

Entspannung, Achtsamkeit, Meditation – mit Blumen binden?

In einer Zeitschrift, bin ich in diesen Tagen, über einen Beitrag gestolpert. Zwei Frauen bieten Kurse zum Kranz binden und Blumenstrauß binden an. Einzelkurse, aber auch Gruppenkurse. Sie berichten über die Erfahrung, über das Fokussieren, Konzentrieren auf die Tätigkeit einen Kranz zu binden, den Kopf leer zu bekommen und dabei gleichzeitig zu entspannen. Fand ich einen interessanten Ansatz.

Ich mache in meiner Praxis, aber auch in Gesprächen immer wieder die Erfahrung, dass den meisten der Zugang zu einer Entspannungstechnik sehr schwer fällt. Vor allem eine Methode langfristig anzuwenden.

Zugegebenermaßen, man muss sich schon mal länger darauf einlassen, was auszuprobieren und damit meine ich, länger als einen VHS-Kurs. Und es ist sicher absolut typabhängig – was funktioniert.

Die einen entspannen besser aktiv bei Yoga etc. die anderen können sich gut auf Autogenes Training einlassen. Aber viele geben hier zu schnell wieder auf, nach dem Motto: "Funktioniert ja eh nicht bei mir!"

Wenn ich an meine ersten eigenen Erfahrungen mit diesem Thema denke: Mein Hausarzt hatte mir Feldenkrais empfohlen. Ich machte Feldenkrais über 2 Jahre 1 x pro Woche. Nach den ersten Erfolgen stellten sich auch einige Täler ein. Und erst nach 1 Jahr, konnte ich den positiven Effekt für mich spüren und was sich tatsächlich langfristig etwas veränderte. Hätte ich damals nicht so einen Leidensdruck gehabt, hätte ich wahrscheinlich auch diese Erfahrung nicht machen können. Ich hatte vorher einen Kurs für Autogenes Training belegt und damals mich festgestellt, dass es nichts für mich ist. Was sich aber auf die Dauer und in nachhinein herausstellte, ist die Tatsache, alles zusammen hat mich verändert und ich kann heute immer wieder, an nicht so guten Tagen Teile davon für mich einsetzen. Und mit jeder anderen Entspannungstechnik, komme ich schneller und besser in einen entspannten Zustand.

Vielleicht müssen wir kreativer werden in unserem Denken mit den Themen Entspannen, Achtsamkeit und Meditation. Und brauchen wir hier wirklich Regeln?

Es gilt nach wie vor: Fangt damit an! Handwerklich was herzustellen oder sich körperlich auf einen Technik einzulassen, sich zu konzentrieren, fokussieren geht mit vielen Dingen. Ob es nun Nähen, Stricken, Sticken oder Blumen binden, Kochen, Yoga, Tai-Chi oder was auch immer ist.

Es gibt keine Regel dafür. Vielleicht ist das auch der Schlüssel. Es gilt Auszuprobieren – welche Technik bei für einen die Beste ist.