

EXTRA
24 SEITEN
INSPIRATION

Zeit FÜR DICH

IN DER TÄGLICHEN HEKTIK VERSÄUMT MAN OFT, SICH ZEIT FÜR DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ZU NEHMEN. WIE KÖNNEN WIR BESSER AUF UNS AUFPASSEN UND WENIGER AN UNSERE GRENZEN GEHEN? AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDEST DU HILFREICHE EINSICHTEN, PRAKTISCHE TIPPS, APPS, PODCASTS, BÜCHER UND INTERVIEWS

TEXT YVONNE ADAMEK, VIVIAN ALTERAUGE, ANTONIA FALTERMAIER, JEANNETTE JONKER, SARAH KLUSS FOTOS HANKE ARKENBOUT (COVER UND DOPPELSEITEN)



Musik hilft, Verspannungen zu lösen

„**ICH KANN NUR EMPFEHLEN, TÄGLICH
EIN BISSCHEN ZU HAUSE ZU TANZEN**“

Henrietta Schermall arbeitet in Köln und bietet Coachings und Workshops an, unter anderem zu Musik und Tanz (art-of-balance.com).

Inwiefern tut uns Musik gut?

Sie macht etwas mit uns: Wir können sie hören, um zu entspannen, aber auch, um tiefere emotionale Zustände wie Trauer oder Wut wahrzunehmen oder auszudrücken. Es ist immer gut, diesen Gefühlen Raum zu geben: Wenn wir sie übergehen, können sie sich im Körper abspeichern und sich später etwa als Verspannung, Kopfschmerz oder auch innere Unruhe zeigen. Am besten bringt uns die Musik auch noch in Bewegung.

Was passiert denn dann mit uns?

Bei Stress oder Aktivität wird der Sympathikus in unserem Nervensystem hochgefahren und sorgt für Muskelspannung und mehr Durchblutung. Anschließend bräuchte er Zeit zur Entspannung. Wenn wir uns die aber nicht nehmen, kann sich der Sympathikus nicht regulieren und die aufgestaute Energie entladen. Da hilft es, sich zu bewegen. Wenn Tiere eine Stress-

situation erleben, kann man unter anderem beobachten, dass sie sich danach schütteln, als ob sie den Stress abschütteln möchten. Wir aber erstarren eher, wenn wir gestresst sind. Doch wenn wir tanzen, kommt das einem Abschütteln nahe. Manchmal reicht es schon, sich hinzusetzen und in sich hineinzuspüren. Aber durch Bewegung lösen wir mögliche Verspannungen im Körper gleich mit.

Zum Tanzen in Clubs zu gehen ist weiterhin schwierig. Hilft es auch, wenn ich zu Hause tanze?

Unbedingt. Es ist eine gute Idee, in der Mittagspause oder nach der Arbeit Musik aufzudrehen und sich so zu bewegen, wie man sich fühlt, die Schultern hochzuziehen, das Becken zu kreisen. Ein Musiktagebuch kann helfen, schnell die passenden Lieder zu finden. Manchmal kann man das Loslassen unterstützen, indem man dazu tönt, also mitsingt oder auch schreit. Und vielleicht findet man davor und danach die Zeit, kurz innezuhalten und sich zu fragen: Was tut mir gut? Wo habe ich mich vernachlässigt? Manchmal kommen die Antworten schon in der Bewegung.