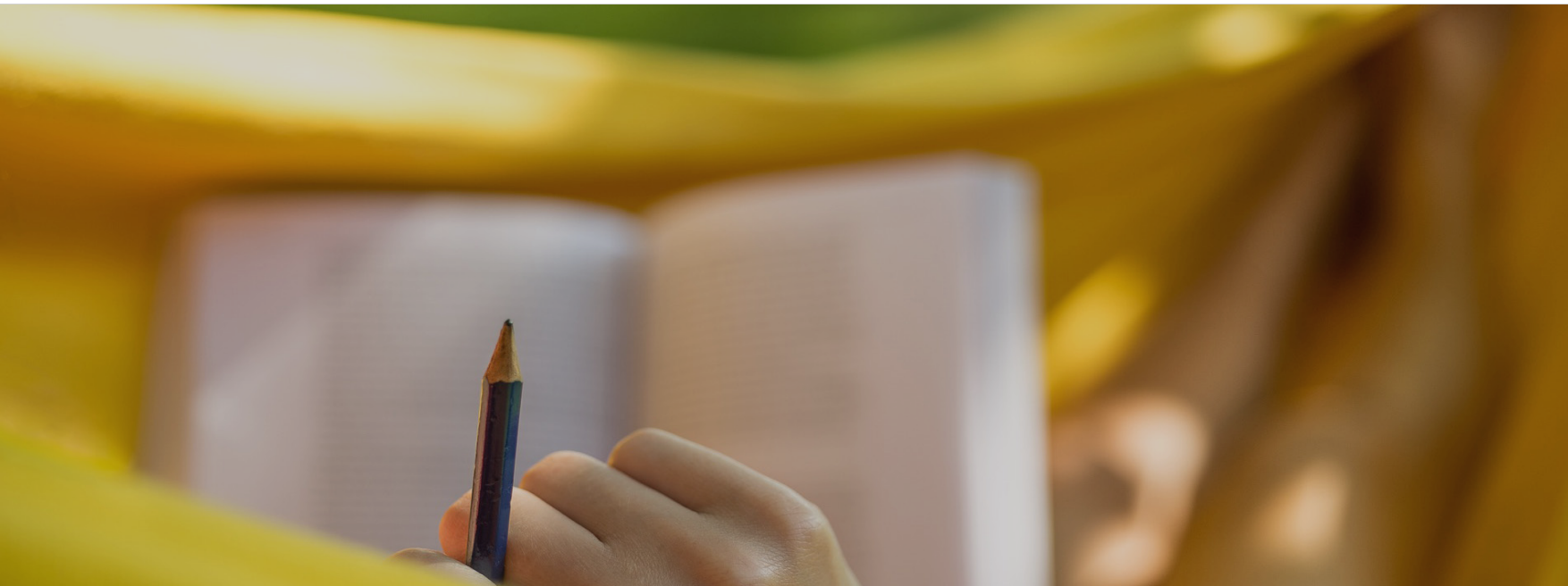




01/2022
INSIGHTS



Richtig entspannen - aber wie?

Teil 1: Körperliche Entspannung

Viele Wege führen nach Rom

Im letzten Insights Artikel „Stress verstehen lernen“ (12/2021) ging es vor allem darum, erst einmal zu verstehen, woher der Begriff Stress kommt, anhand welcher Symptome wir Stress erkennen und welche fatalen Auswirkungen Stress auf unser Biosystem hat, wenn wir Stress dauerhaft in unserem Alltag erleben.

In diesem und den folgenden zwei Insights Artikeln im Februar und März wollen wir Euch in unserer kleinen Miniserie zu Jahresbeginn Impulse geben bezüglich der Frage, wie wir als Menschen richtig entspannen können. Da Stress sich von seiner Symptomatik her in drei zentralen Bereichen äußert, werden wir uns diese drei Bereiche genauer anschauen und klären, wie wir in den jeweiligen Bereichen Stress, sowohl reaktiv wie auch präventiv, bearbeiten können. Die drei Kompetenzfelder die es hierbei zu entwickeln gilt sind:

- **Körperliche Entspannung**
- **Emotionale Entspannung**
- **Geistige Entspannung**

Auch wenn Körper, Geist und Emotionen einen Dreiklang bilden, die sich wechselseitig bedingen und nicht gänzlich unabhängig von einander betrachtet werden dürfen, so reagiert jeder Mensch in der Regel besonders stark in einem der drei Bereiche auf Stress. Hier gilt es dann persönlich anzusetzen und für sich die besten Strategien zu entwickeln.

Körperliche Entspannung

Der wohl einfachste Zugang zur Entspannung liegt auf der körperlichen Ebene. Der Grund dafür ist, dass wir uns relativ schnell körperlich etwas Gutes tun könnten (wenn wir es nur zuließen). Denn über die Körpersensoren nimmt unser System sehr bewusst wahr, ob wir uns in einem Zustand der Anspannung oder Entspannung befinden. In der warmen Badewanne liegend, bei Kerzenschein und Schummermusik, wird es der Sympathikus,

unser aktivierender und mit Stresshormonen um sich schmeißender Teil des Nervensystems, schwer haben seine Arbeit weiter zu verrichten. Vielleicht mag noch ein Restfetzen des aufwühlenden Gesprächs mit den nervigen Kollegen gedanklich vorbeiziehen, bevor er im allgemeinen Dahinschmelzen untergeht.

Wie bereits im Artikel „Stress verstehen lernen“ ausführlich beschrieben, ist es von Mutter Natur eigentlich so eingerichtet, auf jede Stressphase eine Phase der Regeneration folgen zu lassen. Für diese Phase der Entspannung und Erholung ist unser parasympathisches Nervensystem zuständig. **Bei aktivem Parasympathikus werden unsere Stresshormone abgebaut, Gewebe und Zellen erneuert und der Körper kehrt zurück in den Zustand der Homöostase - unserem Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen.** Doch im Gegensatz zu allen anderen Spezies auf diesem Planeten, können wir als Homo Sapiens die von Mutter Natur eingebaute Regenerationsphase unterdrücken.

Übergehen wir allerdings diese lebensnotwendige Ruhephase (was wir im Alltag übrigens permanent tun) hat der Körper keine Chance, die Stresshormone adäquat abzubauen. **Diese Hormone sind es dann letztendlich auch, die uns langfristig krank machen.** Daher unser Rat, ganz im Sinne des alten Ovid:

„Wehre den Anfängen!
Zu spät wird die Medizin bereitet,
wenn die Übel durch langes Zögern erstarkt sind.“

Also lasst uns loslegen und schauen, was wir uns, im Sinne der körperlichen Entspannung, Gutes tun können. Hierbei wollen wir uns auf vier Bereiche fokussieren:

- **Ausruhen**
- **Schlaf**
- **Bewegung**
- **Ernährung**

Ausruhen

Zum Entspannen genügt es oft schon, sich kurz in die Vertikale zu begeben und die Augen zu schließen. **Im Liegen registriert das Gehirn, dass wir uns in einer Position befinden, in der wir uns, im wahrsten Sinne des Wortes, zur Ruhe betten.** Das Ausblenden der visuellen Reize durch die geschlossenen Augen in Kombination mit der liegenden Position wird in diversen Entspannungslehren und Massagemethoden praktiziert.

Das flache Liegen auf dem Rücken ist im Übrigen deshalb auch so wohltuend, da es die einzige Körperhaltung für uns Menschen ist, bei der wir keinen Muskel aktiv anspannen müssen. Die Beuger- und Streckermuskulatur ist hierbei ausbalanciert und der Körper kann sich voll und ganz „fallen“ lassen. Gerade im Laufe eines stressigen Arbeitstages oder danach, ist es eine wahre Wohltat, sich einfach mal kurz hinzulegen, die Augen zu schließen und ein kleines Power-Napping von 10 bis 15 Minuten zu machen.

Wollen wir den Geist hierbei gleichzeitig zur Ruhe bringen, helfen uns alle Entspannungstechniken, die sich mental auf den Körper konzentrieren. Die bekanntesten Methoden sind hierbei das Autogene Training, die progressive Muskelrelaxation, der Bodyscan aus dem Mental-Based-Stress-Reduktion-Programm (MBSR) von Jon Kabat-Zinn oder die klassische Autosuggestion aus dem Yoga. Alle Techniken führen zur Tiefenentspannung und sind wunderbare Techniken zur Erholung und Regeneration. Wer es einmal selber ausprobieren möchte, dem sei unser Video zur Tiefenentspannung aus dem Seminar Entspannungskompetenzen empfohlen.

[Hier geht´s zum Video](#)

Ein weiterer wichtiger Punkt sind Pausen im Allgemeinen. **Wer langfristig leistungsfähig bleiben will, sollte während des Tages immer wieder Pausen mit einplanen.** Nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist braucht diese Ruhephasen, um relevante Daten abzuspeichern und unsere Gedanken zu sortieren. Einige Länder haben die kollektive Auszeit sogar kultiviert. So gehört die Siesta in Spanien zum guten Ton. Sich bewusst Zeit nehmen für die Mittagspause fällt somit auch in diese Kategorie.

Schlafen

Die wirkungsvollste Methode unseren Akku wieder aufzuladen ist natürlich der Schlaf selbst oder wie es der Dalai Lama einst formulierte: „**Schlaf ist die beste Meditation**“. Schlafentzug kann eine wahre Foltermethode sein. Man schaue sich nur junge Eltern an. Die Stress-Symptome sind unverkennbar.

Die Tiefschlafphase ist sowohl physisch als auch psychisch die erholsamste und daher die wichtigste unserer Schlafphasen. Somit ist sie also besonders entscheidend für unseren gesunden Schlaf. Bei einem Menschen im Erwachsenenalter beträgt der Tiefschlaf-Anteil etwa 15 bis 25 Prozent. Daraus ergibt sich eine Tiefschlaf-Dauer von 1,5 bis zwei Stunden. Voraussetzung ist jedoch, dass der Gesamtschlaf mindestens sechs, besser noch sieben bis acht Stunden dauert. Wir durchlaufen somit bestenfalls fünf Tiefschlafphasen. Wer früh morgens raus muss, sollte demnach auch früher ins Bett. **Der Verzicht auf Alkohol und Kaffeekonsum am Abend, sowie ein zeitiges, leicht verdauliches Abendessen können dabei helfen, den Tiefschlaf zu verbessern.**

Wer im Übrigen morgens nicht so richtig aus den Federn kommt, sollte mal checken in welcher Schlafphase er aufgewacht ist. Es gibt mittlerweile Apps, die unsere Schlafphasen registrieren können. Der beste Zeitpunkt zum Aufstehen ist die Fast-Wach-Phase, kurz vor oder nach der sogenannten REM-Phase (Rapid-Eye-Movement) in der wir besonders stark träumen.

Bewegung

Bewegungsabläufe wie beim Qi Gong, Tai Chi oder dem Sonnengruß aus dem Yoga sind eine sanfte Art, dem natürlichen Bedürfnis nach Aktivität nachzukommen. **Die fließenden Bewegungen lösen die angestaute Energie des Kampf- und Fluchtmechanismus.** Der harmonische Bewegungsablauf im Rhythmus der tiefen Atmung schafft eine Welle der Dehnung und Entspannung. Dies stimuliert das parasympathische Nervensystem. Eine schöne Qi Gong Übungssequenz findet Ihr auf unserem Youtube Kanal.

[Hier geht´s zum Video](#)

Studien haben außerdem ergeben, dass der Parasympathikus, und der damit verbundene Abbau der schädlichen Stresshormone, vor allem nach leichtem Sport zur Hochform aufläuft. Dementsprechend sind alle Sportarten, wie Walken, leichtes Joggen, Langlaufen, Radfahren, Schwimmen, ja sogar züiges Spaziergehen uvm. hervorragend hierfür geeignet.

Auch jegliche Formen der Dehnübungen und aktiven Körperübungen (Yoga, Pilates, Feldenkrais, Intervalltraining etc.) verstärken die parasympathischen Nervenimpulse. **Wenn sich die Muskeln nach einer starken Kontraktion lockern, führt dies zu einer noch tieferen Entspannung, weil viele versteckte Anspannungen in den Muskelfasern und Faszien aufgelöst werden.** Die angenehme Konsequenz, auch kurz zwischendurch im Büro praktiziert, ist die Beruhigung des Muskeltonus und eine wohltuende Frische im Körper und Geist.

Körperübungen hemmen zudem die Areale im Gehirn, die für Angst, Aggressivität und Wut verantwortlich sind und stimulieren die Belohnungszentren, was zu einem Zustand von Glückseligkeit und Freude führt. Die Folgen sind reduzierte Angst, verbesserte Herz- und Atemfrequenz, stabilerer Blutdruck und die Verbesserung des Herzminutenvolumens. Besonders wirksam ist natürlich die Kombination von Bewegung und einem anschließenden Entspannungsimpuls, wie z.B. Saunieren, Baden, Meditieren oder was sonst noch zur Ruhe und Erholung beiträgt.

Ernährung

Lasst uns auf der physiologischen Ebene als letztes noch kurz die Ernährung anschauen. Es gibt ein ganz interessantes Konzept aus der yogischen Philosophie. Es ist die Lehre der drei Gunas. In den klassischen Texten heißt es, dass sich die Urmaterie in drei Eigenschaften, den sogenannten Gunas aufteilt: Tamas, Rajas und Sattwa. Tamas steht hierbei für die Trägheit, Rajas für die Aktivität und Sattwa für die Leichtigkeit und Ausgeglichenheit. Ziel der Yoga Ernährung ist die sattwige, also die leichte und reine Ernährung, welche den Mensch in einen klaren, energetischen Zustand bringt.

Ich habe mir vor Jahren einmal den Spaß erlaubt, dieses Konzept meinen Teilnehmenden im Entspannungskompetenzen Seminar vorzustellen und

als Gruppenaufgabe bearbeiten zu lassen. Dabei sollten sie nicht nur Nahrungsmittel selbst, sondern auch die Art der Zubereitung in die jeweilige Sparte einteilen. Das Ergebnis war erstaunlich. Anscheinend wissen wir vom Kopf her nämlich sehr genau, welche Nahrung uns eigentlich gut tut und welche nicht. Wir halten uns nur nicht dran.

Letztendlich ist es selbstredend, dass die Packung Chips, die Flasche Rotwein bzw. die drei Feierabendbier, die Tafel Schokolade oder das Rindersteak kurz vorm ins Bett gehen nicht die wohltuendste Wirkung auf unsere Gesundheit und damit auch auf unsere Entspannung haben kann. Und jeder Mensch weiß letztendlich auch, dass Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und so weiter eher gut für uns sind.

Ich denke, dass entscheidende aus der Sicht der Entspannungslehre ist eher die Frage: **Was essen wir wann und wie viel davon?** Ich selber weiß, dass ich bestenfalls nach 19.00 Uhr nichts mehr essen sollte, mir Intervallfasten bestens bekommt, ich die Finger vom Weißbrot lassen muss, um nicht aufzugehen wie ein Hefekuchen, und tendenziell eher weniger als mehr Alkohol und Süßes zu mir nehmen sollte, um mich in meiner eigenen Haut wohlfühlen.

Daher unser persönlicher Rat: **Augen auf bei der Lebensmittelwahl, hört auf Euren Körper, esst eher maßvoll als in Massen, gönnt Euch auch mal was und bestenfalls beim Essen jeden Bissen 30 mal kauen.**

Wer im Übrigen tiefer in das Feld der gesunden Ernährung eintauchen möchte, dem sei hier wärmstens „Der Ernährungs Kompass“ von Bas Dost empfohlen. Ein ausgezeichnetes Buch zum Thema.

Ausblick

In unserem nächsten Artikel wird es um den Zusammenhang von Stress und unseren Gefühlen gehen und wie wir emotional entspannt bleiben können. Wenn Ihr Fragen zu unserem **Entspannungskompetenzen Seminar** habt oder ein Coaching zu diesem Thema buchen wollt, können Ihr uns gerne kontaktieren.