

WELLNESS - AYURVEDA - MEDITATION - FITNESS

DAS NEUE  
MAGAZIN  
→ GRATIS ←

# JETZT NEUE KRAFT TANKEN!

freundin

# RAUSZEIT

## AYURVEDA FÜR ALLE

Einfache Gerichte,  
die Körper &  
Seele guttun

## ENTSPANNT IN DREI MINUTEN

...und weitere  
Wohlfühl-Übungen

→ FÜR DIE WIR  
NUR UNS SELBST  
BRAUCHEN

## DIE WEISHEIT DER PFLANZEN

Wie wir von der Natur  
fürs Leben lernen

PLUS:  
DIE SCHÖNSTEN  
WELLNESS-ZIELE

# DAS GIBT UNS ENERGIE

Naturerlebnisse, Reisen oder Bewegung:  
Mit unserem Selbsttest finden Sie heraus,

**90 % der Deutschen geben an, sich am besten beim Musikhören entspannen zu können**

Quelle: statista



## KÖCHIN LÉA LINSTER

**Ich entspanne mich sofort, wenn ich ...** gute Musik auf einer wirklich guten Anlage höre. Am liebsten „Iko Iko“ – in der Version aus dem Soundtrack von „Rain Man“.

**Hier fühle ich mich immer wohl:** In der Küche.

**Meine drei Entspannungs-Favoriten:**

Nur im Urlaub habe ich einen echten Favoriten: mich auf den Rücken ins Meer legen und in den Wellen schaukeln.

**Mein Soulfood ist:**

Sogenannte „Kniddelen“ – traditionelle Luxemburger Mehlknödel.

**Ein Glücksmoment, an den ich gerne zurückdenke:**

Das Gefühl von inniger Verbundenheit, als mein Sohn Louis noch ganz klein war und ich seine winzige Hand in meiner spürte.

**Das macht mir zwar keinen Spaß, aber tut mir gut:**

Eine original Thai-Massage.

**Wenn ich nicht schlafen kann ...**

... drehe ich das Kopfkissen auf die kühle Seite und warte, bis der Schlaf kommt.

**Gefühlt bin ich 18 Jahre alt.**

**Besonders, weil ich ...**

...gerade den Führerschein neu machen muss, der in Luxemburg abläuft, wenn man ihn nicht rechtzeitig neu beantragt.

### Erkenntnis 1: Man kann Anspannung leicht bemerken

„Entspannung heißt, weniger Spannung zu erzeugen“, erklärt Laura Ritthaler, die als Psychologin unter anderem auf emotionalen Stress und Burnout spezialisiert ist. „Wir erzeugen ständig Spannung, die brauchen wir auch, um im Leben zu funktionieren. Wenn aber der Hebel hakt und das Umschalten nicht mehr möglich ist, sind wir auch angespannt, wenn wir es nicht brauchen.“ Also zum Beispiel beim Einschlafen, beim Essen mit Freunden oder im Urlaub. Die Zeichen kann man am eigenen Körper bemerken: Der Kiefer ist zum Beispiel verkrampft oder der Nacken verspannt. Man kann sich aber auch einfach fragen: Wie gehetzt und getrieben fühle ich mich? Wie gut kann ich ein- und durchschlafen? Wie schnell rege ich mich auf, reagiere ich heftiger, als ich es eigentlich möchte?

### Erkenntnis 2:

#### Wir können das Umschalten lernen

Laut Thomas Hohensee geht es auch gar nicht darum, dauerentspannt durchs Leben zu gehen: „Wer keine Aufgaben mehr hat und sich nie fordert, der ist oft nicht glücklich. Es muss also einen Wechsel von Anspannung und Entspannung geben.“ Dieser Wechsel ist auch für Laura Ritthaler das Entscheidende: „Zuerst kommt eine Aktivierung durch Arbeit, Kommunikation oder etwas anderes. Danach können wir durch Phasen der Ruhe oder der aktiven Entspannung die Anspannung wieder lösen.“ Man kann sich das vorstellen wie bei einem Saunabesuch. Der ist körperlich anstrengend. Dann aber kommt die kalte Dusche. Und danach beim Liegen findet man zur Ruhe. Das heißt, wir müssen unseren individuellen „Hebel“ finden, der das Umschalten erlaubt. Und möglichst nicht erst dann, wenn er bereits hakt. Im Alltag können uns körperliche Übungen wie Muskelrelaxation oder Yoga helfen. Runterkomm-Garanten sind übrigens auch Sport, Sex und lautes Lachen (oder Weinen). Natürlich kann es auch helfen, sich mit Wein und Schokolade vor eine Serie zu setzen. Ritthaler gibt aber zu bedenken: „Man bekommt dadurch noch mehr Input, den es zu verarbeiten gilt.“ Die Frage lautet also: Lenke ich mich nur ab oder entspanne ich tatsächlich? Denn es gibt einen wesentlichen Unterschied: Zur Ruhe zu kommen, bedeutet auch, sich den eigenen Gedanken, Zweifeln und Ängsten zu stellen.

### Erkenntnis 3:

#### Entspannen ist individuell

Es gibt vielleicht nicht das eine Rezept, das jeden zu einem entspannten Zeitgenossen macht. Aber jeder kann seine eigenen Techniken entwickeln. „Erst mal gilt

## MODERATORIN CATHY HUMMELS

**Ich entspanne mich sofort, wenn ich ...** mit meinem Sohn Ludwig und meiner Hündin Moon kuschle.

**Dass es unheimlich wichtig ist, sich um sich selbst zu kümmern, ist mir zum ersten Mal bewusst geworden, als ...** ich mit 21 Jahren meine zweite Depression hatte. Ich habe damals eine Therapie gemacht und wieder zu mir selbst gefunden.

**Das bringt mich richtig auf die Palme:** Wenn mein Zeitplan außer Kontrolle gerät und ich am Ende gar nichts schaffe. Obwohl ich mir tausend Sachen vorgenommen habe.

**So sieht mein perfekter Urlaub aus:**

In der Sonne mit meiner Familie, meinen Freundinnen. Am Meer mit gutem Kaffee – einfach die Lebenszeit genießen.

**Darüber würde ich mir gerne weniger Sorgen machen:**

Um meine Familie. Ich habe immer große Angst, dass mal jemand krank wird oder etwas passiert.

**Das macht zwar keinen Spaß, aber tut mir gut:**

Einfach mal das Handy wegzulegen.

es herauszufinden, in welcher Umgebung ich mich entspannt fühle“, sagt Hohensee. „Ideal wäre es, wenn wir uns überall entspannen könnten, das braucht aber Übung. Man muss sich kennenlernen und feststellen, was man braucht.“

Hohensee rät für den Anfang, uns an Situationen zu erinnern. Also: Wann habe ich mich zuletzt so richtig ausgeruht gefühlt? Was habe ich davor und währenddessen gemacht? Wann fühle ich mich wohl, geborgen und getragen? Manche lieben das beruhigende Stimmengesumm in einem vollen Café. Andere bevorzugen die Ruhe der Natur. „Wichtig ist, dass man an einem Ort ist, der es ermöglicht, die Wahrnehmung nach innen richtet. Weg vom Agieren und Bewerten, hin zum Spüren und Wahrnehmen des Inneren“, sagt auch Ritthaler. Eine Übung, die dabei hilft, ist es, die Welt wieder mit „kindlichen Augen“ zu sehen. Bedeutet: die Begeisterung für kleine Dinge im Hier und Jetzt zu entdecken. Zum Beispiel einen Vogel zu beobachten, der ein Nest baut, den Wolken beim Vorbeiziehen zuzusehen, die Blumen im Garten anzuschauen.

Auch wichtig: sich konkret bewusst zu machen, wie viel man „angeschaltet“ ist. Warum nicht öfter mal die eigene Bildschirmzeit am Handy, Fernseher und Computer messen? Und diese dann reduzieren, indem man Apps löscht, E-Mails zu bestimmten Zeiten ignoriert oder am besten eine medienfreie Zeit einführt. Klar, anfangs fällt das schwer. Doch mit der Zeit gewöhnt sich das Gehirn an den Wechsel zwischen dem Zustand des aktiven „Ichs“ und dem Zustand des Loslassens. Thomas Hohensee sagt: „Es mag pathetisch klingen, aber am Ende geht es beim Entspannen um nichts Geringeres als ein erfülltes, glückliches Leben, dem man mit Gelassenheit begegnen kann.“

Fakt ist: Wer entspannt und ausgeglichen ist, begegnet dem Leben mit weniger inneren Widerständen, meistert Aufgaben leichter und kann besser damit umgehen, wenn auch mal etwas nicht nach Plan läuft. Die Übungen lohnen sich also auf jeden Fall. Doch ganz am Anfang steht erst mal diese Aufgabe: sich selbst besser kennenzulernen. Eine kleine Hilfestellung dazu gibt es auf den nächsten Seiten.



## EX-SKIPROFI MARIA HÖFL-RIESCH

**Ich entspanne mich sofort, wenn ich ...** von meinem Mann in den Arm genommen werde.

**Hier fühle ich mich immer wohl:** Am Gardasee.

**Mein Soulfood ist:** Käsekuchen!

**So sieht mein perfekter Urlaub aus:** Weißer Strand, Palmen und Meer. Jeden Tag ein bisschen Sport, gutes Essen und Trinken, Zweisamkeit, Entspannung.

**Darüber würde ich mir gerne weniger Sorgen machen:** Corona, Umweltkatastrophen, Krieg und Gewalt.

**Das macht zwar viel Spaß, aber tut mir leider nicht gut:** Ab und zu mal richtig zu feiern.

**Das tut mir gut:** Täglich Sport zu machen. Egal was.

**Früher habe ich ...** mich von negativen Kommentaren auf Social Media runterziehen lassen.

**Heute hilft mir:** Ich nehme es mir einfach nicht mehr zu Herzen, weil ich mittlerweile weiß, dass es sich meistens um Neid und Missgunst handelt und nicht um mich persönlich zu tun hat.