

Stress – Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhundert

Teil 3: Klassische und alternative Techniken zur Entspannung und Körperwahrnehmung

Anspannung und Entspannung – höchste Leistung und Erholung. Wer aktiv ist und Aufgaben bewältigt, braucht auch Regeneration und Erholung. Die Kraft und Energie, die verbraucht wird, muss dem Körper wieder-zugeführt werden. Das innere Gleichgewicht darf nicht gestört werden oder gar verloren gehen, sonst können spannungsbedingte Beschwerden und Schmerzen auftreten. Entspannung und positiver Stress (Eustress) sind beide notwendig für ein gesundes und abwechslungsreiches Leben.

In Teil 1 und 2 haben wir viel zum Thema Stress, Stressfaktoren und deren Auswirkung auf Körper und Gesundheit, Stressypologie und Stressbewältigungsstrategien gelesen. Im dritten und letzten Teil geht es um das Aufzeigen der vielen Möglichkeiten, individuell und effektiv zu entspannen und dabei verloren gegangene Energien wieder zu erlangen, um für psychische und körperliche Belastungssituationen gewappnet zu sein. Egal, ob Sie sich aktiv oder passiv entspannen, Ziel all dieser Entspannungstechniken ist es, ein harmonisches Gleichgewicht zu erreichen (Life-Balance), gelassener zu werden, im Allgemeinen, sowie in akuten Stresssituationen, Stress abzubauen und Energien aufzubauen.

Was ist Entspannung?

Im Zustand der Entspannung sind Herz- und Atemfrequenz langsam und konstant. Der Blutdruck ist niedrig, die Muskeln sind locker. Innere Organe und Darm verfügen über genügend Nährstoffe und werden angemessen durchblutet. Eine besondere Hormongruppe, die Endorphine (Glückshormone), werden freigesetzt wenn wir entspannt sind. Sie beeinflussen unsere Stimmung, vermitteln uns ein Gefühl des Wohlbefindens und übernehmen die Funktion körpereigener Schmerzmittel. Entspannung ist aber nicht nur ein Körperzustand, sondern kann auch über die Gedanken eingeleitet werden. Wenn der Körper sich entspannt, folgt immer auch die Psyche und andersherum: Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, folgt auch eine körperliche Entspannung. Ist der Geist unruhig, spannt sich der Körper an. Sind jedoch sowohl Körper als auch Geist entspannt, wie z.B. im Tiefschlaf, kann der Körper die Gesundheit durch Stärkung des Immunsystems aufrechterhalten und Selbstheilungsprozesse starten.

Arten der Entspannung

Ebenso wie das körperliche Training zählt das Entspannungstraining zu den wirksamsten Mitteln der Stressbewältigung (siehe Kasten). Die Möglichkeiten zur Entspannung sind vielfältig: sie reichen von passiven Arten wie Musik hören, Lesen, einem heißen Entspannungsbad, Sauna, Massage, Wellness über aktive Arten von Bewegung und Sport bis hin zu Techniken, die in Kursen gelehrt werden, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Do-In, Yoga und eine Reihe fernöstlicher Entspannungs- und Meditationsmethoden. Der Vorteil vieler Entspannungsprogramme liegt darin, dass man zahlreiche Übungen in kurzer Zeit und im Prinzip überall –

Viele Entspannungsmethoden können sowohl als Einzel- oder Partnerübung, als auch in der Gruppe angewandt werden. Entspannung kann man nicht erzwingen – Entspannung muss erlernt und regelmäßig angewendet werden. Mit einigen wenigen Malen so schnell zwischen-durch ist es nicht getan – da wird sich kein Erfolgserlebnis einstellen. Und: Jeder muss die Technik finden, die zu ihm passt, die Spaß macht. So wird dem einen Yoga oder Qi Gong zusagen, während ein anderer damit nicht zurecht kommt. Wieder ein anderer wird mit Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung Ruhe, Entspannung und Kontrolle über seinen Körper finden, der andere tankt Kraft und Energie durch die harmonischen Klänge und der sanften Zellenmassage einer Klangschalen-Entspannung. Wesentlich ist nicht, wie man sich entspannt, sondern dass man es regelmäßig tut. Eines aber haben alle gemeinsam: Sie helfen uns, mit der Hektik und dem Stress besser fertig zu werden und innere Ausgeglichenheit zur Anspannung zu finden.

Von Wellness zu Selfness (= man-selbst-sein)

Neuesten Trendforschungen zufolge zeichnet sich nach dem Wellness-Hype auch schon ein neuer Trend am Horizont ab. Heute ist nicht mehr nur (passive) Wellness als kurzwährende Erholung im Hier und Jetzt gewollt, sondern es wird eine dauerhafte aktive Selbstveränderung, die das ganze Leben betrifft, angestrebt. Die aktive Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden, sowie die Entwicklung der Fähigkeit, seine Entscheidungen selbständig zu treffen und kompetenzorientiert zu handeln, steht dabei im Vordergrund. Man möchte sich nicht mehr auf Hilfe von außen verlassen, sondern sein Leben aktiv und ganzheitlich steuern. Das Bedürfnis nach mehr Lebensqualität ist die treibende Kraft hinter Selfness. Grundsäulen sind die Fähigkeit, Berufliches und Privates zufrieden stellend unter einen Hut zu bringen (Work-Life-Balance), Gesundheits- und Entscheidungskompetenz, sowie ein lebenslanger Reifungs- und Erfahrungsprozess mit dem neues Lernen, Wissen und laufende Bildung verbunden ist.



Mag. Brigitte Zadrobilek
©2005