



## **Anleitung zur Selbst- Therapie bei Parafunktionellen Beschwerden**

Für Sie mag es vielleicht zunächst so erscheinen, dass Ihre Zähne, deren (neue) Form oder ein eingegliedertes Werkstoff dafür verantwortlich sind. Erst, wenn Sie Ihre Parafunktion beherrschen, werden Sie bemerken, dass Sie mit denselben Zähnen völlig problemlos leben werden. Solange werden Sie Ihnen immer wie ein Fremdkörper vorkommen.

Sollten Sie einen speziellen Rhythmus oder/und Ihre persönliche Parafunktion und ihre Auslöser entdeckt haben, machen Sie folgendermaßen weiter:

- Überlegen Sie, warum Sie gerade in den gefundenen Situationen so reagieren. Vielleicht knirschen Sie, wenn Sie in stressigen Situationen sind, wenn sich ein bestimmter Mensch in Ihrer Nähe befindet oder Sie vor einer Aufgabe stehen, wenn Menschen etwas von Ihnen wollen, was Ihnen nicht passt, und Sie sagen trotzdem nicht ab.

Beginnen Sie damit, bei allem, was Sie tun, immer erst darüber nachzudenken, ob Sie es auch wirklich wollen. Versuchen Sie mal NEIN zu sagen oder sich bei ungerechtfertigten Kritiken zu wehren.

Legen Sie Pausen am Tag ein, um zu kontrollieren, ob Sie sich noch wohl fühlen. Spüren Sie in die schmerzenden Muskeln und Sehnen hinein und massieren Sie die harten Knoten, die sich manchmal im Muskel bilden können.

- Beginnen Sie vor der Situation, in der die Schmerzen auftreten können, mit einer Entspannung oder einem Training, das sich mit der Funktion nicht vereinbaren lässt. Dafür bieten sich Autogenes Training oder eine Muskelentspannung an.

Danach spannen Sie Ihre gesamten (auch die schmerzenden oder empfindlichen) Muskeln drei mal sehr stark an. Für 15 sec. müssen die Muskeln maximal gespannt werden. Das Wichtigste aber ist die Entspannung zwischen den Anspannungen. Lassen Sie einfach alle Muskeln hängen. Die Wangen sinken ab, die Zunge wird schwer und Ihre Augen werden müde.

## **Allgemeine Entspannungs- und Atemübungen**

Nehmen Sie sich mehrmals am Tag zwanzig Minuten Zeit, um richtig zu atmen. Um Ihre Heilung voranzutreiben und Ihre Atmung zu entspannen. Wenn es Ihnen schwer fällt, sich darauf zu konzentrieren, stellen Sie sich am besten eine Kassette auf der Grundlage der folgenden Vorschläge zusammen. Lesen Sie ganz langsam und deutlich vor, machen Sie möglichst viele Pausen und versuchen Sie mit einer ruhigen Stimme zu reden.

Diese Übungen unterstützen Sie dabei, biologisch korrekte Phantasiebilder für die langsame Zwerchfellatmung zu finden. Es ist Ihnen freigestellt, etwas zu verändern, Ihren Bedürfnissen anzupassen, um ein Ihnen angemessenes Entspannungsprogramm zu entwickeln.

nehmen Sie eine entspannte Haltung ein und hören Sie sich das Band wieder ab

### **Entspannungsanleitung: Gesundes Atmen**

Bevor du mit deiner Phantasie Reise beginnst, suche dir einen ruhigen Platz und gestatte dir, fünfzehn oder zwanzig Minuten nur für dich selbst da zu sein. Lege dich hin oder setze dich so, dass dein Rücken und dein Nacken voll gestützt sind. Erlaube deinem Bett oder deinem Stuhl, dich zu halten. Lass alle Anspannung schmelzen, während du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richtest, ihm zuhörst, das Einatmen, das Ausatmen spürst ... (Eine Minute Pause) ... Beginne jetzt mit einer geistigen Reise durch deinen Körper, indem du bei deinen Fußsohlen beginnst. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam bis nach oben zu deinem Kopf und löse alle Spannungen auf, auf die du unterwegs stößt. (Ein oder zwei Minuten Pause, oder Sie führen sich selbst durch Ihre Muskelgruppen.)

Du bist nun gerade mit deinem Geist durch deinen Körper gereist, hast dich mit ihm verbunden, ihm Aufmerksamkeit geschenkt und die angespannten, müden Stellen beruhigt. Nun lass deinen Geist an einen Ruhepunkt gelangen. Manche Menschen finden tief im Inneren diesen Ruhepunkt, der aus reinem Frieden und reiner Ruhe besteht. Ein Ort des stillen Wissens. Gestatte dem Wort Ruhepunkt, sich in deinem Geist auszudehnen und alle anderen Gedanken und Sorgen zu vertreiben. Atme dich selbst in diesen Ruhepunkt hinein. Suche nach der Stille, ruhig und vorsichtig. (Eine Minute Pause.)

Sitze bequem mit geradem aber entspanntem Rücken. Konzentriere dich auf deinen Atem, und atme dreimal ein und aus. Dann beginne langsam einzuatmen.

Während du spürst, wie die Luft langsam durch deine Nase den Hals hinunter in deine Lungen strömt, hörst du dich selbst ganz hinten in deinem Kopf sagen ...eins.....

Fühle, wie die Luft wieder nach außen fließt ..... Während der nächste Atemzug deine Lungen füllt, hörst du dich selbst tief in deinem Inneren sagen ... zwei.

Fühle, wie die Luft wieder nach außen fließt. ... Beim nächsten Einatmen hörst du dich selbst tief in deinem Inneren sagen... drei.

Fühle, wie die Luft wieder nach außen fließt... Beim nächsten Einatmen hörst du dich selbst tief in deinem Inneren sagen... vier.

Fühle, wie die Luft wieder nach außen fließt. ... Wiederhole diesen Zyklus so oft, wie es dir angenehm ist... Zähle dabei deine Atemzyklen immer von eins bis vier.

Bei jedem Einatmen ... spürst du, wie sich das Zwerchfell auf deine Füße zu bewegt... und wie sich dein Magen zu den Seiten und nach oben wölbt...

Mit jedem Ausatmen, ... während dein Magen zurückfällt, ... spürst du, wie die Muskeln im Nacken- und Schulterbereich von der Erdanziehungskraft nach unten gezogen werden, und du entspannst dich sogar noch etwas tiefer....

### **Phantasiebildvorschlag: Entspannung durch Atmung**

Stell dir vor, dass dein Körper aus einem wunderschönen, klaren, kristallartigen Material besteht. ... Jedes Mal, wenn du einatmest, malst du dir aus, dass dein Atem ein heilender, farbiger Nebel ist,...jede Farbe, die dir spontan ein fällt, ist richtig Spüre, wie dieser Nebel durch deinen Scheitel in deinen Kopf eindringt und sich langsam in deinem kristallklaren Körper ausbreitet, ... Sieh und fühle, wie der Nebel dich mit Entspannung und Ruhe füllt.... Jedes Mal, wenn du einatmest, stellst du dir vor, dass farbiger Nebel weitere Entspannung hinzufügt.... Jeder Atemzug füllt deinen Kri-

stallkörper langsam mit Frieden und Heilung. ... Beobachte weiter, wie du dich mit Farbe füllst, bis dein Körper ganz und gar mit Entspannung angefüllt ist.

Beim nächsten Einatmen sagst du zu dir selbst: »Ich atme ... «Beim Ausatmen sagst du zu dir selbst: »... Wärme in meine Füße. «Mit dem nächsten Einatmen sagst du zu dir selbst: »Ich atme ... «Mit dem nächsten Atemzug sagst du zu dir selbst: »... Wärme in meine Beine. « Fahre auf diese Weise fort, und atme Wärme in alle Bereiche deines Körpers ... Kehre langsam zu deinem Alltagsbewusstsein zurück, nimm den Raum wahr und die Ruhe und Entspannung in dir.

### **Kombination von Atemübung und Muskelentspannung**

*„Ich beginne meine Entspannung mit tiefen Atemzügen. Einatmen.. Ausatmen - ich spüre deutlich, wie dabei meine Bauchdecke sich hebt und senkt. Es fühlt sich an, als könne ich ganz passiv mich atmen lassen. Ich lasse es einfach geschehen:*

*Einatmen... und... ausatmen. Dabei bemerke ich, wie sich mein Körpergefühl verändert. Ich spüre, dass meine Hände sich anders anfühlen als vorher. Meine Arme und Schultern fühlen sich auch anders an. Sie gehen einfach mit beim Atmen und fühlen sich entspannt und schwer an.*

*Mein ganzer Körper fühlt sich angenehm entspannt und schwer an. Es ist, als würde mein Körpergewicht die Unterlage eindrücken. So schwer und entspannt fühlt sich mein Körper an. Dieses Gefühl nimmt auch mein Gesicht und meinen ganzen Kopf ein. Meine Wangen sinken ab, das Kinn wird ganz schlaff. Meine Zügel gleiten ab. Auch mein Gesicht fühlt sich schwer und entspannt an. Sogar meine Zunge wird schwer und entspannt. Ich fühle, wie sie leicht zu kribbeln anfängt und angenehm entspannt wird. Auch meine Stirn wird ganz schlaff, die Zügel entgleiten, die Augenbrauen entspannen. Es ist als wäre mein Kopf ganz leer und entspannt. Ich stelle mir vor, dass meine Stirn dabei ganz kühl wird, die Kühle und Entspantheit nehmen allen Platz ein von bisherigen Störungen und Beschwerden. Ich spüre nur noch Ruhe und Entspantheit.....(längere Pause).....Langsam beginne ich wieder kräftiger zu atmen. Mit dem Atem gewinne ich wieder neue Kraft und Frische. Meine Arme, Beine und Schultern werden wieder ganz leicht und fühlen sich angenehm an. Die Schwere und Müdigkeit verschwindet aus meinem Körper. Mein Kopf bekommt wieder gefestigte Zügel, aber alles wird gut eingeordnet ohne Verspannung und Schmerz.*

Das waren nur einige Aspekte, die es Ihnen erleichtern können, mit Ihren Beschwerden auf Dauer besser klarzukommen. Wir sind jederzeit bereit, uns darüber mit Ihnen zu unterhalten, die Übungen mit Ihnen durchzusprechen oder Ihnen gegebenenfalls Kontaktstellen zu nennen, bei der Sie weitere Hilfen bekommen können.



Mitglied im Arbeitskreis  
Psychologie und Psychosomatik