



Den inneren Druck loswerden

Franz Sedlak

Wenn man sehr erregt ist, muss man „Dampf ablassen“. Manche empfehlen, Telefonbücher zu zerreißen. Schade um die Informationen.

Eine gute, das heißt gesunde und nicht zerstörerische Möglichkeit, mit zu viel innerem Druck fertig zu werden, bieten zum Beispiel die folgenden Anregungen: Sich kurz entspannen (tief durchatmen, Schultern locker lassen, Nackenmuskel entspannen, die Gesichtsmuskeln lösen und lockern); sich ablenken (sich mit etwas Interessantem, Positivem beschäftigen); mit jemandem reden und dabei etwas von dem inneren Druck abbauen; eine Kräfte verzehrende gymnastische Übung (z.B. Liegestützen, Kniebeugen) oder isometrische Übungen durchführen (Muskeln gegen einen Widerstand anspannen) und danach dehnen und entspannen. Oder ein kurzes oder längeres Jogging ansetzen, bis die Endorphine jubeln!

Auf lange Sicht gesehen kann der Erregungsabbau allein nicht befriedigen. Die mögliche psychosomatische Irritation des Körpers (bei Wut/Angst werden Überlebensstrategien angefordert) bleibt nicht ohne Schaden.

Wir müssen den Ärgernissen oder Angstmachern auf den Leib rücken, ihre wirklichen Ursachen aufspüren statt nur ihre Symptome anzugehen. Dampf ablassen ist manchmal wichtig, damit man nachher klar denken und Veränderungen planen kann. Restloses Auspowern vergisst aber die Nützlichkeit des Dampfdruckes, wenn wir uns mit seiner Kraft zu einer Neuorganisation unseres Innen und Außen bewegen!