

# ENTSPANNEN LERNEN?

Einfach machen.

Ihr Ratgeber für gesundheitsorientierte Entspannung.



### Informationen erhalten Sie u. a. bei

Initiative Neue Qualität der Arbeit  
 Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin  
[www.inqa.de](http://www.inqa.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Im Internet finden Sie jede Menge Tipps und Links  
 zu den Themen „Stress“ und „Burn-out“.

## Inhalt

Stress – ein Phänomen unserer Zeit? Seit Jahrtausenden   Stress in Zeitlupe	5
Zu viel negativer Stress macht krank Von Stress zu Sucht	7
Positiver Stress macht fit So erlebe ich Stress positiv	9
Stress im Alltag Burn-out?   Meine persönliche Stressbilanz	10
Die Macht der Gedanken Die Kraft der Gedanken   Meine Lebensbalance – Veränderungen planen und umsetzen   Meine persönliche Stressvorbeugung	13
Stress als Energiequelle! Bewegung – Stresskiller Nr. 1   Was ich schon öfter einmal tun wollte	17
So richtig entspannen! Visualisierung   Muskuläre Entspannung   Fernöstliche Methoden	20



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

„Ich bin im Stress!“ – „Ganz schön stressig!“ oder so ähnlich antworten viele Menschen auf die Frage, wie es ihnen geht. Ob es die viel zitierten Manager, die Facharbeiter bzw. Angestellten betrifft oder Hausfrauen, Schüler, Azubis oder Studenten: Stress scheint weder eine Frage des Berufes noch des Alters oder der Herkunft zu sein. Es gibt kaum einen Lebensbereich ohne Stress.

Dabei hat Stress viele Gesichter: Er kann stark machen, zu Höchstleistungen führen, Reserven freisetzen, also richtig anspornen. Auch das ist Stress – positiver Stress (Eustress). Häufiger hat Stress jedoch negative Auswirkungen (Distress). Gerade als Dauerstress kann er krank machen.

Es gibt kein Patentrezept zur Stressbewältigung! Sie können sich aber Situationen bewusst machen, die Sie belasten. Sie können dann Stress mildern, bewältigen, verhindern oder sogar in Energie umwandeln. Dazu vermittelt diese Broschüre viele Anregungen.

Viel Erfolg wünscht

Ihre **SDK**



# Stress – ein Phänomen unserer Zeit?

## Stress ist überall

Stress kommt bei allen Lebewesen vor. Denken Sie an eine Maus, die eine Katze erblickt: Instinktiv mobilisiert sie alle Reserven, sie rennt buchstäblich um ihr Leben, schlägt Haken nach links und rechts, bis sie einen passenden Unterschlupf findet – gerettet, das ging noch einmal gut! Wahrscheinlich ist die kleine Maus ganz außer Atem, ihr Herz schlägt wie wild – bis sie sich allmählich wieder beruhigt und entspannt an einem Grassamen knabbern kann.

Und bei uns Menschen: Läuft es da nicht so ähnlich ab, wenn Gefahr droht? Das kann am Arbeitsplatz genauso passieren wie im Straßenverkehr, um nur zwei Beispiele zu nennen: Instinktiv – ohne nachzudenken – springen Sie bei plötzlicher Gefahr zur Seite. Noch einmal gut gegangen, signalisiert erleichtert Ihr Gehirn, wenn auch das Herz noch bis „zum Halse schlägt“ vor lauter Stress. Bald beruhigen Sie sich und sind wieder ganz entspannt. Durch dieses sinnvolle Zusammenwirken von Gehirn und Körper werden wahrscheinlich die meisten Unfälle vermieden. Warum das alles so abläuft?

## Seit Jahrtausenden

„Stress“ ist nicht ein Phänomen unserer Zeit, sondern begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden. Nur der Begriff Stress ist erst im 20. Jahrhundert geprägt worden (siehe

„Stress“ auf Seite 6), als die Auswirkungen von Anspannung und fehlender Entspannung auf die Gesundheit näher untersucht wurden. Was ehemals als sinnvoller biologischer Vorgang das Überleben bei Gefahr sicherte, kann heute eine krankmachende Falle sein.

Um das besser zu verstehen, müssen wir eine Reise in die Vergangenheit unternehmen, zu unseren Vorfahren in „grauer Vorzeit“. Das Leben war damals geprägt von der Sorge ums Überleben. „Gibt es genügend zu essen?“ war eine ganz wichtige Frage und hierzu spielte die Jagd auf wilde Tiere mit einfachen Werkzeugen eine bedeutende Rolle. Oder die Gefahr ging von feindlich gesinnten Menschen aus: Wer (blitz-)schnell reagieren konnte, ob bei einem Angriff, zur Verteidigung oder auf der Flucht, der hatte die besseren Überlebenschancen! Dabei war es von besonderem Vorteil, nicht lange überlegen, das Für und Wider gegeneinander abwägen zu müssen: Der Körper stellte die nötige Energie spontan bereit und alles lief beinahe automatisch ab. „Stress“ setzt dabei ungeahnte Energien frei! Doch was geschieht wirklich in unserem Körper?

## In Zeitlupe

Was in Wirklichkeit meist blitzschnell geschieht und jeder schon am eigenen Leibe verspürt hat, läuft in Zeitlupe betrachtet etwa so ab:

In der Vorphase wird der Reiz einer bedrohlichen Situation wahrgenommen, wach und konzentriert orientiert sich der Mensch: Größtenteils unbewusst werden diese Signale vom Nervensystem verarbeitet, vom Gehirn gesteuert.

In der Alarmphase wird die nötige Anspannung aufgebaut und die Energie für die körperlichen Kräfte bereitgestellt.

Verschiedene Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) aus der Nebenniere verteilen sich im ganzen Körper: Sie erhöhen Herzschlag, Puls, Blutdruck und Blutgerinnung, auch die Muskeln werden besser durchblutet und mit Energie versorgt, dazu werden die Zuckervorräte aus der Leber angezapft. Was aktuell nicht überlebensnotwendig ist, wird gleichzeitig reduziert: Appetit, Verdauung, Abwehrkräfte, Potenz – auch die Haut ist schlechter durchblutet, die Körpertemperatur sinkt, das Gehirn ist teilweise blockiert.

Jetzt ist alles bereit für die Handlungsphase: Für schlagartige, blitzartige Reaktionen wird kurzfristig ein enormes Energiepotenzial freigesetzt. Wie in den vorstehenden Beispielen beschrieben, gelingt der Sprung zur Seite – früher bedeutete dies Angriff, Verteidigung, Jagd oder Flucht! Dadurch wird die angestaute Energie verbraucht und der Körper geht in die Erholungsphase über. Puls und Blutdruck sinken, wohlthuende Ruhe und Erholung breiten sich im ganzen Körper aus.



Der ungarisch-kanadische Mediziner Prof. Hans Selye prägte in den fünfziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts diesen Begriff. „Stress“ stammt aus dem Englischen und bedeutet Anspannung, Verzerrung oder Verbiegung, ursprünglich verwendet im Zusammenhang mit Materialien. Von Hans Selye, Begründer der Stressforschung, erschien 1957 ein Buch unter dem Titel „Stress beherrscht unser Leben“. Stress wird als ein „universelles Lebensphänomen verstanden ..., im Wesentlichen als der Anteil an Belastung und Verschleiß, den das Leben mit sich bringt“.

Die körperliche und seelische Belastung ist allerdings dann schädigend, wenn es der Organismus aus inneren und äußeren Gründen nicht vermag, sich entsprechend anzupassen.

Die Stressreaktion, unter der die körperliche, objektiv feststellbare und messbare Reaktion verstanden wird (physiologischer Aspekt des Phänomens Stress) ist eine Funktion des Stresserlebens (subjektiv empfundener Spannungszustand – psychologischer Aspekt) und der Stressursache (Stress auslösender Reiz als kausaler Aspekt).

# Zu viel negativer Stress macht krank

## Disstress

Wenn Stressreize wirken, lösen sie im Körper immer den gleichen – bereits beschriebenen – Mechanismus aus. Stress baut dann eine enorme körperliche Anspannung auf. Wird diese zu lange aufrechterhalten oder kommt es kurz hintereinander immer wieder zu Stresssituationen, führt das wegen der Dauerbelastung zu Unwohlsein, Leistungsabbau und schließlich zur Krankheit.

Stellt sich die Entspannung nicht oder nicht ausreichend ein, dann ist der Körper nicht in Harmonie, sondern in Disharmonie: Disstress (dis = negativ).

Gestresste Menschen können u. a. müde, nervös, aggressiv, wütend, unkonzentriert, reizbar, frustriert, unruhig oder vergesslich sein. Weit verbreitet sind Schlafstörungen, nächtliches Zähneknirschen, Ängste, Unzufriedenheit und Resignation. Abfallprodukte (Kohlensäure, Milchsäure) der Muskeln werden nicht ausreichend abgebaut – Verspannungen sind dann die Folge mit Schmerzen und Verkrampfungen insbesondere im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Zu den wichtigsten Krankheiten zählen Ohrensausen, Hörsturz, Erschöpfung, Depression, Bluthochdruck, überhöhte Blutfette, Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Magenerkrankungen.

Am Arbeitsplatz kommt es zu Leistungsschwankungen, Fehler treten vermehrt auf, Konflikte mit Vorgesetzten bzw. Kolleg(inn)en häufen sich, Fehlzeiten nehmen zu.

In der Familie gibt es vermehrt Ärger und Streit, im Straßenverkehr häufen sich (Beinahe-)Unfälle.

## Von Stress zu Sucht

Wenn es bei andauernder Anspannung nicht zur Entspannung kommt, ist es oft nur ein kurzer Weg zu den Genussmitteln wie Alkohol, Nikotin, Drogen, aber auch übermäßiges Essen und Medikamente zählen dazu. Diese Mittel entspannen zunächst, weil sie ablenken. Die Wirkung ist jedoch nur vorübergehend, oft ist es dann nur ein kurzer Weg vom Stress zur Sucht!

Eines können alle Genuss- bzw. Suchtmittel garantiert nicht: Probleme lösen!



*So erlebe ich Stress negativ*

---



---



---



*Ich bin gestresst und greife zu*

---



---



---





# Positiver Stress macht fit

## Eustress

Wer hat das noch nicht erlebt: Verliebt oder aufgeregt sein vor einem schönen Erlebnis?! Der Reiz wird wahrgenommen, Herzschlag, Puls und Blutdruck steigen, feuchte Hände und Achseln, alles ist in Alarmstimmung, das Gehirn ist teilweise blockiert! Kommt Ihnen das auch bekannt vor? Stress! Angenehmer Stress, auch als „Eustress“ (eu = wohltuend) bezeichnet. Nach der Anspannung folgt natürlicherweise die Entspannung. So läuft es beispielsweise auch beim Sport ab: Nach einer Phase der Konzentration und Anspannung folgt die wohltuende Entspannung.

Ein anderes Beispiel: Sie bekommen eine neue Aufgabe übertragen, die mit einer Anerkennung oder sogar Beförderung bzw. einem Aufstieg verbunden ist. Diese Anspannung setzt Energien frei. Sie sind aktiv, in Hochform, leistungsfähig, vital, hochgestimmt und kompetent. Sie empfinden Glück und Zufriedenheit. War die Anfangssituation noch stressig, so stellt der Körper bald die Stresshormone ein – jeder Anstrengung (Anspannung) folgt die Entspannung.

Von krankmachendem Stress keine Spur! Ihre Gedanken waren auf Erfolg programmiert. Sie können also – und das machen diese Beispiele deutlich – Stressenergien nutzen, handeln, aktiv sein und so ein gesundes Maß an Stress zulassen. Setzen Sie Stress als kreative Kraft in körperliche Aktivität um!

Ein Leben ganz ohne Stress ist kaum vorstellbar, wir würden „erschlaffen“. Anspannen und sich wieder entspannen ist ein natürlicher Lebensvorgang – unser Herz ist das beste Beispiel dafür: Wenn es pumpt, spannt es sich an, wenn es erschlaft, entspannt es sich wieder.



*So erlebe ich Stress positiv*

---



---



---



---



---

# Stress im Alltag

## Angespannt sein

„Das Herz schlägt bis zum Hals“ – „Das Herz klopft wie wild“ oder „Das geht an die Nieren“, „Ich bin ins Schwitzen gekommen“ bzw. „Ich habe ganz feuchte Hände und Achseln“ oder gar „Mein Hirn setzte aus – black out“ – beliebig lässt sich diese Liste um aktuelle Beispiele erweitern.

Was ist passiert? Der Überlebenskampf aus der Frühgeschichte der Menschheit ist den Alltagssituationen gewichen, aber der Körper reagiert immer noch nach dem alten Muster wie auf eine bedrohliche Situation. Heute geht die Bedrohung von einem Gespräch mit Vorgesetzten aus, von Arbeitsdruck, von Belastungen in der Familie oder im Straßenverkehr, von Hetze und Termindruck – um nur einige Beispiele zu nennen.

## Burn-out?

Chronischer, über längere Zeit anhaltender Stress, insbesondere im Arbeitsleben, in oder nach einer Phase eines übermäßigen Engagements, bedingt subjektiv immer weniger Lösungen. In einer (Zwischen-)Phase relativen Wohlbefindens erfolgen oft vermehrte Aktivitäten, die wiederum zu Stress bis hin zur Erschöpfung führen können – Burn-out!

Stress kann auch langfristig wirken. Dazu ein Beispiel: Ein Ehepartner reicht die Scheidung ein, akut sicher eine sehr belastende „bedroh-

liche“ Situation, der Mensch gerät unter Druck. Wenn auch der Anfangsstress abklingt, so gärt doch mittelfristig der Konflikt weiter, er ist vom Bewusstsein ins Unterbewusste gelangt. Wird er auch langfristig nicht verarbeitet, entsteht Dauerstress – ggf. Burn-out.

## Meine persönliche Stressbilanz

Viele einzelne Faktoren, positive wie auch negative, bestimmen unser alltägliches Leben. Aber erst die Summe der einzelnen Faktoren ist ausschlaggebend dafür, ob diese eine positive oder negative Belastung für Körper und Seele darstellen. Die Bewertung der einzelnen Faktoren hängt entscheidend von dem persönlichen Befinden ab.

Während eine positive Belastung Reserven freisetzt, den Körper zur Hochleistung führt und Gefühle wie Glück und Zufriedenheit erzeugt, kann eine negative Belastung das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Niedergeschlagenheit, Depression, Schlaflosigkeit oder sogar organische Erkrankungen können die Folge sein.

Finden Sie heraus, was Ihre ganz persönlichen Stressauslöser – Stressoren genannt – sind. Notieren Sie besonders jene, die nicht nur vorübergehend, sondern für längere Zeit belastend wirken. Sinn dieser kleinen Übung ist es, herauszufinden, ob Sie Stress eher positiv oder negativ erleben.

## Negative Stressoren:

### *Familie – Freizeit*

- Probleme mit Partner/Kindern
- Angehörige (z. B. Krankheit)
- Finanzielle Probleme
- Unstimmigkeiten bei der Urlaubsplanung
- Private Verpflichtungen
- Mehrfachbelastungen

### *Arbeit*

- Zeitdruck, hohes Arbeitstempo
- Arbeitsplatz (Raum, Licht, Klima usw.)
- Versetzung
- Monotone Arbeit
- Über-/Unterforderung
- Geringer Entscheidungsspielraum
- Keine Anerkennung
- Fehlende soziale Unterstützung
- Spannungen mit Vorgesetzten/Kolleg(inn)en (auch Mobbing)
- drohender Arbeitsplatzverlust

### *Umwelt*

- Verkehr (Stau, hohe Verkehrsdichte bzw. Geschwindigkeit, Überholvorgänge usw.)
- Lärm
- Wohnverhältnisse

### *Körperlich/Seelisch*

- Wenig Schlaf, wenig Freizeit
- Krankheiten

- Schwierigkeiten mit sozialen Kontakten
- Bewegungsmangel oder Leistungssport
- Ehrgeiz, Überanstrengung

## Positive Stressoren:

### *Familie – Freizeit*

- Gesunde(r) Ehepartner/Kinder
- Aktiver Urlaub
- Genügend Freizeit
- Ausgewogene private Verpflichtungen
- Keine finanziellen Probleme

### *Arbeit*

- Sicherer Arbeitsplatz
- Abwechslungsreiche Arbeit
- Positives Raum-/Betriebsklima
- Nette Kolleg(inn)en und Vorgesetzte
- Anerkennung, Lob
- Beruflicher Aufstieg

### *Umwelt*

- Ruhige Wohnung
- Garten
- Günstige Verkehrsanbindung
- Hoher Erholungswert

### *Körperlich/Seelisch*

- Gesundheit
- Ausreichend Schlaf
- Breitensport
- Netter Bekanntenkreis, Hobbys



### *Meine Stressoren*

Welche?

Wie intensiv?

Meine Reaktion/Gefühle

---



---



# Die Macht der Gedanken

## Wie im richtigen Leben

Belastende Situationen gehören zum Leben wie das bekannte „Salz zur Suppe“. Was für die Gewürze allgemein gilt, trifft auch auf Stress zu: Ob bekömmlich oder abträglich – die Menge macht's!

Stress ist stets sehr individuell zu sehen: Was dem einen „auf die Nerven geht“, ist für andere kein Problem. Sie selbst konnten mehr als einmal feststellen: „Warum regt sich die bzw. der so auf? Aus meiner Sicht ist doch alles halb so schlimm!“

Die Macht der Gedanken kann Gefühle und Energien steuern. Vom „Kopf“ gesteuert bekommt Stress durch Denkvorgänge im Gehirn ein besonderes Gewicht: Was den einen also stresst, bringt den anderen in Schwung. Was Sie gestern belastete, ist heute kein oder nur ein geringes Problem! Maßgebend ist auch das persönliche Befinden: Je nachdem, ob Sie sich wohl oder eher unwohl fühlen, können Sie belastende Situationen besser oder nicht so gut verkraften.

Das Empfinden von Stress wird auch entscheidend von der individuellen Einschätzung, Erziehung und von Einstellungen bzw. Erwartungen an sich und andere bestimmt. Lassen sich diese gedanklichen Vorgänge auch bewusst zur Stressbewältigung einsetzen?

## Die Kraft der Gedanken

Stress wird von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark wahrgenommen. Das bedeutet zunächst: Stress ist kein unabänderliches Schicksal, sondern eine Herausforderung.

Einen ersten ganz wichtigen Schritt haben Sie bereits getan, wenn Sie sich das Kapitel „Negative Stressoren“ bewusst machten. Denn nur was bewusst ist, kann auch aktiv verändert werden. Wenn Sie also Veränderungen angehen wollen, dann sollten Sie folgenden Spruch beherzigen. Er stammt von einem der bedeutendsten amerikanischen Theologen, von Reinhold Niebuhr (1892–1971):

„Gott schenke mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die verändert werden müssen. Und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden!“

Vieles können Sie verändern, wenn Sie Stress vorbeugen, abbauen oder bewältigen möchten.

## Von negativen zu positiven Gedanken

Warum gerade ich ...? Warum ausgerechnet jetzt ...? Wieso passiert mir das? Ich kann sowieso nichts tun ...! Mir hilft niemand ...! Darauf werden Sie keine Antwort finden, weil es wahrscheinlich keine gibt.

Was halten Sie von dem Spruch „Suchst du eine helfende Hand, sieh deinen Arm an.“? Anstelle von „Ich schaffe es sowieso nicht ...“



## Tauchen Sie ein ...

Im Alltag werden Sie oft einseitig beansprucht. Im Gegensatz dazu bietet die Natur Ruhe und neue Energien: Viel Sauerstoff einatmen und sich bewegen, das regt das Herz-Kreislauf-System sanft an, senkt leicht Blutdruck und Puls – alles Anzeichen für eine Entspannung. Gegenüber dem Alltagserleben werden Ihre Sinne - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken - angeregt, ohne dass Sie sich anstrengen müssen. Sie lieben Aussichtspunkte, überschaubare Gebiete mit kleinen Baumgruppen und Wasserläufen? Ihre Vorfahren waren davon auch schon begeistert. Wandern in den Bergen schafft Abstand zum Alltag, am Meer erleben Sie das Gefühl von Weite und Schwerelosigkeit.

Solche Erlebnisse können Sie auch abrufen: Positive Gedanken erzeugen Wohlbefinden und dadurch Entspannung. Denken Sie also an etwas Angenehmes, Helles, Freundliches, aktivieren Sie Ihr Gehirn in Richtung positive Gefühle und Erinnerungen. Das können Sie jederzeit und an jedem Ort durchführen, vor oder nach „stressigen“ Situationen.

Folgende Beispiele sollen Sie dazu anregen: Sonne, Strand, Urlaub, schöne Landschaft, Berge, Lieblingshobby, Partner(in), Angehörige, Musik, Freizeit, Tiere usw. – diese Reihenfolge ist x-beliebig, wählen Sie also Ihren ganz persönlichen Lieblings-„Film“!

## Stress vorbeugen

Stress kostet immer auch Kraft, diese steht nicht unbegrenzt zur Verfügung. Kann man Stress vorbeugen? Ihm aus dem Weg gehen?

Die Antwort lautet ganz klar: Ja! Und es lohnt sich! Es gibt viele Möglichkeiten, entsprechend Ihrer „Stressbilanz“ die ganz persönliche „Anti-Stress-Strategie“ zu verwirklichen. Dazu einige Beispiele als Anregungen.

### *Umwelt – Straßenverkehr*

Sie können mehr Zeit einplanen, früher starten. So vermeiden Sie (zu) hohe Geschwindigkeiten und riskantes Überholen. Hohe Verkehrsdichte, Staugefahr? Gibt es eine Ausweichroute? Sind öffentliche Verkehrsmittel eine Alternative für Sie? Bei längeren Fahrten können Sie öfter eine Pause einlegen.

### *Arbeitsplatz*

Allgemein gilt: Gespräch mit Vorgesetzten über mögliche Veränderungen, Verbesserungsvorschläge? Bei Überlastung: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an andere? Sind sie realistisch? Wie können die an die eigene Person gestellten Erwartungen reduziert und damit der Druck minimiert werden?

Pausen nutzen zur Entspannung; leichte Zwischenmahlzeiten und Getränke heben die Leistungskurve auf natürliche Weise an. Können Aufgaben vereinfacht bzw. delegiert werden? Bei Zeitdruck: Termine steuern, Zeitpuffer einplanen, realistische Ziele setzen – weniger ist oft mehr! Auch einmal „nein“ sagen können.

Das Raumklima: Pflanzen wirken entspannend, sie sind gute Stresskiller. Pflanzen nehmen Kohlendioxid auf und geben Sauerstoff ab, sie reduzieren Schadstoffe und verbessern die Luftfeuchtigkeit.



### Familie

Probleme besprechen, nach Lösungen suchen, die Sache ansprechen, nicht die Person kritisieren, ggf. „zweinigen“, d. h. die Meinung des anderen akzeptieren. Bei der Urlaubsplanung (die kostbarste Zeit des Jahres) Neigungen und Interessen berücksichtigen.

### körperlich/seelisch

Eine gesunde Lebensweise schützt vor Stress. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung (viele pflanzliche Lebensmittel, fünfmal am Tag Gemüse und Obst), viel Bewegung und wenig Genussmittel – vor allem rauchen setzt den Körper unter Stress! Soziale Kontakte zu Freunden, Bekannten vertiefen (gemeinsame Gespräche, Unternehmungen). Sozialen Rückhalt in der Familie, bei Bekannten und am Arbeitsplatz ausbauen.



### Meine persönliche Stressvorbeugung

*Beispiel*

*bisher stresst mich*

*Verbesserung erreiche ich durch*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# Stress als Energiequelle!

## Umleitung: Stress

Ja, Sie lesen richtig: Bevor Stress krank macht, können Sie den „Spieß“ umdrehen und diese Energie äußerst sinnvoll nutzen: zum Beispiel für Veränderungen im Sinne der zuvor beschriebenen Stressvorbeugung, aber auch, um Stress abzubauen bzw. zu bewältigen.

Statt sich zu ärgern, zu grübeln, sich unwohl zu fühlen, lenken Sie doch die Energien um in Aktivitäten jeglicher Art – es gibt beinahe keine Grenzen! Eine negative Beanspruchung bedeutet Stress, als positive Energie genutzt ist sie stets eine gedankliche oder körperliche Herausforderung.

Dem Stress „davonlaufen“! Bewegung ist ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, auch Frust, Ärger, Angst und Aggressionen abzubauen. Flucht, Kampf, Jagd oder Verteidigung unserer Vorfahren heißt heute Bewegung in jeder Form! Die Stresshormone werden so als Energiequelle genutzt, bevor sie sich in Form von Beschwerden und Schmerzen bemerkbar machen.

Genießen Sie dann die bald einsetzende Entspannung. Zusätzlich werden durch sportliche Aktivitäten „Glückshormone“, sog. Endorphine, ausgeschüttet, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können. Ein viel zitiertes Beispiel sind Marathonläufer(innen), die nach einer gewissen Distanz ihre Anstrengung vergessen, kaum mehr Schmerzen verspüren, sondern nur noch laufen, laufen, laufen ...

## Bewegung – Stresskiller Nr. 1

Sie fühlen sich gestresst, sind erschöpft, sodass Sie sich nur noch ausruhen möchten und dann sollen Sie auch noch raus und sich irgendwie bewegen? „Das ist ein Widerspruch, das schließt sich doch aus!“ werden Sie einwenden. Zugegeben, das kostet Überwindung. Probieren Sie es trotzdem, damit Sie bald die wohltuende Entspannung erleben können.

Abgesehen vom Stressabbau hat Bewegung noch weitere gesundheitliche Vorteile – vielleicht können diese Sie zusätzlich motivieren:

Durch Bewegung nehmen nicht nur Lunge und Herz-Kreislauf-System viel mehr Sauerstoff auf, sondern alle Organe bis hin zu den kleinsten Einheiten, den Zellen, werden besser mit diesem Lebenselixier versorgt. Gesunde Haut, frisches Aussehen, das Gehirn ist besser durchblutet, die Muskulatur wird aufgebaut, das Immunsystem gefestigt. Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und evtl. überhöhte Blutzucker- bzw. Cholesterinwerte, hilft beim Abnehmen, nutzt den Gelenken und, und, und. Bewegen ist Leben! Überzeugt?!

Wählen Sie solche Aktivitäten, die zu Ihnen passen, die Ihnen Spaß bereiten. Vorweg gilt: aufwärmen! Geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, von Ruhe auf Bewegung umzustellen. Egal, ob spazieren gehen, laufen, Rad fahren, schwimmen usw.: Starten Sie



langsam, beschleunigen Sie behutsam, wechseln Sie öfter das Tempo und lassen Sie alles jeweils langsam wieder ausklingen.

Statt seltener „Gewaltaktionen“ ist es besser, sich 2–3-mal wöchentlich intensiv zu bewegen. Wenn Sie Ihre körperlichen Aktivitäten wesentlich steigern oder sogar mit einem Ausdauertraining beginnen wollen, dann lassen Sie sich über geeignete Sportarten ärztlich beraten. Dies sollten Sie auf alle Fälle dann tun, wenn Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems bestehen.

Fangen Sie bereits im Alltag an: Sie benutzen die Treppe und lassen den Aufzug „links liegen“. Anstatt mit dem Auto zu fahren, gehen Sie zum Einkaufen oder nehmen das Fahrrad. Fahren Sie mit Bus, U- bzw. S-Bahn oder Auto zur Arbeit? Steigen Sie eine Station früher aus bzw. parken Sie schon vorher und gehen den Rest zu Fuß. „Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg“ – ein Leitspruch von Pfarrer Kneipp.

**Spazieren gehen:** Stressabbau und gesundheitliche Vorteile sind umso intensiver, je mehr es in Richtung Ausdauertraining geht. D. h. der Pulsschlag ist schneller und für eine gewisse Zeit muss man auch schwitzen. Dann steigern Sie Spaziergehen zum Walken.

**Walken:** Schnellere größere Schritte, ein bewusstes Abrollen über den ganzen Fuß und kräftiges Mitschwingen der Arme: Walken! Ein sanfter, aber dennoch äußerst effektiver Ausdauersport für das ganze Leben und für jedes Alter. Walken kann beinahe überall und jederzeit erfolgen. „Nordic Walking“ kommt aus Finnland zu uns. Dem Skilanglauf nachempfunden führt intensives Gehen mit kraftvollem Stock- und Armeinsatz zu Fitness. Bis zu 90 % der gesamten Muskulatur werden so trainiert.

**Joggen:** Entspanntes Laufen ohne zu schnaufen – Sie sollten sich mit anderen noch unterhalten können. Vorteilhaft sind dabei richtige Schuhe und ein möglichst weicher Boden.

*(Berg-)Wandern:* Passen Sie Tempo, Distanz und Steigung Ihrer Leistungsfähigkeit an.

*Gymnastik:* Sportvereine und Bildungseinrichtungen bieten dazu ein vielfältiges Programm.

*Radfahren:* Hier lässt sich die körperliche Anstrengung sehr gut dosieren; Radfahren schont Wirbelsäule und Gelenke.

*Schwimmen/Aquasport:* Auch ein etwas schwererer Körper „verliert“ im Wasser viel an Gewicht. Neben dem klassischen Schwimmen gibt es aktuelle Angebote wie zum Beispiel Aquagymnastik, -jogging, -robic, -power und -step.

*Inlineskaten:* Nicht nur für Teens und Twens! Am besten einen Kurs belegen und immer Schützer (für Knie, Ellbogen, Handgelenk) sowie Helm tragen.

*Skilanglauf:* Eine besonders effektive Ausdauersportart, weil sehr viele Muskelgruppen beteiligt sind; schont zugleich die Gelenke.

## Die Seele baumeln lassen

Sie kennen diesen Ausspruch. Er zielt in Richtung wohlfühlen, abschalten, auftanken, entspannen! Gönnen Sie sich Dinge, die Sie gerne tun – bewusst und auch mal öfter, gerade wenn Sie „angespannt“ sind. Sich selbst etwas Gutes tun!

### *Beispiele dafür sind*

Hobbys, Kino-/Theaterbesuch, singen, lesen, musizieren, Rätsel lösen, ein entspannendes Bad, den Körper verwöhnen, mit Freunden ausgehen, nichts tun, einen Ausflug unternehmen, ein Saunabesuch.



### *Was ich schon öfter einmal tun wollte*

<i>Was?</i>	<i>Wie oft?</i>	<i>Wie lange?</i>	<i>Mit wem?</i>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## So richtig entspannen!

Es gibt viele wirksame Methoden, die Sie zur systematischen Entspannung nutzen können. Dabei helfen Ihnen zwar Broschüren und Bücher mit ausführlichen Anleitungen. Besser ist es allerdings, diese Methoden unter professioneller Anleitung zu erlernen. Denn gerade in der Anfangszeit ist die Rückmeldung des Kursleiters/der Kursleiterin für den Lernerfolg sehr hilfreich. In einer Gruppe Gleichgesinnter macht es vielen Menschen mehr Spaß, als alleine zu üben.

Ausführlicher beschrieben sind im Folgenden „Visualisierung“ und „Muskuläre Entspannung“. Diese können Sie ohne spezielle Anleitung selbst durchführen.

### Visualisierung

Sie nutzen wieder die Kraft Ihrer Gedanken. Legen oder setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie jetzt gerne wären. Das kann ein Strand, eine Blumenwiese oder ein Waldrand sein. Rufen Sie nacheinander jedes Detail ab: Sie riechen das Meer, die Blumen oder den Duft des Waldbodens. Sie hören Meer, Gräser, Sträucher oder Bäume rauschen.

Gedanklich legen Sie sich entspannt in den Sand, auf die Blumenwiese oder den Waldboden. Beginnen Sie langsam durch Ihren Körper zu „reisen“: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße, Sie spüren nacheinander die

Zehen, dann Unterschenkel, Knie, Oberschenkel und das Becken. Es folgen Bauch, Brust, Rücken, Nacken- und Schulterbereich sowie das Gesicht, abschließend Arme und Hände.

Sie atmen stets tief und ruhig, dann legen Sie die Hände auf den Bauch, atmen langsam tief ein und aus und stellen sich vor, dass mit jedem Atemzug neue Kraft in Ihren Körper fließt. Bleiben Sie noch ein paar Minuten entspannt, dann recken und strecken Sie den ganzen Körper und öffnen die Augen.

### Muskuläre Entspannung

Eine innere psychische Anspannung ist meist verbunden mit körperlicher muskulärer Verspannung. Ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren ist die Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson.

Der amerikanische Neurologe Edmund Jacobson (1885–1976) beobachtete Anfang des 20. Jahrhunderts, dass Muskeln, die kurz angespannt und dann bewusst gelöst werden, anschließend viel entspannter sind als vor dieser Übung. Dabei wirkt die Kraft der Gedanken zusammen mit der körperlichen Übung, insbesondere auf verspannte Muskeln. Die Progressive Muskelentspannung (PME) kann auch Kopfschmerzen, nervöse Einschlafstörungen, Bluthochdruck und Angstzustände lindern.

Während der Anspannung wird das Blut aus den Blutgefäßen gedrückt, durch die

Entspannung erweitern sich die Gefäße stärker, dadurch kommt es zu einer besseren Durchblutung.

Nehmen Sie sich für die Übungen eine Viertelstunde Zeit. Am besten üben Sie an einem ruhigen Ort, bei leiser angenehmer Musik und zwar im Liegen; mit leichten Abänderungen auch im Sitzen oder Stehen.

Sie spannen jeweils eine bestimmte Muskelgruppe für fünf bis acht Sekunden an, achten dabei auf die Empfindung der Anspannung, lassen dann wieder locker und machen sich anschließend 20–30 Sekunden bewusst, wie sich die Muskelgruppe entspannt anfühlt. So lernen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen, um im Alltag gezielt Verspannungen zu verhindern und abzubauen, indem Sie „loslassen“.

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund aus. Das Ganze wiederholen Sie noch ein zweites Mal, bevor Sie sich dann der nächsten Muskelgruppe zuwenden.

Das Grundverfahren umfasst 16 Muskelgruppen, die fortschreitend auf sieben und dann auf vier Muskelgruppen reduziert werden können.

### *Tiefenentspannung mit sieben Muskelgruppen:*

1. und 2. Muskelgruppe: „Hände, Unter- und Oberarme“:

Sie ballen die Faust und drücken den gestreckten Arm gegen die Unterlage.



Sie können auch die Arme abwinkeln (ebenso beim Üben im Sitzen)



3. Muskelgruppe „Gesicht“: Die Stirn runzeln, die Augen zusammenkneifen, die Nase rümpfen, die Zähne zusammenbeißen und die Mundwinkel zur Seite ziehen (Sie machen ein Gesicht, als würden Sie in eine Zitrone beißen).



4. Muskelgruppe „Hals, Nacken“: Das Kinn Richtung Brust ziehen und den Hinterkopf leicht gegen die Unterlage drücken, Schultern hochziehen und Nacken anspannen.
5. Muskelgruppe „Schultern, Rumpf“: Die Schultern nach hinten unten ziehen, den oberen Rücken, den Brustkorb und den Bauch anspannen.
6. und 7. Muskelgruppe „Beine“: Gesäß und Oberschenkel anspannen, die Zehen anziehen, das gestreckte Bein gegen die Unterlage drücken.

Beim Verfahren mit vier Muskelgruppen bauen Sie die Muskelspannung wie folgt auf: 1./2. – 3./4. – 5. – 6./7. Muskelgruppe (ohne Abb.).

Lassen Sie Ihren Atem zum Ende der Übung etwas schneller werden, geben Sie langsam wieder Kraft in die Füße und Hände, immer mehr Kraft in die Beine und Arme, räkeln Sie sich, strecken und dehnen Sie Ihren Körper, spüren Sie Ihre Muskeln, öffnen Sie Ihre Augen, setzen Sie sich langsam hin und spüren Sie die Wirkung Ihrer Entspannung.

## Atemtechnik

Sauerstoff ist das Lebenselixier Nr. 1. Was geschieht bei Stress? Die Atmung ist schnell und flach und dadurch verbleibt verbrauchte Luft in der Lunge und weniger die frische, mit Sauerstoff angereicherte. Wird das Atmen bewusst verbessert, kann Stress abgebaut werden. Richtige Atmung ist langsam, rhythmisch und tief. Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen und bewegt sich abwärts, die Bauchdecke wölbt sich nach vorne, beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell.

## Autogenes Training

Die Kraft der Gedanken hat bei dieser Entspannung eine zentrale Bedeutung. Sie ist nämlich eine Form der Selbstsuggestion. Der Begriff „autogen“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „selbst hervorgerufen“. Die Verbindung mit „Training“ macht deutlich: methodisch vorgehen und regelmäßig üben! Bei den verschiedenen Übungen wird die Entspannung willentlich herbeigeführt. Durch



bewusstes Konzentrieren auf den Körper bzw. einzelne Abschnitte soll ein Schwere- bzw. Wärmegefühl herbeigeführt werden. Dabei entspannen sich zum Beispiel Muskeln, erweitern sich Blutgefäße, dies führt zu besserer Durchblutung und letztlich zur Entspannung.

Beispiel für formelhaftes Wiederholen: „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Mein linker Arm ist ganz warm und schwer.“

Entwickelt wurde diese Methode vom Berliner Arzt und Psychotherapeuten Johannes Heinrich Schultz (1884–1970).

## Fernöstliche Methoden

Im asiatischen Raum sind Entspannungsmethoden seit Jahrhunderten weit verbreitet. Weil sie sich – ggf. abgewandelt – für Gesundheit und Wohlbefinden äußerst nützlich erwiesen haben, sind sie auch in Deutschland sehr gefragt. Beispiele:

*Yoga* bedeutet so viel wie „vereinen“, also im Einklang mit sich selbst und der „Umwelt“ zu sein. Konzentration (Meditation), Atmung und Bewegung werden dabei zu einer Einheit.

*Hatha-Yoga* ist mehr körperlich orientiert: Anspannen und Entspannen im rhythmischen Wechsel. Dabei bedeuten „Ha“ Sonne und Wärme und „tha“ Mond und Kälte.

*Qigong*: Meditation und langsam fließende Bewegungen werden durch bewusstes Atmen unterstützt. Durch Dehn-, Streck- und Atemübungen (Ein- und Ausatmenrhythmus) mehr Lebensenergie (Qi) aufnehmen. Dies stärkt vor allem vernachlässigte Körperregionen, die im Alltag zu kurz kommen.

*Tai-Chi*: Wieder spielt die Atmung eine wichtige Rolle, die Bewegungen verlaufen langsam, beinahe in Zeitlupe und erfassen den ganzen Körper. Tai-Chi bringt Atmung, Haltung und Bewegung in Einklang zueinander.

Süddeutsche Krankenversicherung a. G.  
Raiffeisenplatz 5  
70736 Fellbach

Telefon 0711 7372-7140  
Telefax 0711 7372-7240

[www.sdk.de](http://www.sdk.de)