

Fessler  
**Rasant entspannt**

## Der Autor



Bei Jazzmusik und einem Glas badischen Wein kann man herrlich entspannen, findet **Prof. Dr. Norbert Fessler**. Entspannung ist überhaupt sein großes Thema. Schon während seines Studiums beschäftigte er sich damit, wie durch Entspannungsübungen die Anforderungen von Beruf, Sport und Freizeit in Einklang gebracht werden können. Dabei entdeckte er mentales Training und Yoga als idealen Ausgleich zu seinem Schwimm-Leistungssport. „Es ließ mir schon damals keine Ruhe, ich wollte als Athlet und später als Trainer eigene Wege zur Entspannung entwickeln, die jeder ganz einfach in seinen Alltag integrieren kann.“ Seit 2006 – mittlerweile Sozialwissenschaftler und Professor für Bewegungserziehung und Körperbildung – erforscht er an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, welche Methoden Kindern und Erwachsenen am wirksamsten helfen, auch im größten Stress achtsam und gelassen mit sich umzugehen. Heute hat er seinen Wunsch verwirklicht: 2010 gründete er das Karlsruher Entspannungstraining (ket) mit dem Ziel, Programme zu entwickeln, die in kurzer Zeit umfassend und wirkungsvoll Körper und Geist entspannen helfen – und sich in jedem dichtgedrängten Tagesablauf unterbringen lassen.

## Dank

Recht herzlich bedanken möchte ich mich bei einigen Personen, die mich bei der Entstehung des Buches wesentlich unterstützt haben. Allen voran danke ich dem Lehr- und Forschungsteam des Karlsruher Entspannungstrainings (ket; vgl. [www.entspannung-ket.de](http://www.entspannung-ket.de)), namentlich Alexia Weiler, Daniela Ackermann und Anne Glusa, weiterhin Sebastian Heil, Gabriele Fluhr, Beate Müller-Haug und Ingrid Schönecker. Mein besonderer Dank gilt meiner Frau und Kollegin Dr. Michaela Knoll für die vielen Diskussionen und auch die Durchsicht des Manuskripts sowie Sibylle Duelli und Astrid Nedbal vom TRIAS Verlag für hilfreiche Tipps bei der inhaltlichen Gestaltung des Werkes.

Prof. Dr. Norbert Fessler

Unter Mitarbeit von

Alexia Weiler · Daniela Ackermann · Anne Glusa

# Rasant entspannt

Die besten Minuten-Übungen gegen Alltagsstress



**TRIAS**

- 6 **Vorwort**
- 9 **So entspannen Sie rasant**
- 10 **Einführung in die Achtsamkeitsprogramme**
- 10 Mit einem entspannten Körper leben
- 12 Wie Achtsamkeit trainiert wird
- 14 Die Wissenschaft hinter SeKA
- 16 Hinweise zu Programmaufbau und Trainingsverlauf
- 21 **Entspannungstraining von Kopf bis Fuß**
- 22 **Wache Augen – scharfer Blick**
- 23 Ausgleich für die Augen
- 24 Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit
- 25 **Übungsprogramm**
- 32 **Entspannter Kiefer – lockerer Körper**
- 33 So entstehen Kiefernspannungen
- 34 Zwischendurch locker lassen
- 35 **Übungsprogramm**
- 42 **Gelöster Nacken – freier Kopf**
- 43 Den Nacken trainieren, um locker zu bleiben
- 44 Wirken Sie Nackenbeschwerden entgegen
- 45 **Übungsprogramm**
- 52 **Bewegliche Schultern – großer Freiraum**
- 53 Die Schultern trainieren, um Lasten zu schultern
- 54 Halten Sie Ihre Schultern beweglich
- 55 **Übungsprogramm**



### Achtsam leben

Begegnen Sie den ersten Alarmzeichen Ihres Körpers wie innere Unruhe und Muskelverspannungen mit Achtsamkeit und gezielten Übungen.



### Entspannt üben

Die einfachen und gezielten Übungen können Sie immer und überall durchführen. Füllen Sie Ihre Energietanks wieder auf und spüren Sie die wohltuenden Effekte sofort!



### Erfolgreich weitermachen

Ergänzen Sie Ihr Training mit weiteren Übungen und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Nur so bleiben Sie lange fit und gesund!

### SPECIAL

- 116 Übungskombis für jeden Tag
- 117 Ergänzen Sie Ihr Training
- 117 Ganzkörperprogramm
- 118 Während des Spazierengehens
- 118 Während der Gartenarbeit
- 119 Fit vor dem PC
- 119 Fit vor dem Fernseher
- 120 Übungen vor dem Zubettgehen
- 120 Der perfekte Start in den Tag
- 121 Während der Morgentoilette
- 121 Beim Telefonieren

- 62 **Freier Brustkorb – fließender Atem**
- 63 Sorgen Sie wieder für freies Atmen
- 64 Lassen Sie Ihrem Brustkorb mehr Freiraum
- 65 **Übungsprogramm**
- 74 **Starker Rücken – aufrechte Haltung**
- 75 Zeigen Sie Rückenschmerzen die Rote Karte
- 76 Rückenbeschwerden aktiv entgegenwirken
- 77 **Übungsprogramm**
- 84 **Flexible Hände – reger Geist**
- 85 Nur gesunde Hände können viel leisten
- 86 Gezielte Fingerübungen wappnen gegen Krankheiten
- 87 **Übungsprogramm**
- 96 **Gesunde Beine – flotter Gang**
- 97 Aktiv auf Schritt und Tritt
- 98 So erkennen und beugen Sie Beinbeschwerden vor
- 99 **Übungsprogramm**
- 106 **Starke Füße – stabile Basis**
- 107 Was unsere Füße leisten
- 108 So halten Sie Ihre Füße fit
- 109 **Übungsprogramm**
- 122 **Service**

# Vorwort

Gesundheit, Wohlbefinden und Glück sind uralte Themen der Menschheits- und Kulturgeschichte. Sie gründen sowohl auf den philosophischen und heilkundlichen Traditionen der klassischen Antike, z. B. den europäischen Ansätzen des Hellenismus, als auch auf den antiken Wissenschaften vom gesunden, langen und möglichst stressfreien Leben wie im Ayurveda. Auch der bewegte Körper wurde zu allen Zeiten und in allen Kulturen einbezogen. Man denke an alte Heilgymnastiken wie Yoga oder Tai Chi.

Im europäischen Mittelalter wurden aus den ursprünglichen Grundsätzen heraus Regeln einer gesunden Lebensführung für eine zunehmend breite Bevölkerungsschicht abgeleitet. Sichtbarer Ausdruck dafür ist heute die boomende Ratgeberliteratur zu sämtlichen Themen der Gesundheit und die Nachfrage nach gesundheitsfördernden Möglichkeiten. Die Kunst besteht jedoch darin, die Gesundheit zu erhalten. Jeder von uns sollte deshalb achtsam und verantwortungsbewusst mit seinem Körper umgehen, damit nicht Krankheit die Regel, sondern die Ausnahme bildet. Neuere Studien zeigen, dass durch gezieltes Training Körper und Geist bis ins hohe Alter fit gehalten werden können. Es ist daher nie zu spät, damit anzufangen und sich auch im Alltag eine gesunde Lebensweise anzueignen.

Dabei ist stets darauf zu achten, sich auch Auszeiten zu gönnen und das richtige Maß zwischen (positivem) Stress und Entspannung zu finden. Denn im täglichen Leben wird uns mehr und mehr Leistung in immer kürzerer Zeit abverlangt – sei es im Berufsleben oder im Familienalltag. Nicht zuletzt versuchen deshalb zahlreiche Menschen, sich nach einem anstrengenden Tag in einem Fitnessstudio auszupeinern und so psychischen Stress über den Körper abzubauen. Das kann in der Tat kurzzeitig stressreduzierend und entspannend wirken. Die Fitnessbranche boomt und mit ihr die Trainingsstudios, weil kreative Köpfe ständig neue Fitnessrends mit Wellness-, Gesundheits- oder Energieversprechen entwickeln, um ihr „atemloses“ Publikum immer wieder neu zu begeistern und als Zahlkundschaft zu halten.

Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, wie Sie Körper und Geist fit halten, Stress vermindern und Beschwerden, wie Rückenschmerzen oder Verspannungen, entgegenwirken können. Eine davon sind die unter meiner Leitung entwickelten Selbstinstruktiven Körper-Achtsamkeitsprogramme, kurz SeKA genannt. Diese können Sie jederzeit und jeden Tag selbstständig durchführen – ob im Büro oder im Alltag zwischendurch – denn sie beanspruchen wenig Zeit, verursachen keine Kosten und Sie benötigen keine besonderen Geräte und Materialien. Aber das Wichtigste dabei ist: Sie lernen, wieder achtsam mit Ihrem Körper umzugehen, denn es werden alle wichtigen Körperbereiche einzeln und bewusst angesprochen – von den Augen über die Schultern bis zu den Füßen.

Der nur auf den ersten Blick widersprüchliche Buchtitel „Rasant entspannt“ bedeutet deshalb, dass Sie ohne Vorkenntnisse und mit geringem Zeitaufwand jederzeit Körper und Geist wirksam entspannen und das persönliche Wohlbefinden steigern können.

Dieser Ratgeber beinhaltet SeKA-Programme für Erwachsene, die mitten im Leben stehen. Wenn Sie die hier vorgestellten Programme gezielt durchführen, helfen sie Ihnen, die rechte Abfolge von Spannung und Entspannung im beruflichen und privaten Alltag zu erspüren und damit dauerhafte Verspannungen und Fehlspannungen zu vermeiden. Mit diesen Übungen werden Sie sich im eigenen Körper wohlfühlen: Sie wirken mental entspannend, energetisierend, bauen Stress ab und sind in diesem Sinne ein ganzheitliches, für Körper und Geist wirksames und vorbeugend ausgerichtetes Verhaltenstraining. Probieren es doch einfach aus und erhalten beziehungsweise fördern Sie so Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

Prof. Dr. Norbert Fessler  
Karlsruhe, im März 2013



# So entspannen Sie rasant

In der heutigen, schnellebigen Zeit sehnen sich Körper und Geist mehr denn je nach einer Auszeit. Allein wenige Minuten täglich genügen, damit Sie wieder achtsamer mit Ihrem Körper umgehen und zu Ihrer inneren Balance finden – also Ihr seelisches Gleichgewicht wieder ins Lot gebracht wird.

# Einführung in die Achtsamkeitsprogramme

Hier erfahren Sie alles zu den Grundlagen der Programme, warum ein entspannter Körper auch den Geist entspannt, Sie sich mit den Übungen auf Dauer fit halten und was Körperachtsamkeit eigentlich bedeutet.

## Mit einem entspannten Körper leben

---

Leben in der Gemeinschaft bedeutet, dass wir lebenslang sozialisiert und dabei auch zwangsläufig fremdbestimmt werden – sei es im Beruf durch den Chef, in der Familie durch die Kinder oder in der Freizeit durch Freunde. Konkurrenzdenken und Leistungsdruck im beruflichen Umfeld, familiäre Anforderungen, alltägliche Belastungen durch Lärm oder Verkehr, sogar die Freizeitgestaltung verursachen ernst zu nehmende Stresssituationen. Nehmen sie überhand, schwächen sie auf Dauer Körper und Geist und beeinträchtigen die Gesundheit. Mit den vielfältigen Anforderungen gut zu leben und diese kontrollieren und regulieren zu können, krankmachenden Stress also erst gar nicht zuzulassen, wird eines der großen zu lösenden, gesundheitlichen Problemstellungen des 21. Jahrhunderts sein.

### **Anspannung und Entspannung sind eng miteinander verbunden**

Gesund zu bleiben und sich wohlzufühlen, hängt entscheidend davon ab, ob es

gelingt, immer wieder mal bewusst bei sich selbst zu sein und entspannen zu können. Im täglichen Leben stehen wir jedoch ständig unter Strom, wir sind demzufolge genau das Gegenteil, nämlich angespannt. Nun sind Anspannung und Entspannung natürliche Gegenspieler und biologisch miteinander verzahnt. Die fortwährende Anspannung trifft in der modernen Gesellschaft vor allem diejenigen, die immer auf dem neuesten Stand sein und mithalten möchten. Das benötigt viel Energie. Bei der damit einhergehenden Stressdichte gehen nicht nur Entspannungszeiten mehr und mehr verloren, sondern besonders auch die Fähigkeit, sich zu entspannen. Sportliche Betätigung hilft zwar, körperlichen und psychischen Stress zu reduzieren, um aber gezielt auf Entspannung umschalten zu können, sind Entspannungstechniken wie Yoga oder Qigong nachhaltiger. Sie sind allerdings nur wirksam, wenn sie auf Dauer betrieben werden. Das wiederum ist oft mit Kosten und einem hohen Zeitaufwand verbunden.

## WISSEN

### Die SeKA-Programmprofile auf einen Blick

- Handlungsprofil: körperbasiert, achtsam, selbstinstruktiv
- Anwendungsprofil: im Alltag und bei der Arbeit, jederzeit und überall, einfach und schnell durchführbar
- Wirksamkeitsprofil: ganzheitlich für Körper und Geist, persönlichkeitsbildend und konzentrationsfördernd, funktional als Prävention gegen Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nachhaltig wirksam

Johanna, 48 Jahre

### »Ich fühle mich selbstbewusster

„Meine Schulterpartie fühlt sich nach der Durchführung des Schulterprogramms jedes Mal wie geschmiert an. Ich halte mich im Alltag viel aufrechter und fühle mich dadurch auch selbstbewusster.« ■

### Wie die Achtsamkeitsprogramme wirken

Eine wichtige Lebenshilfe sind deshalb Übungsprogramme, die zum einen mit relativ wenig zeitlichem und materiellem Aufwand Stress reduzieren und spürbar

entspannend wirken, daher zugleich effektiv und effizient sind. Zum anderen ist es bedeutsam, dass ein solches Trainingsprogramm dazu führt, dass Sie jederzeit kontrolliert, also selbstinstruktiv, abschalten können – vor allem dann, wenn Sie sich in stressigen Situationen befinden.

Mit den SeKA-Programmen, den Selbstinstruktiven Körper-Achtsamkeitsprogrammen, stellen Sie einen intensiven Kontakt zu Ihrem Körper her und fördern das Zusammenwirken von Körper und Geist. Diese Programme wirken entspannend und beinhalten ein Training der Körperwahrnehmung, Konzentration, Kognition und Achtsamkeit in einem.

### Tanken Sie regelmäßig Energie

Die SeKA-Programme ermöglichen es Ihnen, sich in Alltag und Beruf zwischendurch Momente des Wohlfühlens zu gönnen. Nehmen Sie sich täglich eine kleine Auszeit, um Energie und Kraft zu tanken und Balance in Ihren persönlichen Lebens- und Berufsalltag zu bringen. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und werden Sie sich der Bedürfnisse Ihres Körpers bewusst. Nur dann können Sie diese gezielt befriedigen und sich in Ihrer Haut wohler fühlen. Wenn Sie regelmäßig trainieren, werden Sie weiterhin feststellen, dass Ihnen die mit den Übungen einhergehenden Körpermeditationen helfen, Ihre persönliche Mitte zu finden. Denn ein harmonisch arbeitender Körper wirkt auf Person und Persönlichkeit. Sie führen dazu, sich seiner selbst und der eigenen Lebensführung bewusster zu werden und über die erlernte Achtsamkeit die Beziehung zwischen Körper und

Geist auch im Alltag immer wieder erspüren und selbsttätig regulieren zu können.

### **Mit einer entlasteten Psyche steigern Sie Ihr körperliches Wohlbefinden**

Mit dem SeKA-Training verbessern Sie Ihre Fähigkeit, sowohl auf psychische Anspannungen wie Ängste als auch auf physische Belastungen wie muskuläre Dysbalancen unmittelbar und differenziell mit gezielten körperbasierten Entspannungsübungen zu reagieren. Mit der Zeit wird es Ihnen gelingen, bewusst und kontrolliert belastende Erregungszustände zu beeinflussen. Physisch bedeutet das, dass Sie die Muskelspannung reduzieren und Atmung, Puls und Blutdruck regulieren können. Somit wird auch im psychischen Sinne der Kopf frei, Belastungen werden relativiert, Aggressionen vermindert und Stress abgebaut. Die SeKA-Programme arbeiten nach den Prinzipien des entspannten Bewe-

gens und des bewegten Entspannens. Die in diesem Zusammenhang durchgeführten wissenschaftlichen Studien belegen, dass sich nach einem circa zehnminütigen Training die untersuchten Probanden subjektiv wohler, frischer, entspannter und sogar konzentrierter fühlten. Aussagen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern an den Studien, die hier in der Einführung als Zitate wiedergegeben werden, verdeutlichen dies.

---

Ludwig, 35 Jahre

### »Ich bin viel entspannter

Das Kieferprogramm hat mir deutlich gezeigt, dass ich viel zu verbissen arbeite. Nun nehme ich wahr, wenn ich die Zähne zusammenbeiße und kann die Spannung sofort lösen. Das tut mir richtig gut!« ■

## Wie Achtsamkeit trainiert wird

---

Erst durch das regelmäßige Durchführen der Programme gelangen Sie zu einem meditativen Training, das Sie achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen lässt.

Achtsamkeit ist in buddhistischen Traditionen ein geläufiger Begriff und Teil verschiedener Meditationspraxen. Auch in den SeKA-Programmen wird darunter die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und die mit diesem Moment verbundenen realen Vorgänge verstanden. So ist es für die Effektivität der

Programme elementar, die spezifischen Bewegungen des Körpers konzentriert wahrzunehmen und dabei gleichzeitig die Vorgänge im Körperinneren zu erspüren.

Dabei verleihen die Übungen dem Körper nicht nur situationsbedingt mehr Wohlbefinden, sie wirken, funktional betrachtet, auch präventiv: Sie können Beschwerden wie Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen vorbeugen, Schmerzen lindern und chronisch-degenerative Erkrankungen (Zivilisationskrankheiten) vermeiden hel-