

Warum Entspannung so wichtig ist



Stell dir vor du wärest eine Feder. So eine, wie aus der Federkernmatratze.

So eine Feder funktioniert am besten, durch den Wechsel zwischen Belastung oder Entlastung.

Wenn die Feder dauerhaft belastet wird, dann kann sie ausleiern. Oder brechen. Oder anfangen zu quietschen.

Und wenn die Feder gar nicht genutzt wird, ist das auch nicht gut. Dann fängt sie allmählich an, Rost anzusetzen.

Erst durch den Wechsel zwischen Belastung und Entlastung funktioniert die Feder richtig.

Genauso wie mit der Feder ist das bei uns Menschen auch.

Wir brauchen im Alltag eine gesunde Mischung aus Anspannung und Entspannung. Aus Herausforderung und Ruhe. Aus Aufregung und Gelassenheit.

Sind wir hingegen dauerhaft angespannt, egal ob durch Job, psychische Belastungen, Krankheit o. Ä., dann ergeht es uns wie der Feder unter Dauerbelastung.

In diesem Fall kommt es in unserem Körper zu Stressreaktionen und es werden vermehrt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet.

An sich nicht schlimm, wenn wir als Ausgleich genug Ruhephasen haben. Dann werden diese Stresshormone ganz natürlich wieder abgebaut.

Doch bei anhaltendem Stress bleiben diese Hormone im Körper. Wir werden müde, lustlos, unkonzentriert.

Es entwickeln sich möglicherweise auch körperliche Symptome wie Verspannungen, Kopfschmerz, Magen-Darm-Probleme etc. Im schlimmsten Fall droht der Burnout.

Darum ist es so wichtig, dass du regelmäßig für Entspannung sorgst und damit Stress abbaust.

Entspannungsmethoden für mehr Ausgeglichenheit

Hier ein Überblick.

Wichtig - Regelmäßigkeit:

Wenn du eine oder zwei Methoden für dich zur Entspannung findest, reicht das erstmal völlig aus. Wichtig ist, dass du sie gerne machst, vielleicht sogar genießt und fühlst, wie gut dir das tut.

Methoden, die den Körper zur Entspannung bringen

Tiefe Bauchatmung

Stehen wir unter Stress, Angst oder Ärger, so wird unser Atem automatisch flacher. Doch das verhindert u. a., dass unser Körper genug Sauerstoff und unser Gehirn somit auch genug Energie bekommt.

Da kann die tiefe Bauchatmung helfen, uns wieder zu beruhigen und neue Energie zu tanken. Die tiefe Bauchatmung kann man für sich genommen trainieren, sie ist aber auch Bestandteil der meisten ganzheitlichen Ansätze. Diese ganzheitlichen Ansätze sind Methoden, wie z. B. Yoga oder Tai-Chi. Sie sind darauf ausgerichtet, Körper, Geist und Seele (ganzheitlich) zu entspannen und in Einklang zu bringen.

Hier direkt mal eine kleine Übung zum Ausprobieren:

Setze dich aufrecht hin. Atme nun so richtig tief ein.

Dein Bauch wölbt sich bei der Einatmung nach außen. Wenn du möchtest, leg dabei eine Hand auf deinen Bauchnabel, dann kannst du besser merken, ob du es richtig machst. Zähle beim Einatmen bis 4.

Atme nun auch 4 Sekunden wieder aus. Deine Bauchdecke geht dabei nach innen, Richtung Wirbelsäule.

Wiederhole diese Atmung mindestens 5 Mal und bleibe möglichst mit deiner Konzentration beim Atmen und beim Zählen.

Wenn du möchtest, kannst du versuchen, deine Ausatmung immer länger werden zu lassen. Dann geht es so: 4 ein – 4 aus, 4 ein – 5 aus, 4 ein – 6 aus ... Bis 8 kannst du das machen.

Spüre nach, wie sich dein Körper nun anfühlt. Fühlst du dich vitaler, frischer, wacher oder entspannter?

Singen/summen/pfeifen

Singen ist wie eine tiefe Bauchatmung.

Durch Singen wird das Stresshormon Cortisol abgebaut und mehr positive Hormone ausgeschüttet.

Vielleicht wolltest du das Singen eh schon mal lernen oder in einen Chor gehen? Dann wäre jetzt vielleicht ein guter Zeitpunkt dafür. Aber es singt sich durchaus auch allein gut: Mach doch einfach mal die Musik an und leg los. Es hört dich ja keiner...

Ach so, wem das Singen übrigens nicht so liegt, der kann es auch mit Summen oder Pfeifen probieren.

Vokale summen:

Summe zum Beispiel nacheinander verschiedene Vokale (A, E, I, O, U). Einmal tief ausatmen und dabei einen Vokal summen. Und spüre dabei nach, wo du den Vokal beim Summen im Körper verortest. Denn unser Körper spricht unterschiedlich an auf unterschiedliche Tonlagen. Auf welchen Vokal sprichst du am meisten an? Wie fühlst du dich nach dem Summen?

Faszientraining

Das Faszientraining ist seit ein paar Jahren ziemlich gefragt. Die Faszien sind ein Teil unseres Bindegewebes, das alle Einzelteile unseres Körpers zusammenhält und auch das Immunsystem unterstützt.

Bewegen wir uns über Tag zu wenig oder haben wir allgemein Stress, so verkleben diese Faszien. Leidet man unter Dauerstress, so entspannen sich die Faszien kaum noch und verhärten oder verkürzen sich. Anspannungen entstehen.

Mittlerweile gibt es Faszientrainings in vielen Fitnessstudios, oft auch in Kombination mit Yoga oder Ähnlichem. Ziel ist in erster Linie die Rückgewinnung der Beweglichkeit.

Meine ganz klare Empfehlung: Liebscher und Bracht

Massagen

Massagen jeglicher Art lösen u. a. körperliche Verspannungen und regen die Durchblutung an.

Z.B.: Fußreflexzonenmassage, Wellnessmassagen, Massageauflagen für den Stuhl, gezielte Massagen beim Physiotherapeuten oder auch andere Massageformen wie Shiatsu, Thai-Massage, Hot-Stone-Massage ..., die auch von einer geschulten Person ausgeführt werden.

Aber auch allein kann man sich mal eine kleine Massage gönnen. Das geht super mit Sisalmassageband, gibt es z.B. bei Rossmann und co.

Bewegung, Tanz und Ausdauersport

Spazieren gehen, Treppen steigen, Seil springen, Badminton, Zumba, Capoeira, Karate, Aerobic, Joggen ...mein Favorit: HoolaHoop

Jegliche Art der Bewegung ist super, um zu entspannen, weil auch hier Stresshormone abgebaut werden. Natürlich wirkt es nur so lange entspannend, bis man verbissen versucht, auch beim Sport bestimmten Zielen hinterherzujagen.

Tanzen gehört auch dazu. Tanzen kann man in vielerlei Formen wie Salsa, Tango, Standard etc. Aber auch zu Hause kann man einfach zwischendurch mal die Musik anmachen und sich dazu bewegen.

Autogenes Training

Das autogene Training gehört zu den Klassikern unter den Entspannungsmethoden, weil es einfach schon sehr lang praktiziert wird. Es basiert auf der so genannten Autosuggestion oder auch Selbsthypnose.

Dabei sagt man sich in einem entspannten Zustand selbst bestimmte Formeln, die ans Unterbewusstsein weitergeleitet werden, z.B.: „*Die Arme und Beine sind ganz schwer.*“ Dadurch entspannt sich der Körper Stück für Stück. Autogenes Training eignet sich auch gut bei Einschlafstörungen.

Autogenes Training kannst du selbst erlernen oder unter fachlicher Anleitung. Häufig werden Kurse dazu auch von den Krankenkassen bezuschusst oder man erhält kostenfrei Material dazu. Einfach mal nachfragen.

Progressive Muskelentspannung

Ebenso zu den Klassikern zählt die Muskelentspannung nach Jacobson (kurz: PMR). Sie ist etwas aktiver als das autogene Training. Dabei werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen für ein paar Sekunden angespannt und dann wieder lockergelassen.

Durch diese Abwechslung gelangt der Körper in eine tiefe Entspannung. Hierzu gibt es viele CDs und Bücher, aber auch Kurse. Ebenso wie beim autogenen Training lohnt hier mal ein Nachfragen bei der Krankenkasse.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Körpertraining, bei dem die Muskeln gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt werden. So dass einfach eine bessere Körperhaltung entsteht und auch insgesamt eine bessere Körperwahrnehmung.

Die Konzentration auf den Atem spielt dabei eine wichtige Rolle. Es ist ein Mattentraining, bei dem aber auch bestimmte entwickelte Pilatesgeräte zum Einsatz kommen können.

Biofeedback

Biofeedback ist ein Verfahren aus der Verhaltenstherapie. Es zielt darauf, bestimmte Körperfunktionen wie z.B. Puls, Blutdruck oder Atemfrequenz bewusst sichtbar zu machen. Das geschieht mittels verschiedener Sensoren, die am Körper befestigt werden.

Die Messwerte können dann bildlich oder akustisch dargestellt werden. Durch diese bildliche/akustische Darstellung lernst du, deinen Körper besser wahrzunehmen.

Durch Änderungen deiner Gedanken oder z.B. das Lernen von Entspannungsverfahren kannst du schließlich direkt sehen, welchen Einfluss diese Änderungen auch auf die Messwerte haben. Irgendwann werden die Messungen dann nicht mehr benötigt.

Diese Methode kann dir also helfen, dich selbst und deinen Körper besser kennenzulernen. Zu verstehen, was genau bei dir passiert, so dass du ganz gezielt für dich Übungen finden kannst, die dir dauerhaft helfen.

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine Methode, bei der ganz achtsame und bewusste Bewegung im Mittelpunkt steht, da Bewegung als zentrales Element des menschlichen Seins angesehen wird.

Du lernst, deinen Körper besser wahrzunehmen, neue Bewegungsabläufe zu trainieren und dadurch z.B. Anspannungen abzubauen. Dadurch verändert sich dein Körpergefühl und das hat wiederum Auswirkungen auf deine persönliche Entwicklung.

Methoden, die den Kopf zur Entspannung bringen

Fokussierung

Wenn unser Kopf voll ist mit Gedanken, dann hilft es vielen Menschen, sich einfach mal für einen Augenblick mit etwas ganz anderem zu beschäftigen, das deine vollkommene Aufmerksamkeit benötigt.

Das können unterschiedliche Dinge sein wie Kreuzworträtsel, Sudoku oder, Solitaire, Geduldsspiele.

Aber auch Hobbys wie Nähen, Fotografieren, Modellbau, Schachspielen, Backen, Handwerkern etc. erfordern eine hohe Konzentration, so dass andere Gedanken erstmal keinen Platz haben. Zumindest dann, wenn man nicht möchte, dass der Nagel auf einmal an der falschen Wand hängt.

Kehrt man danach zu der ursprünglichen Aufgabe zurück, hat man etwas Abstand und kann noch mal neu und etwas klarer darüber nachdenken.

Perspektivwechsel

Gerade negative Gedanken und Sorgen jeglicher Art können richtig Stress im Körper auslösen, wenn wir keinen Ausweg daraus finden.

Vielen Menschen hilft es dann sich Fragen zu stellen, die die ursprünglichen Gedanken entschärfen und durch einen Perspektivwechsel zu mehr Gelassenheit führen.

Das heißt, immer dann, wenn du gerade merkst, dass du dich im Kreis drehst oder zu keiner Lösung kommst. Oder wenn etwas hochdramatisch ist. Dann schau doch mal, ob dir eine dieser Fragen hilft, aus deinen Gedanken auszusteigen.

- *Wie wichtig ist diese Situation in 5, 10, 15 Jahren?*
- *Ist das wirklich so, wie ich das jetzt denke?*
- *Was kostet mich dieser Gedanke?*
- *Gibt es hieb- und stichfeste Beweise dafür, dass es wirklich so ist?*

- *Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen?*
- *Wie könnte ich auf eine realistischere und positivere Weise darüber denken?*

Dann spüre in dich hinein, wie es dir geht. Vielleicht notierst du dir etwas dazu (du könntest dir auch Kärtchen basteln), damit du beim nächsten Gedankenkarussell dieser Art, gleich weißt worauf du deinen Fokus lenken kannst. Wie geht es dir, nachdem du dir eine solche Frage gestellt hast? Konntest du mit einer der Fragen aus deinem Gedankenkreis rauskommen?

Meditation

Immer mehr Studien belegen die Wirksamkeit von Meditation, u.a. im Umgang mit Stress, Depression, aber auch mit Schmerzen.

Dabei ist Meditation heute nicht mehr unbedingt an Religion oder Spiritualität gebunden, sondern kann auch losgelöst davon trainiert werden. Eine sehr bekannte Form dieser Meditation wird in der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) gelehrt.

Ziel bei der Meditation ist es, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Meditationen gibt es als aktive und passive Form.

Als aktive Form gelten z.B. Gehmeditationen oder meditatives Tanzen.

Mittlerweile gibt es aber auch Angebote wie meditatives Bogenschießen,

meditatives Reiten und auch Mandalas malen und gärtnern können meditativ wirken.

Als passive Form der Meditation gelten die Ruhemeditation, die Atemmeditation und Achtsamkeitsübungen.

Hier eine kleine Übung für dich:

Setz dich an einen ruhigen Ort und schließe die Augen. Versuche dich 2 Minuten lang mal nur auf deine Atmung zu fokussieren und auf nichts anderes. Sobald du gedanklich abschweifst, komm wieder zurück zu deiner Atmung.

Achtsamkeit/MSBR

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben. Also nicht an die Aufgaben von morgen zu denken, sondern wahrzunehmen, was genau im jetzigen Moment ist.

Das Schwierige daran: Du sollst nur wahrnehmen, ohne zu bewerten. Gar nicht so einfach und wirklich Übungssache. Aber eine, die sich lohnt. Weil man dadurch eben konzentrierter lebt und arbeitet und einfach annimmt, was ist. Das führt auch zu mehr Gelassenheit.

Eine typische Übung für mehr Achtsamkeit ist der so genannte Bodyscan, den man insbesondere in den Kursen zu **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction)

kennen und häufig auch lieben lernt. MBSR ist ein Programm zur Stressbewältigung, das auf Achtsamkeit basiert.

Aber Achtsamkeit kannst du auch in jedem Augenblick des Tages trainieren. Beim Kochen, indem du mal ganz bewusst die Gewürze riechst. Im Gespräch, wenn du wirklich wahrnimmst, was dein Gegenüber sagt, wie er sich verhält etc. Man kann Achtsamkeit auch als eine Haltung ansehen, mit der man durchs Leben geht.

16. Braindump

Häufig ist heutzutage Multitasking angesagt. „Ich muss an dies denken und an jenes. Ach ja, und das war ja auch noch.“ Doch das löst bei vielen Menschen ein richtiges Wirrwarr im Kopf aus.

Für solch ein Wirrwarr im Kopf eignet sich sehr gut der so genannte Braindump. Da geht es darum, alle Gedanken mal aufzuschreiben und anschließend nach bestimmten Kriterien zu sortieren. Das bringt wieder Ruhe und Entspannung in den Kopf.

Fantasiereisen

Bei Fantasiereisen begibst du dich tatsächlich auf eine Reise. Halt nicht real, sondern in der eigenen Vorstellungskraft. Ziel ist es, dass du auf deiner virtuellen Reise zu anderen Gedanken und Gefühlen kommst. Und dadurch den vorher

empfundene Stress ablegt. Fantasiereisen können allgemein der Entspannung dienen, aber auch ganz zielgerichtet zu einem Thema sein.

Methoden, die dein Inneres deine „Seele“ entspannen

EFT (Emotional Freedom Techniques)

EFT ist eine Technik zur Selbsthilfe insbesondere bei Stress und Ängsten. Sie kommt aus dem Bereich der energetischen Psychologie. Ihre Annahme liegt darin, dass bei emotionalem Stress der Energiefluss im Körper gestört sei. Deswegen werden bestimmte Akupressurpunkte am Körper beklopft, mit dem Ziel, körperliche und innere Blockaden zu lösen.

Für alle Skeptiker: Mittlerweile gibt es auch viele wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit der Methode belegen. Übrigens ist sie auch bekannt als MET (= Meridian Energy Technik). Die Technik kann man selbst lernen oder auch mit einem geschulten Therapeuten ausprobieren.

Baden/saunieren

Wer gern in die Sauna geht, hat jetzt einen Grund, das ruhig öfters zu tun. Denn der Saunagang hat einerseits positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel sowie das Immunsystem und dient der Muskelentspannung.

Und andererseits hat er auch Auswirkungen auf unsere Psyche. Denn durch den Kältereiz wird der Körper wohl unter leichten Stress gesetzt. Um dem

entgegenzuwirken, werden gleichzeitig ganz viele Glückshormone ausgeschüttet. Entspannt und gestärkt verlässt man schließlich die Sauna.

Aromatherapie

Bei Stress und Nervosität können auch ätherische Öle sehr wohltuend und hilfreich sein. Sie wirken direkt auf unser vegetatives Nervensystem und können dadurch unsere Stimmung beeinflussen.

Da gibt es Öle, die eher aktivierend wirken, und welche, die eher beruhigend wirken, z.B. Lavendel. Einfach klassisch als Duftlampe zu Hause nutzen oder als Zusatz im Bad.

Wer mag, kann sich auch richtig bei Aromatherapeuten beraten lassen. Vorsicht ist hier allerdings bei Kindern und Allergikern geboten. Da am besten noch mal genauer erkundigen. Übrigens darf man ätherische Öle auch nicht direkt auf die Haut geben. Achte auf Allergien.

Entspannungsmusik

Nicht jede Musik entspannt uns innerlich. Gezielte Entspannungsmusik hingegen schon. Wenn wir uns ruhige Musik ohne große Rhythmen anhören, dann berührt uns das in der Regel sehr tief.

Als Entspannungsmusik eignen sich ruhige klassische Stücke, aber auch Klangschalentöne, Naturgeräusche, meditative Gesänge etc. Einfach an jedem Ort die Stöpsel in die Ohren stecken, ggf. die Augen schließen und genießen.

Natur

Raus in den Wald oder in die Berge. Ab an den nächsten See oder zum plätschernden Bach. Die Natur hilft uns bereits nach ein paar Minuten, unsere Stimmung positiv zu beeinflussen.

Die Natur ist einfach wohltuend für uns. Sie erdet uns und gibt Halt in einer stressigen Umgebung. Ein Grund mehr für eine Mittagspause im Park

Mögliche Links bzw. Quellen, um diesen Punkt noch etwas weiter auszuführen:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/waldspaziergaenge-warum-sie-fuer-koerper-und-geist-gesund-sind-a-952492.html>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/waldspaziergang-ia.html>

Ganzheitliche Methoden, die Körper, Geist und das Seele entspannen

Yoga

Yoga ist eine uralte Tradition aus Indien, die Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang bringt. Yoga verbindet Körperübungen mit Atemübungen, Entspannungsmethoden und Meditation.

Heutzutage gibt es unheimlich viele verschiedene Formen des Yoga, die von sanft bis sehr kraftvoll gehen: Hatha Yoga, Asthanga Yoga, Iyengar Yoga, Aerial Yoga, Power Yoga, Vinyasa Yoga.

Am besten lernt man es in einem Kurs, da der Übungsleiter dann auch die Haltungen korrigieren kann. Fast überall kann man dazu auch erstmal eine Probestunde machen. Aber hier kannst du es auch direkt mal testen

Qigong und Tai-Chi

Qigong und Tai-Chi sind zwei Methoden, die ursprünglich aus China stammen.

Qigong zielt darauf, die eigene Lebensenergie „Qi“ im Körper wieder zu aktivieren, in Fluss zu bringen. Es ist Teil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Hier werden Bewegungen mit Atemtechniken und einer meditativen Haltung kombiniert.

Tai-Chi kommt eigentlich aus der Kampfkunst, wird heute aber auch angewendet, um mehr Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden.

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die Körper, Geist und Seele durch Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen kultiviert und harmonisiert.

Kurse werden oftmals bereits von Krankenkassen übernommen oder sogar angeboten.

Lerne, Dich genau dann zu entspannen, wenn du es brauchst!

Du siehst, es gibt für dich unheimlich viele Möglichkeiten, wie du selbst mehr Entspannung in dein Leben bringen kannst. Und ich denke, da ist für jeden etwas dabei.

Probier heute ein oder zwei dieser Übungen aus. Und bleib dabei. Experimentiere und probiere aus, jeden Tag. Versuche für dich persönlich eine Entspannungsmethode zu finden, die gut zu dir passt. Denn es gibt nichts Besseres, als zu wissen, wie man sich selbst verlässlich wieder entspannen kann, wenn man unter Stress steht.

Und wer nicht sicher ist, ob die Entspannungsmethode für ihn geeignet ist, sollte sich auf jeden Fall immer Rat bei einer Expertin/-en oder Arzt holen.

Ich wünsche dir eine gute und erholsame Entspannung!

