicht  
verdrängen.**

**(Alle diese Wörter der Psychosomatik haben etwas mit Bewegung zu tun.)**

**AUGEN: es gibt nichts Wichtigeres als die Augen.  
Sie sind der Ausdruck unserer Seele, ihr Spiegel, wie man zurecht sagt.**

**Kindern können wir meistens sofort ansehen, wie sie gerade fühlen, weil sie noch nicht  
gelernt haben, sich zu verstellen (Verben der Bewegung!), zu verdrängen, eine Fassade  
aufzubauen, eine Maske, hinter die man nicht schauen kann.  
Im Lauf der Erziehung schauen wir uns von den Erwachsenen ab, wie man die Maske  
aufbaut und erhält.**

**AUGEN und DENKEN und INTELLIGENZ hängen eng zusammen.  
Nicht zufällig haben auch alte kreative Menschen noch große, offene, neugierige Kinder-  
Augen, s. Einstein, Picasso,**

Wahrscheinlich hängt das damit zusammen, dass die Sehbahn sich an der Basis des Gehirns befindet.

Meistens benutzen wir – ursprünglich Jäger, aber auch Flüchtende vor Feinden und Tieren – nur einen minimalen Teil unseres an und für sich sehr weiten Gesichtsfeldes. Jeder von uns kennt das: wir sitzen am Computer, schauen fern etc., gerade mal 10 Grad nach rechts und links oder oben und unten.

Das können wir ändern: und damit sind wir aufnahmefähiger, wacher, wenn man so will intelligenter als zuvor.

Wilhelm Reich, ursprünglich ein Schüler von Freud, später ein sehr origineller Forscher, hat als Vorreiter praktisch aller heute entwickelten Formen von Körpertherapie erstmals auf die zentrale Bedeutung der Bewegung unserer Augen hingewiesen.

Probieren wir es: Schauen Sie mal, ohne dabei den Kopf auf und ab zu bewegen, nach ganz oben und nach ganz unten! Ein paar Mal langsam hin und her! Ganz in Ihrem eigenen Rhythmus.

Jetzt in der Waagerechten: ganz nach rechts, ganz nach links, wieder ein paar Mal! Nun versuchen Sie mal, die Augen KREISEN zu lassen! Zu Anfang gar nicht so einfach. Hilfreich kann es sein, den Kopf zurückzulegen und zunächst in die vier Zimmerecken zu schauen. Oder umgekehrt auf den Boden schauen und das Kreisen üben.

Nicht überanstrengen! Augen schließen, tief durchatmen, ausatmen!

Die einfachste Übung zur Entspannung: mit den Augendeckeln KLIMPERN, so daß Sie die Umgebung wie in einem alten Film sehen, der mit zu wenig Einzelbildern läuft. Denken Sie an dieses Klimpern, wenn Sie sich mal wieder FIXIEREN! Oder ins Leere schauen, weil Sie auf dem besten Weg ins Burnout sind...

Es gibt noch eine ganz einfache Übung, um wieder WACH zu werden. Werfen Sie Ihre Augen auf ein Detail in einem Bild oder an einem Gegenstand! Schicken Sie sozusagen Ihre Energie komplett auf dieses Ziel – um dann die Energie wieder zurückzunehmen durch ein energisches Zusammenkneifen der Augen.

Jetzt ein paar Mal hin und her! Sie werden feststellen, wie Sie immer mehr Vergnügen finden an Details, die Sie vorher gar nicht gesehen haben. Viele Menschen schauen einfach nicht richtig hin, sie können es nicht, weil ihre Augen mehr oder weniger zurückgezogen sind, traurig, starr, um nicht zu sagen „tot“. Reich nannte das einen „Augenblock“.

Achten Sie in den nächsten Wochen mal auf den Augenausdruck der Menschen in Ihrer Umgebung! Finden Sie einen Zusammenhang zwischen deren Augen und ihrem Denken/Fühlen/Handeln?!

Kennen Sie die AUGENFARBE Ihrer Mitmenschen? Ihrer Partner? Ihrer Mitarbeiter? Im Kurs fordere ich dazu auf, sich einmal nach rechts zu wenden! Welche Augenfarbe sehen Sie? Und nun nach links: welche Augenfarbe erkennen Sie da?

Nicht zufällig sehen wir (sehen!) einen Zusammenhang zwischen dem ANSEHEN, dem AUGENBLICK und der ACHTSAMKEIT für uns und andere. Überall spielen die AUGEN eine entscheidende Rolle.

**In der schwarzen Pädagogik, die längst nicht ausgestorben ist, gibt es u.a. ein grausames Mittel der Mißachtung: das Kind wird einfach nicht mehr angeschaut! Viele Erwachsene hätten rückblickend eine knallende Ohrfeige vorgezogen, wenn es damit wieder vorbei gewesen wäre...**

**Bevor wir zur Realität zurückkehren, noch eine ergänzende Übung zur ENT-SPANNUNG: Legen Sie Ihre Handballen weich auf Ihre geschlossenen Augen, die Finger zeigen dabei nach oben. Am besten die Ellenbogen abstützen auf einem Tisch oder am Körper.**

**Die Dauer sollte nicht zu kurz sein, am besten ein bis zwei Minuten. Wenn Sie nun die Hände wieder wegnehmen, fühlen sich Ihre Augen entspannt an.**

**Bevor Sie zurückkehren in den Alltag: Dehnen und strecken Sie sich erst mal wie eine Katze oder wie ein Hund nach einem Schlaf in der Sonne, bevor Sie Ihre Arbeit wieder aufnehmen!**

**Jeder von Ihnen kann die Übungen nach Bedarf abwandeln. Trotzdem: erst mal so üben, wie vorgegeben. Es steckt eine Menge Erfahrung dahinter mit sehr positiven Ergebnissen für alle, die sich ernsthaft darauf einlassen.**

**Viel Vergnügen! – Ergänzungen und Überlegungen auf [www.kolitzus.de](http://www.kolitzus.de) und in meinem Buch „Das Antburnout-Erfolgsprogramm“, 10.Auflage dtv. Freue mich über Rückmeldungen unter [dr.h.kolitzus@arcor.de](mailto:dr.h.kolitzus@arcor.de)!**

**COPYRIGHT**

**Bogenhausen, im August 2016**

**DR.MED.HELMUT KOLITZUS**

**Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Lehrtherapeut, Supervisor, Balint-Gruppenleiter**