

Relax!

Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung

Die Zeichen unserer Zeit stehen auf Stress. Sie können lernen mit ihm umzugehen. Dafür gibt ganz unterschiedliche Methoden. Welches Entspannungsverfahren ist für welchen Typ geeignet?

Viele Menschen kennen das heute weit verbreitete Problem mangelnder Entspannung. Gerade Berufstätige, die in ihrem Job über einen langen Zeitraum unter Zeitdruck und Überstunden leiden, manchmal auch unter psychisch belastenden Situationen, erkennen die Notwendigkeit von Entspannung im Alltag und beginnen sich für entsprechende Verfahren und Techniken zu interessieren. Sport ist fraglos ein Mittel, um Spannung abzubauen. Aber auch darüber hinaus ist es wichtig, gerade in Stressphasen den Signalen von Körper und Seele Beachtung zu schenken, damit es nicht zu psychosomatischen Beschwerden, Schlafstörungen oder langfristig einem Burn-out kommt.

Wenn neben sportlicher Betätigung, Zeiten für Entspannung zum festen Bestandteil des Alltags gehören, bleibt der Mensch langfristig gesünder, ausgeglichener und leistungsfähiger. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über gängige Entspannungsmethoden; außerdem Tipps und Anleitungen, damit die Entspannung gelingt sowie eine Checkliste: Welches Verfahren ist für welchen Typ geeignet?

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik

und wurde im letztem Jahrhundert vom Berliner Psychiater Schultz auf Basis der Hypnose entwickelt. Es besteht aus einer so genannten Unterstufe mit sieben Formeln, die das Ruhe-, Schwere- und Wärmeempfinden des Körpers fördern; aufbauend gibt es noch eine Oberstufe. Durch die formelhaften Vorstellungen werden die entsprechenden Effekte tatsächlich im Körper bewirkt, was wissenschaftliche Untersuchungen belegen.

Aufbauend auf dieser Entspannung ermöglicht das Autogene Training dem Anwender zudem einen guten Zugang, um sein Unbewusstes gezielt zu beeinflussen, z. B. durch positive Visualisierungen oder Affirmationen. Es gilt beispielsweise als gut geeignet zur Raucherentwöhnung. Autogenes Training wird von den meisten Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.



Progressive Muskelentspannung

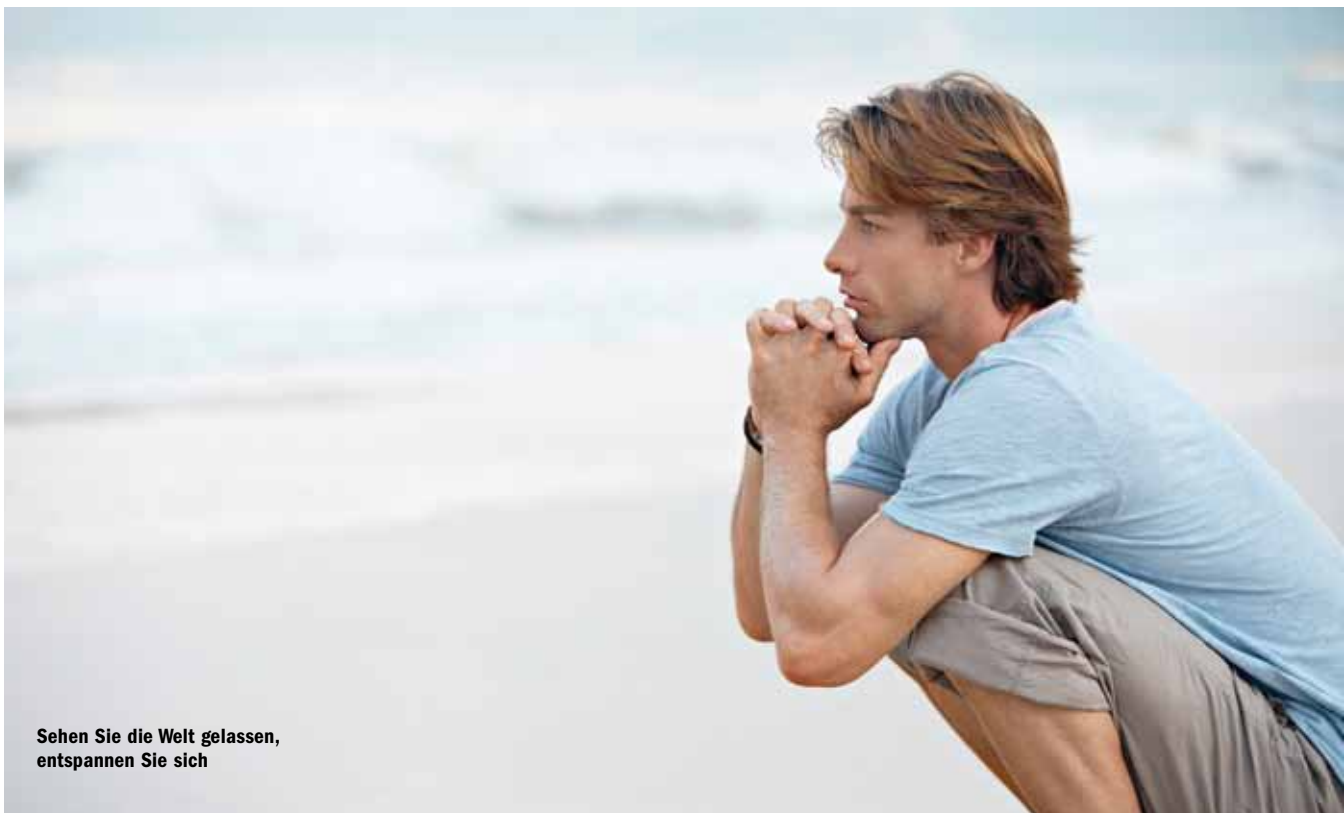
Die Progressive Muskelrelaxation ist gut geeignet für Menschen, die aktiv entspannen wollen. Indem man den ganzen Körper, alle Muskelpartien nacheinander systematisch an- und entspannt, wird so ein höheres Entspannungslevel erreicht als zuvor. Zurück gehen diese Erkenntnisse auf den Arzt und Physiologen Edmund Jacobson, der daraus das heute sehr populäre Verfahren entwickelte. Auch die Progressive Muskelentspannung wird von den meisten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst.

Körper- und Phantasiereisen „Body-Scan“

In einer angeleiteten Körper- oder Phantasiereise wird Entspannung erreicht, indem die Wahrnehmung auf die eigene Körperbeobachtung und -empfindung bzw. auf die Eindrücke an einem imaginierten Ort gelegt wird. Letzteres hat Ähnlichkeit mit den Tagträumen und regt die Kreativität an.

Entspannung durch Atmung

Die Beobachtung des Atems ist ein wesentliches Element in verschiedenen Techniken, aber auch schon an sich eine ausgezeichnete Möglichkeit, zu entspannen. Dabei geht es weniger darum, den Atem in eine bestimmte Richtung zu lenken, sondern mehr um das reine Beobachten des natürlichen Atemflusses. Der Rhythmus von Ein- und Ausatmen hat etwas Gleichmäßiges und Beruhigendes, ähnlich einer Wellen- oder Wiegebewegung. Auch als kurze Übung im Alltag geeignet – hinsetzen, Augen schließen, Füße auf dem Boden spüren und eine Zeitlang den Atem beobachten. Wenn die Gedanken abschweifen, sie einfach sanft zum Atem zurücklenken.



Fotos: shutterstock/MTH, rbilder

**Sehen Sie die Welt gelassen,
entspannen Sie sich**

Meditation

Assoziiert man mit dem Wort oft zunächst einen still sitzenden Buddha, so ist das nur ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten, die einem Meditation bietet. Es handelt sich um ein weites Feld an Techniken und Methoden, die durchaus nicht immer in Stille vollzogen werden, sondern auch Töne, Musik, Bewegung und Tanzen beinhalten können. Für sportbegeisterte Menschen eignen sich die körperorientierten Meditationstechniken von Osho: der indische Meister war der Meinung, dass wir gestressten westlichen Menschen erstmal richtig in den Körper kommen und Spannung abbauen müssen, um anschließend wirkliche Stille erfahren zu können. So gibt es in seinen verschiedenen Meditationen meist mehrere Phasen, in denen sich Bewegung, Musik und Stille abwechseln.

Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Neben weiteren positiven körperlichen Effekten wie Kräftigung und Dehnung haben diese Verfahren den Vorteil, den Menschen durch sanfte Bewegungen in Kombination mit der Atmung zur Ruhe zu bringen und das Meridiansystem des Körpers zu harmonisieren.

Ruhebilder

Ein Ruhebild stellt eine schöne Technik dar, von deren Wirkung man umso mehr profitiert, je häufiger man sie im Alltag nutzt. Zunächst wird individuell ein persönliches Ruhebild erarbeitet, welches Komponenten beinhaltet, die individuell mit Entspannung und Wohlfühlgefühl assoziiert werden (z. B. gemütliche warme Hütte in den verschneiten Bergen, Hänge-

matte in der Sonne am Strand...). In der anschließenden Entspannung wird dieser Ort aktiv mit allen Sinnen erlebt.

Dann wird dieses angenehme Gefühl mit einem Reiz verknüpft, z. B. mit einem Wort oder einer Berührung (diese Technik nennt man

Ankern) und somit körperlich abgespeichert. Die mit dem Reiz assoziierte Entspannung ist somit zukünftig in Stress-Situationen abrufbar. Das Ruhebild stellt eine wertvolle Ressource zur Stressbewältigung dar und ist leicht anzuwenden.

Welches Entspannungsverfahren ist für welchen Typ geeignet?

So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Möglichkeiten, Entspannung zu finden und die äußere und innere Balance zu fördern. Meiner Erfahrung nach wirken je nach Konstitutionstyp und persönlicher Veranlagung die einzelnen Entspannungsverfahren unterschiedlich erfolgreich.

Autogenes Training	Dieses autosuggestive Verfahren findet Anklang beim kognitiv ausgerichteten „Denker-Typ“.
Progressive Muskelentspannung	Zeigt gute Erfolge bei motorisch veranlagten Menschen
Phantasieren	Auf Methoden dieser Art sprechen vor allem kreative Menschen an. Die darin enthaltenen Bilder und Visualisierungen regen die Phantasie an.
Yoga, Tai Chi, Qi Gong	Gut geeignet für Entspannungssuchende, die sich mit plötzlicher Stille und geschlossenen Augen schwertun.
Kundalini-Meditation	Für Sportler! Vier Phasen (jeweils 15 min; die ersten drei Phasen mit Musik): in der ersten Phase wird der Körper sanft geschüttelt (sozusagen Stress abgeschüttelt), in der zweiten wird getanzt, dann folgt eine Viertelstunde ruhiges Sitzen, in der letzten Phase liegt man und entspannt.
Atementspannung	Ein einfaches und effektives Mittel für jedermann, um auch zwischendurch zur Ruhe zu kommen.
Stilles Sitzen („sitting silently“)	Bedeutet, wirklich nichts zu tun, auch keine Technik auszuführen. Einfach nur innerlich beobachten, was ist – für Fortgeschrittene!



»»» Die Bedeutung von Bewegung im Hinblick auf Stressbewältigung

Jeder sportlich Aktive kennt die positive Wirkung von Bewegung im Zusammenhang mit An- und Entspannungsprozessen. Viele Läufer berichten, nach der Arbeit erstmal eine Runde joggen zu müssen, um den Kopf „frei zu bekommen“. So hat Sport gerade für Schreibtischtäter und Büroarbeiter eine erfrischende Wirkung; körperlich werden Stresshormone abgebaut und auch die damit einhergehende vertiefte Atmung bewirkt einen Reinigungseffekt. Es empfiehlt sich, nach dem Training eine Entspannungsmethode anzuschließen – der Kopf ist einfach klarer!

Tipps und Tricks, damit die Entspannung gelingt

- Gerade im Alltag ist es wichtig, kleine Pausen einzubauen, um für einen Moment loszulassen. Diese wertvollen kurzen Phasen verhindern, dass nach einem langen Arbeitstag der Stresspegel abends zu hoch liegt und die Gedanken sich nicht beruhigen wollen oder der Schlaf gestört ist.
- Manch einer wird unruhig, sobald er sich hinlegt und die Augen schließt. Das kann durch innere emotionale Wiederankopplungsprozesse passieren, die in der Entspannung geschehen können. Viele Menschen halten sich im Wachzustand immerzu beschäftigt, um nicht zu fühlen bzw. unangenehme Gefühle zu überspielen. In solchen Fällen sind Techniken sinnvoll, die durch sanfte Bewegung und bewusste Atmung Entspannung bewirken, wie z.B. Yoga.
- Wenn Sie zu Hause entspannen wollen: Nehmen Sie sich wirklich mindestens eine halbe Stunde Zeit für sich und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden durch Telefon oder Familie. Sie haben schließlich eine wichtige Verabredung - mit sich selbst! Schaffen Sie eine Wohlfühlatmosphäre und schauen Sie, was Sie dazu benötigen: Entspannungsmusik, Wärme, Decken und Kissen, einen schönen Sessel
- Finden Sie eine angenehme Position. Es kann im Prinzip in jeder Haltung trainiert werden, in der die Muskeln vollkommen entspannt werden können: Im Sitzen, angelehnt oder aufrecht, alternativ mit gesenktem, nach vorn gebeugten Kopf, die Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln (sog. „Droschkenkutschhaltung“). Die liegende Position eignet sich gut, um vor dem Einschlafen zu üben
- Seien Sie nicht ungeduldig, wenn sich Entspannung nicht sofort einstellt, sondern Ihnen tausend Gedanken durch den Kopf gehen. Das ist völlig normal und geht vielen am

Anfang so. Auch die Fähigkeit zu entspannen lässt sich trainieren. Lenken Sie die Aufmerksamkeit einfach immer wieder sanft zu Ihrem Atem und Ihrer Körperwahrnehmung, beispielsweise den Füßen auf dem Boden.

- Beim Loslassen (entspannen bedeutet letztlich, innerlich loszulassen) hilft es, den Stuhl, auf dem Sie sitzen, die Lehne hinter oder den Boden unter sich wahrzunehmen und zu spüren, dass diese Sie „tragen“.
- Lernen Sie, während der Entspannung und auch im Alltag den „inneren Beobachter“ zu schulen. Das ist ein Teil in Ihnen, der einfach nur wertfrei wahrnimmt, was passiert und sich nicht mit allem identifiziert, was vielleicht an Gedanken und Gefühlen in Ihnen vorherrscht. Je besser Ihnen das gelingt, umso ruhiger werden Sie mit der Zeit.

Autogenes Training: Die Übungen der Unterstufe

- Die Ruhe-Übung versetzt den Körper und Geist in einen Ruhezustand und soll der Konzentration helfen. Typische Vorstellung: „Ich bin ganz ruhig.“
- Die Schwere-Übung löst ein Schweregefühl der Gliedmaßen aus (Muskelentspannung). Typische Vorstellung: „Meine Arme und Beine sind angenehm schwer.“
- Die Wärme-Übung führt zu einem Wärmegefühl in den Gliedmaßen (verbesserte Durchblutung). Typische Vorstellung: „Meine Arme und Beine sind angenehm warm.“
- Die Atem-Übung vertieft die Entspannung durch konzentriertes, ruhiges Ein- und Ausatmen. Typische Vorstellung: „Die Atmung fließt ruhig und regelmäßig.“
- Die Herz-Übung (Konzentration auf den Herzschlag) beruhigt weiter. Typische Vorstellung: „Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“
- Die Sonnengeflechts-Übung: Konzentration auf den Solarplexus und seine Durchblutung (Vertiefen der Entspannung). Typische Vorstellung: „Das Sonnengeflecht (oder: die Leibmitte) ist strömend warm.“
- Die Kopf-Übung: Konzentration auf eine „kühle Stirn“ (dient dem Wachbleiben und Wiedererlangen von Konzentrationskraft, z. B. bei Müdigkeit). Typische Vorstellung: „Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.“

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Übungsausführung

- Position (Rückenlage) einnehmen
- einige Sekunden anspannen, dann lösen
- auf flüssige Atmung achten

- ein weiteres Mal anspannen
- intensiv nachspüren
- bei Krämpfen die entsprechende Muskulatur dehnen

- Fußsohle: beugen, Zehen krallen
- Schienbeinmuskeln: Füße nach oben ziehen
- Waden: Füße spitzen
- Adduktoren: Beine zusammendrücken (Beine angestellt)
- Vorderer Oberschenkel: Beine im Knie strecken, Füße anziehen
- Gesäß: anspannen, Becken hebt sich leicht dabei
- Bauch: Spannung aufbauen, dabei bewusst weiteratmen
- Oberer Rücken: Schultern nach unten drücken
- Armrückseite: gestreckte Arme (Handfläche oben) nach unten drücken
- Bizeps, Unterarme und Hände: im Ellenbogen anbeugen, Fäuste ballen
- Gesicht:

nacheinander Augen zusammenschließen, Stirn runzeln, Lippen zusammenpressen

Stefanie Carla Schäfer

Yoga ist ein ansprechender Weg, um Bewegung und Entspannung miteinander zu kombinieren