

Lauf Dich frei!

Auf meine Frage, wie denn die Seminar-Teilnehmerinnen ihren Alltagsstress abbauen, kommen sofort Schokolade, Shopping und Schuhe kaufen als einige der rettenden Erlöser ins Spiel. Ginge es nach Carrie Bradshaw aus der Kultserie „Sex and the City“ dürfte die Arme unter Dauerstress gestanden sein – ihrer Schuhsammlung nach zu schließen. Schon mal mit Laufen probiert?

Unser beruflicher und oft auch privater Alltag ist von Hektik, vielen Aufgaben im Multitasking-Modus, aufgezwungener Dynamik, und vollen Terminkalendern geprägt. Der ständige Stressmotor läuft auf Hochtouren und oft übernehmen wir uns dabei, mit dem Tempo des 21. Jahrhunderts Schritt zu halten. Durch diesen allgegenwärtigen Druck sind wir psychisch und physisch angespannt. Wir beißen die Zähne zusammen, halten die Luft und spannen die Muskeln an, sind leicht reizbar, ermüden rasch und fallen erschöpft ins Bett, können aber den ersehnten Schlaf nicht finden. Was bei einem solchen Lebensstil auf der Strecke bleibt, ist die Lebensqualität und früher oder später auch die Gesundheit – die Belastungen gehen nicht spurlos am Körper und am Seelenfrieden vorbei. Die Folgen: Nackenverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Atemprobleme, Herz-Kreislaufstörungen, nervöse Unruhe, Schlafstörungen, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Angst und eine Reihe weiterer stressbedingter Verhaltensmuster und Krankheiten.

Stressabbau und Entspannung durch Bewegung

Stress ist eine sehr individuelle Reaktion, die zwar von äußeren Faktoren beeinflusst wird, der aber in erster Linie durch bewusste Wahrnehmung der Stressbelastung, Selbstbeobachtung und Eigenverantwortung wirkungsvoll begegnet werden kann. Vieles können wir nicht vermeiden, aber Strategien für einen gesunden Umgang entwickeln. Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit haben die Stressreaktion durch die Bedrohung eines wilden Tieres unmittelbar in Bewegung umgesetzt, in dem sie geflüchtet sind oder mit dem Tier um ihr Leben gekämpft haben. Körperliche Bewegung, die ohne selbst auferlegten Leistungsdruck ausgeübt wird, ist auch heute immer noch das wirksamste Mittel, um Stress abzubauen bzw. auszugleichen. Bewegung reduziert die negativen Auswirkungen von chronischem Stress vom ersten Tag an. Die Kraft und Energie, die verbraucht wird, muss dem Körper wiederzugeführt werden. Das gelingt nicht, in dem wir uns mit übertriebener Freizeitleistung wiederum unter Druck setzen oder auf der anderen Seite - einfach nichts tun. Moderate Sportarten wie Laufen, aber auch Nordic-Walking, Schwimmen, Skaten, Schilanglauf oder Walken mit runden, langsamen und gleichmäßig ausgeführten Bewegungen tragen am besten zum Stressabbau und zur psychischen Entspannung bei. Zugegeben, es ist oft nicht einfach, nach einem harten Arbeitstag, sich auch noch zum Laufen aufzuraffen. Aber wenn wir es dann geschafft haben, den inneren Schweinehund auszutricksen, spüren wir, wie wir mit jedem Schritt den Alltag hinter uns lassen, uns geistig frei machen von belastenden Ereignissen, abschalten - und frische Energien tanken. Dabei wird eine besondere Hormongruppe, die Endorphine

(Glückshormone), freigesetzt. Sie beeinflussen unsere Stimmung positiv und vermitteln uns ein Gefühl des Wohlbefindens und der Freude – und das ganz ohne das Bankkonto zu belasten. Entspannung ist aber nicht nur ein Körperzustand, sondern beeinflusst auch unsere Gedanken. Ist der Geist unruhig, spannen sich Körper und Muskeln an. Erfolgt eine körperliche Entspannung, können auch die Gedanken zur Ruhe kommen.

Ein weiterer wertvoller Effekt ist dabei, dass durch Bewegung die rechte Gehirnhälfte mehr aktiviert wird – wir haben plötzlich die besten Ideen und kreativen Einfälle oder endlich die Lösung für unser Problem gefunden. So ganz nebenbei, ohne angestrengt darüber nachgedacht zu haben.

Laufen ohne Schnaufen

Regelmäßiges körperliches Ausdauertraining vor allem in der Natur – zwei bis dreimal pro Woche mind. 30 Minuten – hilft uns also, höchste Leistung und Erholung in ein vernünftiges Gleichgewicht zu bringen und körperliche und geistige Reserven aufzubauen, um auch in stressigen Situationen gelassen reagieren zu können. Mehr Spaß macht das ganze dann noch, wenn wir mit einer Freundin oder in einer kleinen, geselligen Runde laufen. In einer moderaten Herzfrequenz, wo man sich noch gut unterhalten, das eine oder andere durch Reden auch „los werden“ und gemeinsam lachen kann. Apropos Lachen: Lachen ist der größte Feind von Stress. Bei herzhaftem Lachen werden über 300 Muskeln beansprucht, die Produktion von Stresshormonen verringert und die Freudezentren im Gehirn aktiviert. Laufen in Kombination mit Lachen ist also eine wunderbare Kombination, dem Stress die Stirne zu bieten.

Und das Stück Schokolade, das wir uns nachher gönnen, können wir ohne schlechtes Gewissen so herzlich genießen.

Lauf doch einfach einmal los!



Mag. Brigitte Zadrobilek
©2009