

Kleines Übungshandbuch für Körper und Geist



fotografiert von Robert Sturman Police Officer Milo, LAPD
www.robertsturman.com

Einführung

Achtsamkeit und Yoga für Einsatzkräfte – warum?

Denkt man an Bilder in Hochglanzzeitschriften und auf verschiedenste Yogaseiten im Internet, könnte man ohne weiteres auf die Idee kommen, Yoga sei eine Art Zirkusartistik für junge und sehr bewegliche Damen. Oder eine Art esoterische Modeerscheinung. Oder beides. Kann man so haben, muss man aber nicht.

1

Meine persönliche Mission ist eine andere.

Traditionell eher männlich geprägte Berufe wie der des Soldaten, des Polizeibeamten, des Feuerwehrmannes, legen großen Wert auf körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. (Dienst-)Sport und spezifisches, auf den jeweiligen Beruf abgestimmtes Training sind unerlässlich, keine Frage, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Wenn man jedoch bedenkt, welche weiteren Besonderheiten die o.g. Berufe mit sich bringen – gefährliche Situationen bestehen müssen, Dinge sehen und tun, die sich der Normalbürger nicht vorstellen kann, Versetzungen, Auslandseinsätze und Schichtdienst – dann muss man dem Begriff „Fitness“ noch ein paar andere Dimensionen beimessen:

Innere Stabilität, mentale Stärke, geistige Klarheit und Resilienz, das heißt, die Kraft, extremem, aber auch dem ganz alltäglichen Stress konstruktiv zu begegnen und sich immer wieder regenerieren zu können. Körper und Geist sind hierbei gleichberechtigte und gleichermaßen geforderte Übungsinstrumente.

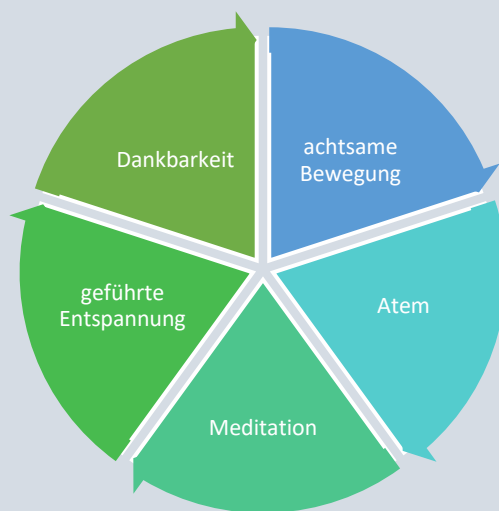
Das Wort *yuj* aus der altindischen Hochsprache Sanskrit bedeutet „verbinden, anbinden“, und genau darum geht es – um ein aktives Miteinander von Körper, Atem und Geist. Es geht nicht um pure Leistung wie beim sportlichen Wettstreit, nichtsdestotrotz legt der/die Yogaübende immer wieder aufs Neue die innere Motivation und Ziele fest – für sich selbst.

Meine Art, Yoga zu unterrichten, orientiert sich am Konzept der *mindful resilience*, auf Deutsch etwa mit „Resilienz durch Achtsamkeit“ zu übersetzen.

Diese Art, Yoga zu unterrichten, wurde von Dr. Daniel J. Libby, dem Gründer des Veterans Yoga Project, in seiner jahrelangen psychotherapeutischen Arbeit mit US-Kriegsveteranen mit Traumafolgestörungen, chronischen Schmerzen und Abhängigkeitserkrankungen entwickelt. Es ist dabei keine "Neuerfindung des Rades", sondern ein sehr praxisorientierter, pragmatischer Ansatz, Yoga als ganzheitliches Training für Körper und Geist insbesondere für Einsatzkräfte praktikabel und zugänglich zu machen.

Natürlich ist es immer eine gute Idee, einen Kurs bei einem/einer qualifizierten Yogalehrer/in zu machen oder (noch besser) im Rahmen von Dienstsport, BGM/BGF oder anderweitigen Angeboten des Dienstherrn gemeinsam mit den Kollegen oder Kameraden Yoga zu üben. Weil die Realität allerdings oftmals (noch) eine andere ist, gibt es nun dieses Übungsbüchlein, das auf dem „Werkzeugkasten“ der *mindful resilience* basiert.

Dies sind die fünf ineinandergreifenden Werkzeuge der *mindful resilience*:



Berücksichtige beim Üben stets diese Grundsätze, dann machst Du nichts falsch.

Achtsame Bewegung: Die Haltungen und Bewegungsabfolgen sind idealerweise den jeweiligen Bedürfnissen und Fähigkeiten des Übenden angepasst, das heißt, die Übungspraxis kann von super sanft bis sehr athletisch sein! Egal, wie intensiv geübt wird, jede Bewegung sollte von innen heraus wahrgenommen werden („Interozeption“). Die individuelle Komfortzone sollte durchaus mal verlassen werden, allerdings ist es von zentraler Bedeutung, dass niemals in den Schmerz hineingeübt wird.

Atem: Der Atem führt stets die Bewegung an. Als Verbindung von Innen und Außen ist der Atem *das* Regulationsinstrument schlechthin für das Nervensystem und er ist der Gradmesser des inneren Zustands. Idealerweise wird durch die Nase geatmet, ohne Anstrengung, angenehm, tief und mühelos.

Meditation: Der menschliche Geist hat die Eigenart, sich lieber in der Vergangenheit oder der Zukunft aufzuhalten, anstatt den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Ebenso geht er gerne räumlich auf Wanderschaft und transportiert seinen „Besitzer“ somit an einen anderen Ort, weg von dort, wo man sich gerade befindet. Der Buddha nannte das „Affengeist“, weil das, was im Kopf stattfindet, doch oftmals an einen Affenstall erinnert, in dem es wild durcheinander geht. Meditation ist, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was gerade in diesem Moment los ist – ohne Bewertung oder Beurteilung.

Geführte Entspannung: *Yoga Nidra* ist ein wunderbares Beispiel für eine geführte Tiefenentspannung, in der man in einen Zustand zwischen Wachheit und Schlaf, den sogenannten alpha-Zustand oder Trance kommt. Dieser Zustand ist sehr erholsam und regenerierend und unterstützt das Nervensystem dabei, die (Körper-)Übungen zu verarbeiten und zu integrieren. Da geführte Entspannung in einem Büchlein doch eher schwer abzubilden ist, stelle ich hierfür eine Audiodatei zur Verfügung.

Dankbarkeit: Eine der Grundtugenden in der Yogaphilosophie ist *santosha*, die Zufriedenheit. Es heißt hier „aus Zufriedenheit geht unvergleichliches Glück hervor“. Das Kultivieren einer dankbaren inneren Haltung ist keine rosa Brille, sondern ein effizientes Gegengift gegen Unzufriedenheit und Negativität.

Weitere Tips zum Üben

- Lieber täglich 5-20 Minuten üben als einmal pro Woche 3 Stunden am Stück.
- Das Einrichten einer „Übungscke“ fördert die Konditionierung und die Motivation. Das Gehirn erkennt die Matte und weiß gleich, „aha jetzt machen wir gleich unsere Yoga-Übungen, das mag ich.“

Und nun wünsche ich viel Freude beim Üben.

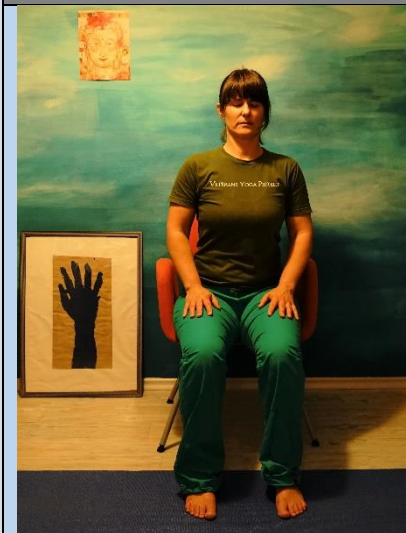
I. Übungen im Sitzen

3



1. Ankommen. 1 bis 3 min

- rutsche auf Deinem Sitz ganz nach vorn, bis Du mit den Sitzhöckern fast auf der Kante sitzt. Beine und Füße etwa hüftbreit.
- kippe das Becken ein paar Mal nach vorn und hinten, finde eine mittlere Position.
- spüre die Fußsohlen am Boden.
- richte den Oberkörper auf, kraftvoll und doch leicht. Die Schultern sind entspannt, (= weit von den Ohren weg) und die Schulterblätter streben leicht zueinander.
- lege die linke Hand auf das Brustbein und die rechte auf den Bauch.
- nimm wahr, wie der Atem Brustkorb und Bauch hebt und senkt
- nimm den Atemstrom an und in der Nase wahr: kühle Luft ein - warme aus
- nimm die kleine Bewegung zwischen den Händen wahr:
Abstand wird größer mit der Einatmung und kleiner mit der Ausatmung



2. Atmung & Bewegung koppeln. 6-8 x

- hebe mit der Einatmung die Arme langsam nach oben, mit der Ausatmung langsam wieder senken
 - den Kopf mit heben und senken
 - probiere verschiedene Varianten aus:
seitlich auf und ab / vorne auf und ab /
vorne auf, seitlich ab / seitlich auf, vorne ab
- WICHTIG:** der Atem führt die Bewegung an. Nimm stets Arme, Schultern und Wirbelsäule/Nacken „von innen heraus“ wahr.



3. "Katze-Kuh" im Sitzen. 6-8 x

- führe mit der Einatmung die Arme nach außen/oben in eine „Kaktushaltung“ und richte den Oberkörper kraftvoll auf.
 - mit der Ausatmung senke die Arme wieder und lege die Hände auf die Oberschenkel. Mache einen kräftigen Katzenbuckel.
- WICHTIG:** der Atem führt die Bewegung an. Nimm stets Arme, Schultern und Wirbelsäule/Nacken „von innen heraus“ wahr.



4. Schulter-Arm-Stretch. 5-8 Atemzüge

- strecke beide Arme nach hinten und greife die Lehne
- Alternative: ein Handtuch o.Ä. hinter dem Rücken festhalten
- ziehe die Schulterblätter kraftvoll zueinander
- strecke die Arme kraftvoll, „Brust raus“ und schaue schräg nach oben
- halte für ca. 1 min und atme dabei so entspannt und tief wie möglich
- langsam loslassen, Arme und Hände ausgiebig ausschütteln, Schultern locker kreisen

4



5. Seitneigung. 3-5 x zu beiden Seiten

- Beginn ist das Bild in der Mitte: mit einer Einatmung hebe beide Arme nach oben
- mit der Ausatmung neige den Oberkörper nach links, strecke die ganze rechte Körperseite in die Länge
- mit der Einatmung wieder zur Mitte, dann mit der Ausatmung nach rechts neigen und die linke Seite langmachen
- einige Male wiederholen. Du kannst die Seitneigung auch jeweils 1-2 Atemzüge halten.



6. Rumpfdrehung und aktive Ausatmung. 3-5 x zu beiden Seiten

- auch hier beginne beim Bild in der Mitte: mit der Einatmung hebe beide Arme nach oben
 - mit der Ausatmung den Oberkörper langsam nach links drehen, Arme dabei mitnehmen und sinken lassen.
 - finde einen angenehmen Platz für die Arme, ziehe am Ende der Ausatmung den Bauch sanft ein
 - mit der Einatmung wieder zur Mitte, dann mit der Ausatmung nach rechts drehen und die linke Seite langmachen
- WICHTIG!** Oberkörper ist ganz aufrecht! Aktive Drehung aus dem Rücken, nicht mit den Armen "herumziehen"!

7. Kutschersitz. einige AZ

- stelle die Beine gut schulterbreit auf
- lasse mit der Ausatmung den Oberkörper entspannt nach vorne unten sinken
- lege die Hände/Arme dort ablegen, wo es für Dich angenehm ist



8. Aus dem Kutschersitz aufdrehen. 3-5 x zu beiden Seiten

- beginne im Kutschersitz (mittleres Bild)
- strecke mit der Einatmung den Rücken und drehe Dich kraftvoll nach links auf.
- komme mit der Ausatmung wieder in den Kutschersitz zur Mitte kommen, loslassen
- mit der Einatmung strecke den Rücken wieder und drehe Dich kraftvoll nach rechts auf → l/r wiederholen



9. Achtsamkeit für die Füße.

- ziehe das linke Bein an und halte es mit den Händen unterm Knie kräftig fest
- schauke ein paar Mal vor und zurück
- richte die gesamte Aufmerksamkeit auf den linken Fuß
- strecke den Fuß und ziehe ihn an, 3-mal im Wechsel
- kreise den Fuß 3-mal im Uhrzeigersinn und 3-mal andersherum



10. Bein-Stretch. 3-8 Atemzüge zu beiden Seiten

- stelle die Beine wieder schmaler auf
- strecke Dein linkes Bein nach vorn, Ferse gut am Boden verankern, Zehen zum Körper ziehen
- mit der Ausatmung neige den *gestreckten (!)* Oberkörper aus den Hüftgelenken schräg nach vorn
- wenn es hinten im Bein anfängt, zu ziehen, halte die Position. Atme entspannt und tief ein und aus
- übe auf dieselbe Weise mit dem rechten Bein → Beine locker ausschütteln



11. kurze Meditation. 1-3 min

- zum Abschluss komme wieder in eine aufrechte Sitzposition
- lege Deine Hände entweder auf die Oberschenkel oder auf Brust/Bauch
- nimm Deinen Atem wahr: Luftstrom an der Nase, Bewegung im Körper
- lasse Deine Aufmerksamkeit auf dem Atem ruhen, leicht wie eine Feder
- wenn Du abschweifst, ist das völlig normal – kehre immer wieder zum Atem/der Atembewegung zurück.

II. Stress abschütteln

Das Prinzip des „Ab- oder Ausschüttelns“ hat den Hintergrund, dass nach akutem Stress (egal welcher Ursache) eine körperliche Entladung stattfinden sollte, um das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der Hase, der dem Fuchs entwischt ist, schüttelt sich und grast danach ruhig weiter, als sei nichts gewesen. Wir Menschen jedoch drücken Stress oft weg. Die folgende Übung kann Dir und Deinem Nervensystem dabei helfen, akute Stressreaktionen - egal, ob sie durch äußere oder durch innere Reize ausgelöst wurden – „evolutionsgerecht“ zu verarbeiten.

7

1. Hände und Arme.

Beginne mit einer Seite.

- Schüttle die Hand ganz locker aus, lasse die Bewegung dann langsam zum Unterarm, dann zum ganzen Arm ausbreiten. Hebe dann den Arm an und schüttle den Arm, als würdest Du ganz wild winken.

- Lass den Arm dann locker hängen und nimm wahr, wie sich der Arm anfühlt (Gefühl des Summens, Vibrierens, Wärme,...)

- Dasselbe dann auf der anderen Seite.

2. Füße und Beine.

Beginne wieder mit einer Seite.

- Schüttle den Fuß ganz locker aus, lasse die Bewegung dann langsam zum Unterschenkel, dann zum ganzen Bein ausbreiten. Balanciere den Oberkörper mit den Armen aus.

- Stelle dann das Bein wieder ab und nimm wahr, wie sich das Bein anfühlt (Gefühl des Summens, Vibrierens, oder der Wärme,...)

- Dasselbe dann auf der anderen Seite.

3. ganzer Körper.

- Schüttle nun den ganzen Körper aus, hüpfе dabei ziemlich wild herum.

- Zum Abschluss atme einige Male tief ein und hörbar aus „HA!“ und beuge Dich dabei mit Schwung nach vorne/unten.

III. Übungen im Stehen

8

1. Fußmassage. 1-2 min je Seite

Mit einem Igelball, Tennisball, Golfball, Black Roll Ball...

- ...rolle den linken Fuß erst sanft, dann kräftiger auf dem Ball herum
- versuche hierbei, alle Ecken und Winkel des Fußes zu berühren.
- Nachspüren. Unterschied zum anderen Fuß?

Dasselbe dann auf der anderen Seite. Wieder nachspüren.

2. Rotation. 6-8 x je Seite

- beginne langsam: drehe Dich immer mit der Ausatmung zu einer Seite und mit der Einatmung wieder zurück zur Mitte
- beim Drehen aktiv ausatmen, d.h., die Bauchmuskulatur aktivieren und beim Einatmen den Bauch wieder lockerlassen
- mache dann die Bewegung mit etwas mehr Schwung, die Arme dabei locker um den Körper schwingen lassen.

3. halbe Hocke/Blitz.

2-5 Atemzüge halten

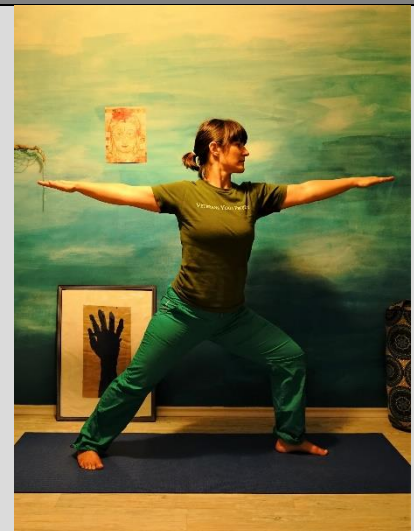
- stelle die Füße stabil und nicht zu breit auf (bis etwa hüftbreit)
- führe mit der Einatmung die Arme nach oben führen und strecke den ganzen Körper lang nach oben
- gehe mit der Ausatmung dann kraftvoll in die Knie, strecke den Rücken aktiv!
- die Knie streben aktiv zueinander, bleiben aber parallel.
- drücke die ganze Fußsohle aktiv in den Boden
- die Armhaltung ist variabel, je nach dem, wie beweglich die Schultern sind: gerade nach oben, schräg nach oben, „Kaktus-Arme“
- halte diese Haltung einige Atemzüge lang, strecke dann mit der Einatmung die Beine und richte den ganzen Körper auf.



4. dynamischer Blitz. 4-6 x je Seite

- aus der Blitzhaltung (3.) führe mit der Ausatmung den linken Arm nach hinten
- der Blick folgt leicht zur linken Seite
- mit der Einatmung führe beide Arme wieder zur Mitte nach oben
- ausatmend dasselbe mit dem rechten Arm zur rechten Seite.

Dasselbe dann auf der anderen Seite. Wieder nachspüren.



5. Krieger II. 3-8 Atemzüge je Seite

- stelle die Beine gegrätscht auf, beide Füße zeigen nach vorn. Arme sind ausgebreitet.
- führe mit der Einatmung die Arme nach oben und schaue auch etwas nach oben. Der Rücken streckt sich aktiv!
- das linke Bein um 90° ausdrehen, das rechte (hintere) Bein etwas eindrehen (Fuß zeigt einige Grad nach vorn)
- die Fersen beider Füße stehen auf einer Linie
- mit der Ausatmung dann das linke (vordere) Knie beugen und die Arme bis zur Waagerechten senken
- drücke beide Füße aktiv in den Boden, strecke das hintere Bein kraftvoll. Der Blick geht zur vorderen Hand.
- das vordere Knie sollte nicht nach innen fallen, sondern gerade nach vorn streben
- halte diese Haltung einige Atemzüge lang, strecke dann mit der Einatmung das vordere Bein und richte den Körper wieder auf (mittleres Bild) → übe dann genauso nach rechts.



6. dynamischer Krieger.

- hebe aus der Kriegerhaltung mit der Einatmung den vorderen Arm nach oben und senke den hinteren Arm
- mit der Ausatmung neige den Oberkörper seitlich zum vorderen Bein
- stütze Dich leicht ab und strecke den oberen Arm, strecke die ganze Seite
- drücke beide Füße aktiv in den Boden
- führe den Bewegungswechsel einige Male im Atemrhythmus aus
- bei der letzten Runde in jeder Haltung 3 bis 5 Atemzüge halten
- ebenso zur anderen Seite üben

7. Vorbeuge aus der Grätsche

Aus der breiten Grätsche heraus...

- ...beuge Dich mit der Ausatmung nach vorn
- die Hände liegen am Boden oder auf den Beinen auf
- die Knie ggf. leicht beugen.
- mit der Einatmung hebe den Rücken aktiv und kraftvoll wieder nach oben
- kleine, dynamische, federnde Hopser machen
- mit den Händen hin und her laufen
- ein paar Atemzüge in der Vorbeuge verweilen und „aushängen“

7a. ...mit einem Hocker

- falls tiefe Vorbeugen nicht angenehm sind, kannst Du einen Hocker oder Stuhl als Ablage für die Hände/Unterarme nehmen.
- Gründe für eine nicht ganz tiefe Vorbeuge können z.B. sein: schlecht eingestellter Bluthochdruck, Migräne, verstopfte Nase oder Nasennebenhöhlenentzündung, Bandscheibenschäden im unteren Rücken

IV. Übungen im Liegen

11



1. Beckenschaukel

Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Füße sind etwa hüftbreit, Knie ebenfalls. Arme liegen entspannt neben dem Körper.

- mit der Einatmung rolle das Becken nach vorn, so dass die Lendenwirbelsäule etwas hohl wird und sich der Bauch nach oben wölbt.
- mit der Ausatmung rolle das Becken nach hinten, so dass sich die Lendenwirbelsäule sanft an den Boden drückt. Aktiv ausatmen, d.h., die Bauchdecke etwas anspannen.



2. Schulterbrücke. 3-4 x im Atemrhythmus, dann einige AZ halten

- beginne damit, in der Rückenlage beide Fußsohlen kräftig in die Matte zu drücken.
- mit der Einatmung hebe das Becken und den Rücken vom Boden ab, mit der Ausatmung senke den Körper wieder.
- sobald Rücken und Becken wieder am Boden liegen, lasse die Anspannung möglichst komplett los
- taste Dich in mehreren Wiederholungen an Dein Maximum heran, d.h., hebe das Becken schrittweise bei jeder Wiederholung höher.

Varianten:

- 1) Unterarme senkrecht stellen, Finger kräftig spreizen und die Schulterblattmuskulatur aktivieren.
- 2) Arme senkrecht nach oben strecken, Schultern vom Boden abheben und wieder absenken
- 3) Arme nach hinten ablegen, bequeme Haltung finden

Ein paar Mal im Atemrhythmus üben, dann eine Variante auswählen und ein paar AZ halten



3. „X-O“-Übung 5-6 x

- mit der Einatmung strecke den ganzen Körper wie ein langes „X“, nimm die Anspannung auf der Rückseite des Körpers wahr
- mit einer kraftvollen, aktiven Ausatmung rolle Dich zu einer kleinen kompakten Kugel („O“) zusammen, nimm dabei die Anspannung auf der Vorderseite des Körpers wahr. Ziehe die Beine kräftig mit den Armen her.



4. Beinrückseite dehnen

- greife mit den Händen das nach oben gestreckte Bein oder – komfortabler – benutze einen Yoga-Gurte (Alternative: Bademantel-Gürtel, ein Stück Seil, schmales Handtuch,...)
- das Knie muss nicht ganz gestreckt sein
- stelle das andere Bein auf oder lege es gestreckt ab, je nach Spannungszustand
- zähle 6 langsame, tiefe Atemzüge und lasse dann langsam los
- beschränke die Armkraft auf ein Minimum



5. Entspannung für Rücken und Beine

- nimm die Knie in die Hände und führe die Knie einige Male langsam im Kreis, so dass sich die ganzen Beine, das Becken und der untere Rücken mitbewegen
- zwischendurch (mit einer Einatmung) Arme und Beine zur Decke strecken und locker ausschütteln
- mit der Ausatmung dann wieder die Knie herziehen und in die andere Richtung kreisen
- auf diese Weise einige Runden wiederholen



6. Atemwahrnehmung und Integration

- finde eine für Dich passende Liegeposition, bei Spannung im unteren Rücken lege eine Rolle, ein Kissen oder eine gefaltete Decke unter die Knie.
- stelle sicher, dass Du wirklich 100% bequem liegen und alle Spannung loslassen kannst
- lege die Hände auf Brust und Bauch, Arme sind dabei entspannt
- nimm für 3 bis 5 Minuten den gesamten Körper und den Atem wahr, wenn Du geistig abschweifst, kehre immer wieder zur Wahrnehmung des Körpers und des Atems zurück
- ideale Gelegenheit, eine geführte Tiefenentspannung (Yoga Nidra o.ä.) zu machen
- nimm Dir danach Zeit, wieder langsam die Sinne nach außen zu wenden: beginne mit kleinen Bewegungen, vertiefe den Atem, räkle Dich genüsslich. Nimm die Geräusche in der Umgebung wahr, öffne zum Schluss die Augen.



7. Dankbarkeitsritual

Setze Dich aufrecht hin und lege die Hände auf Deinen Brustkorb/die Herzgegend. Rufe Dir etwas ins Gedächtnis, wofür Du heute dankbar sein möchtest – das kann durchaus etwas ganz Kleines, Alltägliches sein!

Spüre hin, ob und wo sich diese Dankbarkeit und Zufriedenheit im Körper als Gefühl zeigt und verweile einige Momente.

© 2020 Simone Grözinger



**Achtsamkeit und Yoga
für Einsatzkräfte**

www.mindfulwarriors.de