

Praxisaufträge zur Reduzierung von Lampenfieber und Alltagsstress

Einüben der Spontanentspannungstechnik:

Gewöhnen Sie sich grundsätzlich *die Spontanentspannungstechnik* an, indem Sie diese einen Monat lang morgens und abends praktizieren! Wenden Sie die Technik auch immer dann an, wenn Sie sich von einer Situation emotional sehr mitgenommen fühlen; wenden Sie die Technik in Gegenwart anderer Personen dezent und unmerklich an.

Vor wichtigen Reden:

- Machen Sie sich mit dem Veranstaltungsraum und den Veranstaltungsteilnehmern vertraut (gehen Sie durch den Raum, begrüßen Sie Bekannte, sprechen Sie ggf. testweise in das Mikrofon)!
- Praktizieren Sie die Spontanentspannungstechnik (ggf. dezent und unmerklich)!

Während der Reden:

- Sprechen Sie *keinesfalls* in eine noch unruhige Runde hinein! Lassen Sie die Runde souverän zur Ruhe kommen, indem Sie freundlich in die Richtung der gerade stattfindenden Untergespräche blicken; als "Plan B" bitten Sie die Runde freundlich um Aufmerksamkeit!
- Sagen Sie Ihre ersten Sätze in das Ausatmen hinein, dergestalt, dass Sie erst ca. ein Drittel der Luft sanft ausatmen und erst dann das erste Wort Ihrer Rede äußern!
- Entschleunigen Sie Ihre Rede, indem Sie erst nach einer Kunstpause starten; legen Sie auch ansonsten Kunstpausen ein, insbesondere vor Ihrem Zielsatz! Atmen Sie in den Kunstpausen tief aus. Nehmen Sie sich Ihre Zeit - Sie haben etwas zu sagen!
- Falls sich ein Blackout anbahnt und Sie momentan inhaltlich nicht weiter wissen, so sagen Sie einen Satz jenseits des Themas mit mindestens 7 Wörtern, zum Beispiel *Jetzt habe ich doch glatt meinen Faden verloren, wo war ich gerade inhaltlich stehen geblieben?* oder bringen Sie anderweitig Ihre Körpermuskeln in Bewegung, indem Sie etwa ein Glas Wasser trinken, Ihre Gestik leicht verstärken oder einmalig tief durchatmen, mit Betonung des Ausatmens!

Längerfristige Strategien zur Reduzierung von Lampenfieber und zum Entwickeln größerer Gelassenheit in Ihren Gefühlswelten

Lernen Sie Ihren Körper und Ihren Geist besser kennen.

Um die vielschichtigen Wechselspiele zwischen unseren Gedanken und Körperreaktionen besser verstehen zu lernen und in uns dauerhaft in einen entspannteren und energiereicheren Zustand zu entwickeln, bieten sich die folgenden Übungssituationen an:

Yogaübungen:

Nehmen Sie regelmäßig an Yoga-Kursen teil. Achten Sie bitte bei der Auswahl der Yogalehrerin oder des Yogalehrers darauf, dass diese/r einen seriösen Ruf hat. Fragen Sie ggf. sicherheitshalber Ihren Hausarzt nach einer Empfehlung.

Transportieren Sie die erlernten Übungen in Ihren Lebensalltag. So können Sie ausgewählte yogische Übungen zum Beispiel jeden Morgen und jeden Abend für ca. 10-15 Minuten durchführen. Als Prinzip gilt: Lieber regelmäßig kurze Zeit praktizieren anstatt gar nicht oder in großen Zeitabständen.

Atemmeditation:

Meditieren Sie sich morgens und abends für 20 Minuten. Die Atemmeditation ist eine sehr einfache, angenehme und wirkungsvolle Praxis, Alltagsstressoren abzubauen, Geist und Körper zu entspannen und dabei zu merken, welche Alltagssituationen und welche Gedanken- und Gefühlsmuster uns belasten oder gut tun. Die Meditation ist auch deswegen so wertvoll, da sie von Jedem sehr einfach – auch ohne Lehrer/in oder einen Kursbesuch – erlernt und regelmäßig praktiziert werden kann.

Praxisanleitung für die Atemmeditation:

(1) Einen dauerhaften Meditationsplatz finden

Reservieren Sie sich für Ihre tägliche Meditation ein kleines und ruhiges Eckchen in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus. Dieser Meditationsplatz sollte nicht von anderen genutzt werden. Nehmen Sie ein festes Sitzkissen, das hoch

genug ist, um entspannt und gerade zu sitzen. Legen Sie dieses Kissen auf eine Decke, die zwar weich ist, jedoch nicht so weich, dass Ihr Sitzen instabil wird. Legen Sie sich zusätzlich zwei Kissen zurecht, die Sie als Abstützung unter Ihre Knie legen können, sollten diese schmerzen. Vermeiden Sie bitte das Sitzen auf einem weichen Bett, da der Sitz dadurch instabil wird. Falls Ihnen ein Sitzkissen zu unbequem ist, können Sie auch auf einem Stuhl sitzen.

(2) Sitzhaltung:

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf Ihr Sitzkissen. Falls Sie einen Stuhl benutzen, stellen Sie beide Beine auf den Boden und sitzen Sie aufrecht, ohne sich anzulehnen (!), mit dem gesamten Gesäß auf der Sitzfläche.

Achten Sie bitte darauf, dass Ihr Rücken entspannt und gerade ist, falls er sich während der Meditation krümmt, so ist dies ganz natürlich. Richten Sie den Rücken dann wieder langsam und sanft auf.

Die Arme liegen entspannt im Schoß und die Hände berühren einander, sodass die Arme einen geschlossenen Kreis bilden.

Die Augen sind während der Meditation geschlossen.

Falls Sie Ihre Haltung während der Meditation ändern wollen, da Sie vielleicht Druckschmerzen verspüren, so tun Sie dies bitte bewusst, langsam und sanft. Falls die unangenehmen Körperempfindungen nicht zu stark sind, so machen Sie diese zum Werkzeug Ihrer persönlichen Erkenntnis! Oftmals entstehen nämlich Schmerzen, weil wir gerade eine unangenehme Erinnerung haben und unser Körper kurz verspannt. Beobachten wir dann das unangenehme Körpergefühl und zugleich die damit einhergehenden Gedanken, dann können wir viel darüber lernen, wie Körper und Geist miteinander im Wechsel stehen. Diese Erkenntnisse dienen uns dann im Alltag, da wir zum Beispiel leichter erkennen können, welche Gedankeninhalte uns verspannen oder entspannen.

(3) Wertfreie Beobachtung des Atems:

Wenn Sie bequem und aufrecht sitzen, beginnen Sie sogleich, Ihren Atem zu beobachten. Versuchen Sie bitte keinesfalls, den Atem zu kontrollieren! So wie der Atem kommt und geht, ist es natürlich richtig. Lassen Sie zu, dass sich der Atem während der Meditation mehr und mehr beruhigt, forcieren Sie jedoch nicht einen entspannteren Atem.

Richten Sie für die Atembeobachtung Ihre Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausströmen der Luft innerhalb der beiden Nasenlöcher. Sie können die Atembewegungen auch verfolgen, indem Sie beim Ausatmen und beim sich anschließenden Einatmen das Heben und Senken Ihrer Bauchdecke wahrnehmen.

Werden Sie durch Gedanken oder Körperempfindungen vom Atem abgelenkt (was auch nach langer Übung immer wieder vorkommt und völlig natürlich ist), so nehmen Sie diese bitte einfach wahr und gehen sogleich wieder zu Ihrem Atem zurück. Lassen Sie die Gedanken und Gefühle einfach ziehen wie Wolken am Himmel.

Durch die Beobachtung des Atems schöpfen wir Energie und wir empfinden von Mal zu Mal mehr, dass sich alles ständig, ohne Unterlass verändert. Diese empfundene Erkenntnis stärkt unsere Gelassenheit im Alltag enorm. Wir empfinden dann schwierige Situationen nicht mehr so ausweglos, da wir wissen: auch dies geht vorüber. Und wir hängen auch nicht mehr so an angenehmen Situationen, da wir wissen: auch diese müssen vergehen.

(4) Abschluss der Meditation:

Nach 20 Minuten (oder länger) bleiben Sie noch eine Weile entspannt sitzen. Erst danach öffnen Sie die Augen und treten wieder in die Außenwelt ein.

Einsichts-Meditation (Vipassana-Meditation):

Diese Meditationsform ermöglicht sehr tiefe Einsichten in unsere individuelle Existenz. Sie sollte jedoch nur mit Hilfe eines anerkannten Lehrers oder anerkannten Lehrerin erlernt werden. Vipassana bedeutet die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind und ist eine der ältesten Meditationsformen Indiens. Sie wurde in Indien vor über 2500 als ein universelles Heilmittel für universelles Leiden als eine Kunst des Lebens gelehrt.

Eine seriöse Unterweisung in diese Mediationstechnik wird von S.N. Goenka und seinen autorisierten Assistenzlehrern/innen weltweit kostenlos angeboten (in Deutschland gibt es das Meditationszentrum in Triebel, sächsisches Vogtland).

In 10-Tagekursen schulen die Teilnehmer/innen ihre Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, um sie dann für eine tiefgreifende Betrachtung und Erforschung der eigenen körperlichen und geistigen Realität einzusetzen. Mittels dieser Übung entwickeln sich schrittweise Einsicht und Gleichmut. Negative Verhaltensmuster, wie zum Beispiel Verspannung, Ärger, Gier, Angst und Ungeduld können nach und nach abgebaut und positive Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Toleranz, Großzügigkeit und Mitgefühl entwickelt werden.

Ein Vipassana-Kurs bietet Gelegenheit, diese "Kunst zu leben" zu erlernen, die auch im täglichen Leben von unschätzbarem Wert ist.

Sie finden diese Kurzerläuterung und weitere Informationen sowie Anmelde-möglichkeiten zum Kurs auf den Homepages der Vipassana-Vereinigung www.dhamma.org/de/ sowie www.dhamma.org/de/schedules/schdvara.

Die Praxis des Yoga, der Atemmeditation und der Vipassana-Meditation habe ich selbst erlernt, praktiziere sie in der Regel täglich seit 25 Jahren und kann sie persönlich sehr empfehlen. Insbesondere wenn ich Gefahr laufe, selbst zum Kampfrhetoriker zu werden, da ich mich angegriffen fühle, bleibe ich gelassener und werde nicht mehr so leicht Spielball meiner eigenen Emotionen.