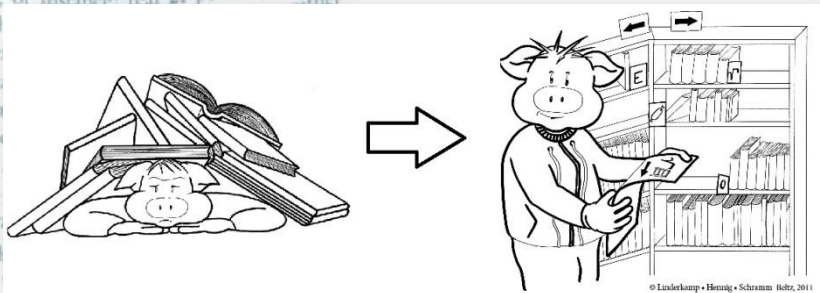


„Ich bin gerade so im Stress...?“

Phasen von Stress und Anspannung gehören zu unserem Leben dazu und sind auch gut und wichtig um gute Leistungen bis Höchstleistungen bringen zu können. Ist man jedoch ständigem Stress und Druck ausgeliefert, nimmt die Leistungsfähigkeit ab und das Risiko für physische und psychische Erkrankungen steigt. Für ein körperliches und psychisches Wohlergehen im Alltag ist es eine Kunst, die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung für sich zu finden. Googled man „Entspannung“, erhält man über 18 Millionen Treffer. Wer soll sich da noch auskennen? In diesem Artikel wird ein kleiner Einblick in die Ein- und Auswirkungen von Entspannung gegeben, sowie einige bewerte Methoden vorgestellt. Und dann heißt es los und ausprobieren oder alte Gewohnheiten wieder aufleben lassen – für eine ausgeglichene Lebensweise mit Energie und Kraft Herausforderungen zu meistern.

„Das Beste am Tag, das sind die Pausen... Aber warum sind sie so wichtig?“

Lernen: Niemand kann sich ununterbrochen neues Wissen aneignen. Die Konzentrationsspanne nimmt bereits nach 20 - 50 Minuten bei einem 10 Jahre alten Schulkind wieder ab. Aber besonders wichtig ist eine Pause, weil unser Gehirn Zeit braucht, um das neu Gelernte zu verarbeiten und abzuspeichern. Man kann sich das so vorstellen wie auf diesem Bild. Es ist daher essentiell, Lernphasen z.B. für eine Klassenarbeit sorgfältig zu planen. Pausen sollten bereits zu Anfang festgelegt werden. Wenn ein „Zeitpuffer“ eingebaut wird, ist die Pause, auch wenn es einmal länger dauert, gesichert.



Klassenarbeiten: Ist man körperlich und geistig ausgeglichen, kann man in wichtigen Phasen Hochleistungen erbringen. Eignet man sich bestimmte Techniken an, dann fällt es einem leichter, auch in anstrengenden Phasen einen kühlen Kopf und Ruhe zu bewahren.

Studium und Lehre: In Studium und Lehre sind die Anforderungen hoch und auch der Schritt in das Erwachsenenleben kann zusätzlich zu schaffen machen. Insbesondere Studenten haben ein erhöhtes Risiko stressbedingt zu erkranken. Aus diesem Grund ist es um so wichtiger sich einen Ausgleich zu schaffen, der die Energiereserven wieder auffüllt. So ist man bestens gerüstet, Studium oder Lehre erfolgreich zu bestehen.

Beruf: Um den vielfältigen Ansprüchen des Arbeitslebens gerecht werden zu können, bedarf es in der Regel eines hohen Einsatzes und großer Anstrengung. Um hier langfristig seinen Aufgaben und Herausforderungen gewachsen sein zu können, sind klare, selbst formulierte Regeln nötig, wenn es um die Durchsetzung von Erholungspausen geht. Zum Beispiel kann man sich vornehmen, am Wochenende keine E-Mails zu beantworten oder mindestens 10 Minuten eines Arbeitstages an der frischen Luft zu verbringen.

„Wo fange ich am Besten an?“

Es gibt viele unterschiedliche Herangehensweisen. Was zu einem passt, muss man meistens erst herausfinden. Die folgenden Verfahren haben sich in wissenschaftlichen Untersuchungen als wirksam bewiesen.



Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen): Dieser Ansatz richtet sich nach der Beobachtung, dass während eines entspannten körperlichen Zustandes zeitgleich keine Anspannung und auch keine mit Anspannung verbundenen Emotionen (z.B. Angst) erlebt werden können. Das Prinzip des Verfahrens beruht auf einer systematischen An- und Entspannung aller Muskelgruppen. Bei regelmässigem Training eignet sich dieses Verfahren auch zur Reduktion von Stress und Ängsten, vor zum Beispiel Prüfungssituationen. Je nach Alter können sich Instruktionen unterscheiden. Weitere Informationen und eine Anleitung hier: www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE

Autogenes Training (J.H.Schultz): Im autogenen Training soll durch Autosuggestionen „von innen heraus“ ein entspannter körperlicher Zustand erreicht werden. Bei diesem Verfahren kommen formelhafte Sätze zum Einsatz, z.B. „Ich bin ganz ruhig“. In einer bequemen Sitz- oder Liegeposition wird die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperteil gelenkt und in der Vorstellung unter anderem Wärme oder Schwere suggeriert. Dieses aus der Hypnose stammende Verfahren kann unter Anleitung in einer Gruppe oder auch mit Hilfe von Audio-/Videoaufnahmen erlernt werden. Hier ein Link zum Ausprobieren: www.youtube.com/watch?v=0MdlirZ2Bmo

Imaginative Techniken: Zum einen bieten imaginative Techniken eine Entspannungsmöglichkeit für Kinder, zum Beispiel in Form von Fantasieerzählungen (z.B. Kapitän Nemo Geschichten). Aber auch für Erwachsene sind Imaginationen und Visualisierungen vielversprechende Entspannungsansätze, z.B. durch die Vorstellung eines Ruhebildes, sicheren Ortes oder eines wohlwollenden Begleiters. Häufig sind imaginative Techniken auch Teil anderer Entspannungsverfahren. Hier ein sicherer Ort: www.youtube.com/watch?v=HjOgKaX7nQg

Achtsamkeit (Mindfulness): Diese aus dem Zen-Buddhismus stammende Ansatz hat sich mittlerweile in Therapie und Coaching etabliert. Dabei beschreibt „Achtsamkeit“ eher eine Lebensphilosophie als lediglich ein Entspannungsverfahren. Entspannung geschieht als Nebenprodukt, ist aber nicht das eigentliche Ziel. Allzuoft befinden wir uns gedanklich in der Vergangenheit oder der Zukunft und damit verbunden sind Emotionen und körperliche Reaktionen, denen wir uns ausgeliefert fühlen können. Aber auch Erlebnisse in der Gegenwart regen Emotionen, Gedanken und körperliche Reaktionen an. Achtsamkeit ermöglicht es, offener und flexibler mit Emotionen, Gedanken, dem Körper und Erfahrungen umzugehen, dabei akzeptierend und wertfrei im „Hier und Jetzt“ zu sein. Das Praktische bei der Ausübung von Achtsamkeit ist, dass man immer und überall achtsam werden kann. Als Beispiel in diesem Augenblick: Lauschen Sie doch einmal für die nächsten drei Atemzüge auf die Geräusche, die entstehen, wenn Sie atmen. Mehr Infos zum Beispiel unter: www.contextualscience.org/act

Bio-Feedback: Im Bio-Feedback werden Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung oder auch Hirnströme, auf einem Bildschirm sichtbar oder auch hörbar gemacht. Durch Training wird erlernt, diese Körperfunktionen zu beeinflussen. Das Verfahren kann allein oder zum Erlernen anderer Entspannungstechniken eingesetzt werden. Mehr Infos hier: www.umm.edu/health/medical/altmed/treatment/biofeedback

Es gibt noch viele weitere, individuell sehr bereichernd erlebte Methoden: Yoga, Pilates, Sauna, Theater spielen, Musik machen... sind Möglichkeiten zur Unterstützung einer ausgeglichenen Lebensweise.

„Darf's noch ein bißchen mehr sein?“ – Wissenswertes zur Wirkung von Entspannung

Schlaf: Wer sich tagsüber Pausen gönnt, schläft nachts auch besser! Wer besser schläft, hat größere Energiereserven für alle anfallenden Aufgaben am nächsten Tag. Körper und Geist fällt es leichter am Abend zur Ruhe zu kommen, wenn man sich am Tag einen Ausgleich schafft.

Ernährung: Wenn wir es gewöhnt sind uns etwas Gutes zu tun, ernähren wir uns auch besser. Eine gute Ernährung wiederum ist eine Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Umgekehrt, in Zeiten des Stresses, ernähren wir uns häufig ungesund z.B. mit Fastfood, was sich wiederum negativ auf unsere Gesundheit auswirkt.

Angst, Trauer, Wut und Aggression: Diese Emotionen werden häufig als unangenehm und hinderlich erlebt. Doch es ist gut und wichtig, dass wir sie haben. Manchmal, unter hoher Belastung oder bei nicht effizienten Strategien mit Emotionen umzugehen, können sie aber unsere Leistungsfähigkeit und unser Leben einschränken. Entspannungstechniken, sportlicher oder andere Ausgleich können dabei helfen, dass wir mit diesen Emotionen einen besseren Umgang finden können: Ängste können ausgehalten und überwunden werden, Trauer kann Raum gegeben werden und die Energie von Wut und Aggression in konstruktive Richtungen gelenkt werden. Darunter kann der eigene Selbstwert wachsen, können sich Leistungen steigern und Freundschaften und Beziehungen entlastet werden.

Auf sich Acht geben und es sich gut gehen lassen: Spätestens als Erwachsene sind wir auf uns allein gestellt und als einzige dafür verantwortlich, dafür Sorge zu tragen, dass es uns gut geht und wir gesund bleiben. Auch wenn eine Arzt, Therapeut oder Trainer uns zeitweise unterstützen kann, am Ende liegt es an uns, das Beste daraus zu machen. Durch Entspannungstechniken aber auch durch anderen Ausgleich können wir lernen, Zeichen unseres Körpers und unserer Psyche besser wahrzunehmen und zu verstehen. So können wir eine zu hohe Belastung vermeiden und in Krisenzeiten schneller die Notbremse ziehen, bevor wir uns überfordern.

Sport: Wer regelmässig Sport treibt, tut seinem Körper Gutes: das Stresshormon Cortisol wird durch körperliche Betätigung abgebaut, Kreislauf und Muskeln werden gestärkt und durch einen angeregten Kreislauf wird das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt. Alles zusammen steigert unsere Leistungsfähigkeit und unsere Abwehrkräfte.

Spass und Freude: „Lachen ist die beste Medizin“ (Volksweisheit). Die dem Lachen eigene Muskelaktivität, die tiefere Atmung und der freigesetzte Hormoncocktail sorgen für Entspannung und Wohlbefinden, Stressabbau und Schutz vor Krankheiten. Dabei kann eine angenehme Gesellschaft, der Umgang mit Tieren oder auch eine amüsante Geschichte zum Lächeln und Lachen verhelfen. Sogar wenn wir nur unsere Körperhaltung verändern, kann sich unsere Stimmung positiv verändern.

Einfach mal ausprobieren: Arme in die Luft werfen und tief einatmen. Diese Pose wird häufig als vitalisierend und ermutigend erlebt – was erleben Sie?

Ich wünsche viel Freude und gutes Gelingen beim Ausprobieren der verschiedenen Techniken und im Sinne der Pause schon einmal an dieser Stelle schöne, erholsame Winterferien!

Katja Fleck

