

## Von der Kunst, die richtige Entspannungsmethode zu finden

Paula Klemt

«Lassen Sie sich doch nicht stressen! Wie oft hören wir den wohlgemeinten Ratschlag mit der eingebauten Botschaft, irgendetwas an unserem Verhalten kurzfristig oder dauerhaft zu ändern? Mit der Frage nach dem «Wie» werden wir danach allerdings oft alleine gelassen. Da muss anscheinend jeder seinen eigenen Weg finden. Literatur und Kursangebote gibt es viele. Zu viele, um sich schnell einen Überblick zu verschaffen, welche Methode am besten passt.

Stress stresst! Das ist uns nicht neu. Aber seien wir ehrlich! Seitdem das Wort «Stress» in unserer Alltagssprache Eingang gehalten hat, weiss jeder über die negativen Folgen von Stress so viel Bescheid, wie über die gesundheitlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen schlechter Ernährung. Eigentlich sind wir darüber informiert, was uns gut tut und was nicht. Aber etwas zu wissen, heisst noch lange nicht, es auch zu ändern. Damit auf dem Weg von der Erkenntnis zur Umsetzung die Motivation, und damit der Erfolg, nicht auf der Strecke bleiben, brauchen wir Methoden, die leicht zugänglich sind und die sich gut mit unserem Alltag vertragen.

### Einfach und unsichtbar: die richtige Haltung

Beginnen wir doch ganz einfach: Reden wir ab jetzt nicht mehr über Stress,



sondern über – Entspannung. Die gilt allgemein als die Gegenspielerin der Anspannung. Wenn wir anfangen umzudenken, ganz nach dem Motto: «das Glas ist halb voll ist und nicht halb leer» und anstelle negativer Betrachtungen Dinge wohlwollend sehen, so beeinflusst das unseren Körper erwiesenermassen positiv. Menschen mit **optimistischer Grundhaltung** leben wahrscheinlich länger und gesünder. Das sagen zumindest diverse Studien. Also, lassen Sie uns ab jetzt Lösungen suchen – und nicht Probleme. Die folgenden Tipps kann niemand von aussen erkennen. Nur Ihre Aura wird sich verändern, denn: Entspannte Menschen wirken entspannt.

**Setzen Sie sich in Gedanken eine rosarote Brille auf** und bewerten Sie alles, und

tatsächlich alles, was Ihnen während des Tages geschieht, ausnahmslos positiv. Denn das meiste, was uns täglich passiert,

### «Setzen Sie sich in Gedanken eine rosarote Brille auf.»

ist weder der Rede wert, noch Anlass genug, um uns aufzuregen. Bei dieser Methode geht es, wie oben bereits beschrieben, um die Bewertung von Ereignissen.

Trocken bleiben! Ob Sie etwas persönlich nehmen oder nicht, das entscheiden – Sie! Das, was andere über Sie sagen, entspricht deren Weltbild und hat nichts mit Ihnen zu tun. Sie haben die Wahl und bestimmen, was Sie an sich heranzulassen. Stellen Sie sich, beispielsweise bei einem verbalen Angriff, vor, dass Sie hinter einem Duschvorhang im Trockenen stehen, ganz ruhig weiteratmen, während die Worte des Gegenübers wie Wasser am Vorhang herunterlaufen. So finden Sie die Ruhe, sachlich zu reagieren und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

### Kurzentspannung: schnell und wirksam

Für alle, die nicht viel Zeit für Kurse haben, oder die eine schnell verfügbare Methode suchen, um die innere Balance zu finden, eignen sich folgende Ansätze:

**Lachen Sie mal wieder**, denn: «Lachen ist die beste Medizin». Lachen hat neben Stressabbau noch positive Auswirkungen auf Herz und Kreislauf, entspannt die Muskulatur, durchblutet das Gehirn und stärkt unser Immunsystem. Dass uns Lachen sympathisch wirken lässt und

Glückshormone ausschüttet, sind weitere positive Nebenwirkungen.

**Machen Sie etwas, das Ihnen guttut!** Nehmen Sie sich Zeit für Beschäftigungen, die Sie gerne machen. Wichtig: Nehmen Sie diese Momente bewusst wahr und bewerten Sie sie positiv. Je nach Vorlieben können das zum Beispiel sein: Spaziergänge oder Ausflüge in die Natur – Sport oder andere Bewegung – ein gutes Buch lesen oder entspannende Musik hören – kreativ sein – eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser trinken – oder – einfach mal etwas Anderes machen und sehen, als sonst.

Atmen Sie durch – aber richtig! Bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen, möglichst in den Bauchraum, führt unmittelbar zu körperlicher Entspannung. Die Methode ist sehr einfach anzuwenden und auch leicht zu erlernen, denn im Internet finden Sie zahlreiche Anweisungen und Übungen. Atementspannung ist auch Teil vom autogenen Training, der Meditation und dem Yoga.

### Langfristige Entspannungsmethoden: bereit für den Widerstand

Stressreduktion und Gelassenheit sind die hehren Ziele der Langzeit-Entspannungsmethoden. Um von deren anhaltender Wirkung zu profitieren, müssen Sie die Techniken jedoch regelmässig üben und anwenden. Das bedeutet für Sie: Investition in Zeit und Durchhaltevermögen.

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)** bietet Tiefenentspannung pur. Bei regelmässiger Anwendung vermag sie den Muskeltonus und die Aktivität des Zentralnervensystems zu senken. Beim PMR werden in bestimmter Reihenfolge Muskelgruppen angespannt und anschliessend bewusst entspannt. Durch

die Konzentration und den ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung können Muskeln und Geist gleichermaßen relaxen.

**Autogenes Training (AT)** ist ein weiteres Mittel, um nachhaltige Entspannung zu erfahren. Mittels einer Anleitung können Sie sich auf eine Reise durch den Körper begeben, um die Schwere und Wärme bestimmter Körperregionen nachzuspüren. Autogenes Training ist dem PMR sehr ähnlich. Einziger Unterschied ist, dass die Entspannung nicht durch Anspannung, sondern durch die Kraft der Gedanken herbeigeführt wird.

**Meditation** ist eine der bekanntesten Formen des **Achtsamkeitstrainings**. Die Auswahl der Methoden ist gross und auch viele Entspannungstechniken bedienen sich einzelner Elemente. Bei der Meditation geht es in der Hauptsache darum, dass Sie lernen, Ihre Gedanken zu kontrollieren, Ihre Gefühle zu verstehen und sich selbst zu erkennen. Die medizinischen Nebeneffekte auf der Suche nach dem «Ich» und dem inneren Frieden sind verbesserte Widerstandsfähigkeit und, so wollen es Studien und der Dalai Lama wissen,

dass Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet werden, die die Schmerzempfindlichkeit senken.

**Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion oder «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR)**, ist ein meist achtwöchiger Kurs, bei dem verschiedene Formen der Achtsamkeitsübungen vermittelt werden in Kombination mit Inputs und Gruppengesprächen. Bei dem MBSR-Programm steht die Förderung der Fähigkeit im Zentrum, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu bleiben, ohne sich in Sorgen zu verlieren.

**Yoga** ist für viele bereits ein wichtiger Bestandteil ihres Lifestyle-Wohlfühl-Programms. Wie bei der Meditation gibt es auch im Yoga viele verschiedene Formen und eine der bekanntesten davon ist wohl das Hatha-Yoga. Hier stehen die Körperübungen (Asanas) im Zentrum, um den Weg nach innen zu bereiten und die Lebensenergie fließen zu lassen. Der neueste (Sommer-)Trend ist wohl das Yoga auf dem Wasser auf einem Stand-Up-Paddle-Board (SUP). Gute Balance ist hier Voraussetzung, um trocken und entspannt zu bleiben.

### Beginnen Sie sofort!

Denken Sie daran: Meistens belastet uns nicht die Bewältigung einer Aufgabe, sondern der Gedanke daran, dass wir sie noch erledigen müssen. Also machen Sie gleich den ersten Schritt und testen meine Lieblingsmethode, die «4er-Bande».

Viel Erfolg! ■

#### 4er Bande

1. Fusssohlen spüren
2. Schliessmuskel öffnen
3. Bauchatmung (1 bis 5 Mal)
4. An etwas Schönes denken  
(alle vier Punkte zusammen ausführen)

*Dr. phil. Heinz Bolliger/Bern*