



# Schalt ab! *mal*

Leichter gesagt, als getan: Die einen werden nervös, wenn sie tatenlos auf der Yogamatte liegen, für die anderen bedeutet Joggen nach der Arbeit nur noch mehr Stress. Jeder hat seinen ganz eigenen Weg, zur Ruhe zu kommen. Wir geben einen Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden und sagen, welche zu wem passt

Text: Katharina von Freyburg & Valeska zur Linden



**F**loatingstudios, Hot-Stone-Massagen, Kurse zu richtigem Atmen, besserem Schlafen und rückenschonendem Sitzen. Egal, wo es zwickt, ein paar Straßenecken weiter gibt es sicher jemanden, der heilende Öle, heilende Dehnungsübungen oder heilende Hände im Angebot hat. Einerseits wunderbar, denn viele dieser Spa-Angebote schenken uns Ruhemomente, in denen wir ganz bei uns sind, Kraft sammeln und uns erholen können. Andererseits ist es aber auch ein Zeichen dafür, dass wir alle zu viel um die Ohren haben. Denn würden wir uns selbst ausreichend um uns kümmern, könnte das Geschäft mit der Entspannung nicht so boomen. Und wie überall, wo Geld zu machen ist, tummeln sich auch auf der Wellness-Wiese schwarze Schafe: „Da gibt es dann selbst ernannte Gurus, die ohne Fachwissen so etwas versprechen wie innere Ruhe durch energetisierte Flusskiesel“, sagt die Entspannungsexpertin Christine Matheja, die seit vielen Jahren in ihrer Entspannungsakademie bei München Trainer ausbildet.

Doch wie kann man unseriöse von seriösen Angeboten unterscheiden? „Das ist tatsächlich nicht einfach“, sagt Christine Matheja. „Denn der Begriff Therapeut ist nur in wenigen Fällen wirklich geschützt wie zum Beispiel bei der Physiotherapie, Psychotherapie oder auch der Atemtherapie.“ Für viele andere Methoden sind aber nach wie vor Inhalte und Dauer der Ausbildung nicht verbindlich festgelegt. Und das heißt: Es gibt keine objektiven Qualitätskriterien oder staatlichen Siegel.

Deshalb lautet der Tipp der Expertin: Empfehlungen aus dem Bekannten- und Freundeskreis einholen sowie im Vorfeld ein persönliches Gespräch mit dem Yogalehrer, Masseur oder Aromatherapeuten führen. „Geht der Trainer ernsthaft auf Ihre Bedürfnisse ein, stellt er Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer Kondition, überlegt er genau, welche Übungen Ihnen guttun könnten, und rät er Ihnen unter Umständen von anderen ab, dann sind Sie gut aufgehoben“, sagt die Expertin.

Einen Überblick über die unterschiedlichen Entspannungsmethoden finden Sie auf den folgenden Seiten. >>

### DER PASSIVE WEG

Ob Aromen, Musik oder Farben – viele Körperanwendungen nutzen eine zusätzliche sinnliche Dimension, um den Entspannungseffekt zu verstärken. Bei der Klangmassage sind es die intensiven und wohltuenden Schwingungen von tibetischen Klangschalen und Zimbelen, von Gong und Glocke, die auf den bekleideten Körper gelegt und angeschlagen werden. Die feinen Vibrationen der Töne breiten sich im Körper aus und bewirken eine Art innerlicher Massage. Körperliche Verspannungen und seelische Verstimmungen werden aufgelöst. Die Klangmassage soll sogar chronische Schmerzen lindern können.

#### WEITERE INFORMATIONEN?

Wellness- und Gesundheitszentren haben diese Methoden im Angebot. Eine 60-minütige Anwendung kostet um 50 Euro. Die Klangmassage ist ideal für diejenigen, bei denen konventionelle Entspannungsmethoden nicht wirken. Auch bei Berührungsschmerzen etwa nach einem Bandscheibenvorfall werden gute Erfolge erzielt.  
Mehr unter [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)

## 5

### DER MENTALE WEG

In den letzten Jahren hat man immer mehr die Kraft des Geistes entdeckt, wie man mit positiven Gedanken den Körper und das Immunsystem beeinflussen kann. Von Meditation über Herzintelligenz bis zu Modernem Mentaltraining (MMT). Letzteres setzt an der Erkenntnis an, dass jeder Erfolg im Kopf beginnt. Wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen, wie wir handeln und wie gut wir im Leben zurechtkommen. Gedankenübungen sollen helfen, bei Stress Ruhe zu bewahren, Entspannung herzustellen, Leistungskraft und Wohlbefinden zu steigern.

#### WEITERE INFORMATIONEN

Ein vierstündiger Einsteiger-Workshop kostet an der Entspannungsakademie in München 85 Euro ([www.entspannungsakademie.de](http://www.entspannungsakademie.de)). Das MMT eignet sich für alle, die in ihrem Leben etwas verändern möchten oder beruflich weiterkommen wollen.  
Mehr unter [www.modernes-mentaltraining.de](http://www.modernes-mentaltraining.de)