

Mañana Kompetenz

Mit gezieltem Faszientraining das Stresslevel senken.

Der Begriff „Mañana - Kompetenz“ stammt aus dem gleichnamigen Buch von Gunter Frank und Maja Storch. Es beschreibt die Fähigkeit, aus dem Alltagsbetrieb in eine Stimmung umzuschalten, in der man im Jetzt & Hier ist, sich zufrieden fühlt, Dankbarkeit spürt und das Leben so nehmen kann, wie es ist.¹



Wir treten somit aus dem Strudel des Alltags und verlassen das Hamsterrad ganz bewusst und erfolgreich und können neue Energie tanken, um uns dann wieder den Aufgaben zuwenden zu können.

In diesem Workshop geht es darum, mittels gezielten Bewegungssequenzen, Mañana - Kompetenz zu üben und deren Wert zu anerkennen.

Warum ist Mañana Kompetenz wichtig?

- Schlafprobleme, Rückenprobleme, hohe Infektanfälligkeit, Stimmungsschwankungen und Verdauungsprobleme: Sicher haben wir alle schon das eine oder andere selbst erfahren. Eine Ursache kann fehlende Mañana Kompetenz sein.
- Unser Selbst braucht absolute Ruhe. In unserem Selbst sind alle Erfahrungen und Erinnerungen gespeichert. Diese Erfahrungen werden mit Bewertungen abgespeichert und können sich bei Gelegenheit als Körpersignale äussern (z.B. ein mulmiges Gefühl aufgrund von einer Erfahrung). Kurzum: Nehmen wir uns keine „Mañana - Zeit“, verlieren wir den Zugang zu uns selber, spüren uns und unsere Bedürfnisse nicht mehr. (Stichwort: Selbstinfiltration)
- Wer dauernd unter Spannung ist, neigt zu übertriebenem (bis zu panischem) Aktivismus. Mit Mañana Kompetenz werden gute Lösungen gefunden dank klarem Denken in sicherer Umgebung.



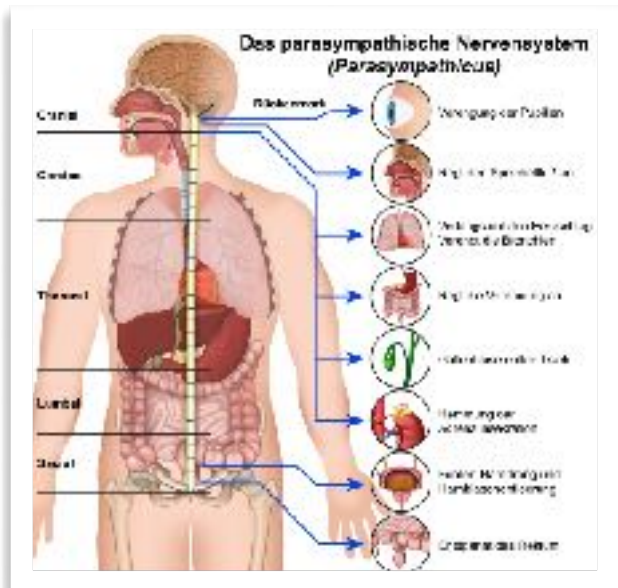
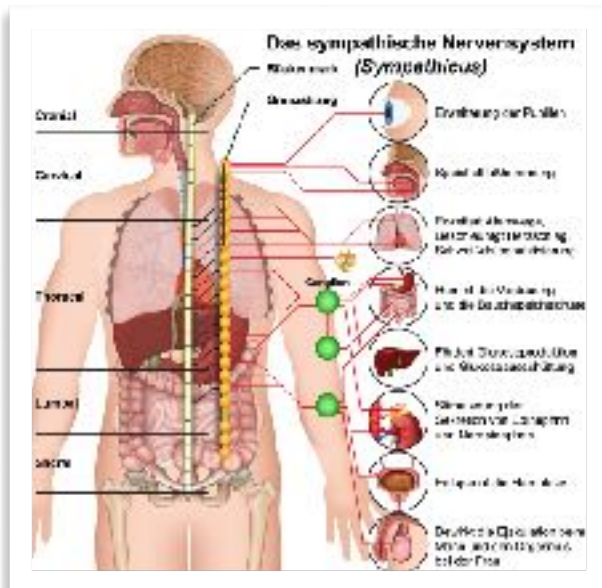
¹ Gunter Frank & Maja Storch: „Die Mañana-Kompetenz: Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben“, S.25/26

Das autonome Nervensystem

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei Teilen: Dem Sympathikus („Fight & Flight“) und dem Parasympathikus („Rest & Digest“).

Der Sympathikus aktiviert und uns macht uns leistungsfähig. Er übernimmt, wenn viel läuft, wir leisten wollen, Stress dominiert oder eine Gefahr sich anbahnt.

Der Parasympathikus bringt uns dagegen zur Ruhe und lässt uns Energie tanken. In dieser Ruhe sorgt er unter anderem dafür, dass wir unsere Batterien wieder aufladen, indem er die Verdauung koordiniert und das Immunsystem so reguliert und dass wir langfristig gesund bleiben. Diese ganzen Prozesse laufen über das Hormonsystem und Neurotransmitter ab.



Die Reaktionen bei Stress und hoher Aktivität. Die physischen Reaktionen ohne Stress.

Diese zwei Anteile müssen im Gleichgewicht sein.

Was passiert bei Stress?

Kurzfristiger Stress ist gesund. Wir sind gemacht dafür! Der Sympathikus wird aktiviert und wir können herausfordernde Augenblicke und Zeiten bewältigen. Wir sind resilient genug, um stressige Zeiten zu überstehen und (!) erholen uns dann wieder.

Doch was, wenn wir im Hamsterrad feststecken? Wenn wir seit Jahren denken: „Jetzt wird's dann besser!“. Wenn wir von scheinbar unlösbaren Problemen stehen, die uns wortwörtlich den Schlaf rauben.

Oder - auf den ersten Blick unproblematisch - wenn wir in unserer Arbeit so aufgehen, dass unsere Leidenschaft dafür keine Grenzen kennt. Wenn wir von der Arbeit stets zum geliebten Hobby fahren und es uns meist nichts ausmacht, dass die Wochen, Monate, Jahre durchgetaktet sind.

Ist der Sympathikus langfristig überaktiviert kann es zu Verdauungsstörungen, Schlafproblemen bis hin zu einem Burnout kommen.

Der Säbelzahn tiger war gestern

So sah Stress früher aus: Der Säbelzahn tiger kommt (Sympathikus aktiviert). Man flüchtet, hoffentlich erfolgreich (die Flucht ist eine körperliche Reaktion). Ist man in Sicherheit schaltet der Körper in den Parasympathikus um: Essen und Erholen ist angesagt, man will ja für die nächste gefährliche Situation gewappnet sein.

Heute funktioniert es anders: Die Stressursachen sind oft nicht lebensgefährlich, dafür subtiler und immerzu. Für viele gibt es heute keine klare Trennung mehr von Arbeit & Freizeit. Und wenn dann Freizeit „herrscht“, dann ist das Angebot so gross, dass von uns Entscheidungen gefordert werden, die uns wiederum stressen: Von der Arbeit in den überfüllten Zug, ins Englisch und danach noch ins Training: am Ende des Tages erschöpft und trotzdem schlaflos.

Wir sind durch unseren Lebensstil viel zu oft im Sympathikus. Dabei verlieren wir das wichtige Gleichgewicht im autonomen Nervensystem, was folglich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden negative Auswirkungen birgt und dazu führt, dass wir vergessen inne zu halten und uns zu spüren.

Sich zu spüren ist Gold

Wie man den Parasympathikus gezielt aktiviert ist sehr unterschiedlich. Gunter Frank und Maja Storch haben sieben Mañana - Zonen definiert²:

- Wärme
- Sport
- Rückzug
- Aktivierbarkeit
- Geselligkeit
- Intellektuell - musische Betätigung
- Spiritualität

Es ist also wichtig, sich selber zu kennen, und zu Wissen, welche Situationen einem helfen, den Parasympathikus zu aktivieren und in seine Mañana Zone zu kommen.

Zum Sport ist allerdings noch etwas zu sagen: Studien zeigen, dass sportliche Bewegung jedem gut tut. Anhand der Herzfrequenz - Variabilität konnte dies eindrucksvoll gezeigt werden³. Ideal ist Sport zur Stressbewältigung mit einer gewissen Lockerheit zu absolvieren statt mit dem Ziel Leistung. Und: es muss nicht unbedingt Ausdauertraining sein. Kraftsport, Mannschaftssport, Tanzen oder Yoga kann auch helfen, die Parasympathikus - Sperre aufzuheben.

² Unter https://www.abundana.ch/dateien/Manana-Test_Abundana_DE.pdf ist ein Test zu finden, der einem Hilft die Mañana - Zone zu definieren.

³³ Gunter Frank & Maja Storch: „Die Mañana-Kompetenz: Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben“, S.131



Slings - myofasziales Training

Faszienfokussiertes Training hat einen Einfluss auf die Parasympathikus - Aktivierung. Studien zeigen, dass vor allem die Behandlung der tiefen Faszien zum Beispiel durch Massage, Rolfing oder Osteopathie eine beruhigende Wirkung auf den Körper hat. Genau so, kann es Yoga oder ein anderes faszienfokussiertes Training tun, wenn es gezielt angewendet wird⁴.

Mañana Kompetenz ist ganz bewusst auch ein zentrales Ziel vom faszienorientierten Slingskonzept. Unterschiedliche Wege führen dahin, die wir im praktischen Teil ausprobieren:

1. **Den Stresszyklus beenden:** Ins physische Stressmuster gehen und dann wieder herauskommen.
2. **Atmung:** Die Atmung nutzen, um den Parasympathikus zu aktivieren.
3. **Sich spüren / Kinästhetische Intelligenz:** Die Aufmerksamkeit nach innen leiten. Spüren, wie sich eine Bewegung im Körper anfühlt (Propriozeption) und was das für Gefühle hervorruft (Interozeption).
4. **Kontraste erleben & Herausforderungen meistern:** Durch die Variation der Intensität, des Rhythmus und der Art der Übungen im Training, die Resilienz fördern.

⁴ Gregor Hasler: „Die Darm-Hirn-Connection (Wissen & Leben): Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit“, S. 66 & 67

