

**Sabine Heilmann**

## **Alltag und Übung**

ganzheitlich sinnvoll verknüpft

Übungen, Rituale und mentale Unterstützung für Stressgeplagte

alle Rechte vorbehalten ©Sabine Heilmann ab 2016

Vorwort Neufassung 2016/19/20

Dies ist der **3. Band** der insgesamt bis jetzt erschienenen 7 Ratgeber Gesundheit und Familie,

Alle Bände sind 2019 grundlegend neu überarbeitet worden.

### **genauere Inhaltsangabe:**

Vorwort

Einleitung

Sinn und Unsinn im Alltag

Die ganzheitlichen Übungen des Tages:

Beim Aufwachen

Beim Frühstück

Beim Zähneputzen

Der erfolgreiche Weg: 1. Fortbewegung – 2. Am Schreibtisch – 3. Im Haushalt

Gesunde Rituale nach der Arbeit

Gesunde Rituale am Abend

Gesunde Rituale im Urlaub und Freizeit

Stretching

Meditation

Organuhr

Abschließende Betrachtung und Ausblick

### **Vorwort**

In den vielen Jahren als Physiotherapeutin hatte ich jede Menge Blessuren und Schäden zu bearbeiten, die auch durch ungünstigen oder sogar falschen Umgang mit dem Körper über längere Zeit hinweg entstanden waren. Sie wären oft durchaus zu vermeiden gewesen.

Seitdem ich die Jahre als Krankengymnastin/Physiotherapeutin reflektierend für mich verarbeite, ist mir bewusst geworden, dass ich selbst immer wieder versuchte und versuche, den Alltag mit seinen Anforderungen übereinzubringen mit dem Rest meiner Bedürfnisse: all das, was mich sonst eben noch so ausmacht. Alles, was in mir steckt und aus schöpferischer Kraft weiterhin entsteht, soll in seiner Beschaffenheit gewürdigt werden und seinen sinnvollen Platz erhalten – im Sinne eines *angenehmen* Gleichgewichts.

Dieses Anliegen brachte mich auch dazu, folgendes Buch zu schreiben und das weite Feld der Ratgeber mit meinem persönlichen Entwurf zu bereichern. Die Abbildungen zu den Übungen mögen bei der Umsetzung helfen.

## Einleitung

Im Körper ist *unangenehmer* Stress immer der Ausdruck eines Ungleichgewichts. Durch das Einlassen in die Bearbeitung – mithilfe einfacher Übungen – fühlt man sich meist sofort besser und ausgeglichener. Dabei ist es gar nicht nötig, großartige Programme zu absolvieren oder sportliche Höchstleistungen zu bringen. Diese sind sogar eher kontraproduktiv, denn sie bedienen auch nur wieder ein Stressmuster (Thema Übersäuerung). Es sollte darüber hinaus auch nicht zu kompliziert werden.

Natürlich kann das Folgende nur ein Vorschlag sein. Lassen Sie sich anregen, Ihren eigenen inneren Therapeuten anzufeuern, um selbst machbare und heilbringende Lösungsvorschläge zu kreieren. Jeder von Ihnen besitzt den eigenen inneren Heiler – das gesunde Verständnis für sich selbst! Manchmal ist er verschüttet und muss erst geborgen werden.

Seit Menschengedenken sind viele Methoden der Körperübung entstanden, um dem ewig währenden Problem der Hinfälligkeit des Lebens beizukommen. Heute sind wir bewusster, da vielfach aus dem Größten raus mit unserem Wissen.

Sei es, dem Verschleiß der Gelenke und Muskeln Einhalt zu gebieten, Krankheit vorzubeugen, das Altern ein wenig aufzuschieben, der Fitness und dem Sport einen größeren Platz im Leben einzuräumen oder einfach nur dem körperlichen Dasein einen gesünderen Platz im Alltag anzubieten. Wir haben die gute Wahl!

Viele sind heute Informationsverarbeiter und Denker. Der Körper wird dabei leicht vernachlässigt und meldet sich bestenfalls schmerzhaft, bevor er zu sehr leidet und Schaden nimmt. Diese Signale gilt es dankbar, als Hilfe aufzunehmen und zu beachten. Man hat nur einen Körper, um in diesem Leben bestehen zu können. Er braucht Aufmerksamkeit und Pflege an Stellen, wo man es vielleicht nicht vermutet. Dabei gestaltet er sich wie ein Überraschungspaket, welches man aber eigentlich bereits vor der Geburt erhalten hat (im Mutterleib).

Vielleicht wundert man sich nur irgendwann über die fortgesetzt schlechte Laune am frühen Morgen oder man merkt, dass das lange Sitzen im Büro oder die langen Autofahrten zunehmend nerven. Dann ist man in ungunstigen Routinen verfallen! Etwas ruft bereits um Hilfe und will einen dazu bewegen, bessere Strategien ins Leben und den Alltag zu bringen.

Es gibt neben der rein körperlichen Bewegung auch die seelische und geistige. Alles dies ist ständig voneinander beeinflusst und miteinander verschaltet. Heute wird zum Beispiel in der Traumatherapie intensiv mit diesen Verknüpfungen gearbeitet, ebenso in Seminaren für Manager.

Es geht nur ganzheitlich – auch im Alltag – denn wir wollen ja Leistung bringen, unsere Arbeit frohen Mutes tun und kreativ sein. Denn dann empfinden wir Glück. Depression entsteht auch, wenn die guten Pfade der Vernetzung in der Persönlichkeit unterbrochen sind. Also haben Sie es jetzt in der Hand, sinnvolle Vernetzungen in sich selbst herzustellen. Gehen Sie es an!

Zum Ende der Einführung möchte ich noch einige ganz alte Aphorismen darbieten, die sich um das Thema „Körper“ drehen und seine Beziehung zum Ganzen. Lassen Sie sich inspirieren.

- „Als Naturwesen bleibt der Mensch an den Körper gebunden, als Geisteswesen aber hat er Flügel“ (Platon, 427 – 348/47 v. Chr.).
- „Der Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes“ (aus der Bibel).

- „Wann auch immer der Körper des Menschen ohne Diskretion isst oder trinkt oder etwas anderes dieser Art verrichtet, werden die Kräfte der Seele verletzt“ (Hildegard von Bingen, 1098 -1179).
- „Die Seele – das ist der ganze Mensch, und der Körper ist ihre Wohnung“ (Menasche ben Jissraejl, 1604 – 1657).
- „Der Körper wurde korrupt, weil der Mensch seinen Willen korrumpierte“ (James Tyler Kent, 1849-1916)
- **Noch einer von mir dazu:**
  - „Die einzelnen Wirbel der Wirbelsäule mögen das Gerüst für die Aufrichtung bilden, aber erst der gesamte Mensch verleiht ihr einen Sinn.“ (©Sabine Heilmann)

### **Sinn und Unsinn im Alltag**

Viele haben vielleicht immer weniger Zeit, trotz elektrischer und elektronischer Helfer im Alltag. Im Multitasking bewandert, immer und überall unterwegs, buchstäblich auf allen Hochzeiten tanzend, soll aber doch alles gut funktionieren.

So auch der Körper. Er will und muss funktionieren, soll sich gut den unterschiedlichen Gebieten unseres Lebens anpassen können, möglichst ohne Reibungsverluste. Oft kann man sich weder lange Auszeiten leisten, noch die so nötige kleine Ruhe zwischendurch. Also, was tun? Denn die Realität sieht doch anders aus. Krankheiten unterbrechen bei vielen Menschen häufig das Berufsleben, auch wenn es nur die „drei“ Wochen für Erkältungen oder Grippe sind, die laut Statistik durchschnittlich im Jahr absolviert werden.

Es stellt sich heute, mehr denn je, die Frage: Wie kann man rechtzeitig einem Burnout oder einer Krankheit vorbeugen, was einen dann richtig lähmen könnte?

Es gibt nur eine Lösung: Die sinnvollen Verknüpfungen herstellen.

Mithilfe des Körpers zu Seele und Geist und dann zu den auszuführenden Tätigkeiten im Alltag. Eine große Aufgabe, die da erfüllt werden will. Aber kein Problem, denn wir tun es ja eigentlich schon jeden Tag. Allerdings hat jeder von uns eine Reihe von sogenannten *blinden Flecken*, was sich selbst betrifft ...

... Bei sinnvollen Verknüpfungen spielen die einfache körperliche Übung per Gymnastik genauso eine wichtige Rolle wie die kurze innere Einkehr in Form eines Tagtraumes, das körperliches Erleben der Gefühle, die konzentrierte Eigen-Wahrnehmung, die positive Programmierung des Denkens bis hin zur bewussten Gedankenlenkung ...