

Leseprobe

Wellness im Alltag (IST)

Studienheft

Entspannung

Autor

Christof Niehues

Christof Niehues ist Diplom-Psychologe und hat als wissenschaftlicher Angestellter an der Universität Köln sowie im psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln geforscht. Neben seinem Beruf als Psychologe ist er am IST-Studieninstitut als Autor tätig.

3. Entspannung als Weg zu mehr Balance und Gesundheit im Alltag

Lernorientierung



Sie sollen

- ▶ Ansatzpunkte für Ihre persönlichen Entspannungsinseln im Alltag finden;
- ▶ Methoden der Kurzentspannung kennenlernen;
- ▶ den erholsam fördernden Wert von Sport und Bewegung erfassen;
- ▶ den bewussten, achtsamen Umgang mit sich selbst schätzen lernen.

3.1 Individuelle Entspannungs- und Erholungstechniken

Neben gezielten und systematischen Methoden der Entspannung dient eine Fülle von Alltagsaktivitäten als Erholungsinsel und Quelle von Entspannung. Für den einen ist es das Entspannungsbad oder die gemütliche Tasse Tee, für den anderen der Waldspaziergang oder das Gespräch mit einem guten Freund. Viele dieser Methoden können durchaus individuell wirksam sein, sind jedoch nicht wissenschaftlich evaluiert und werden daher den sogenannten „naiven“ Methoden der Entspannung zugerechnet.

Individuelle „Entspannungsinseln“

Menschen nutzen eine enorme Bandbreite von „Entspannungsinseln“ in ihrem Alltag. Entspannung ist also sehr individuell. Ebenso wie Stress und Belastungen je nach Person unterschiedlich wahrgenommen werden, sind auch ihre Entspannungsfähigkeit und die Art der als erholsam empfundenen Situationen unterschiedlich.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit: Was ist Ihre persönliche Entspannungsinsel? Wobei können Sie loslassen und Energie aufladen?

Methoden der Kurzentspannung

Einige bewährte Methoden der Kurzentspannung können Ihnen hier als Inspiration dienen, wenn Sie weitere Entspannungsmomente für Ihren Alltag suchen. Auch einfache Übungen können Belastungsspitzen im Alltag bewältigen helfen, Stress mindern und für mehr innere Ausgeglichenheit und Balance sorgen.

3. Entspannung als Weg zu mehr Balance und Gesundheit im Alltag

Hier nun einige bewährte Methoden:

Bewährte Methoden

■ **Entspannungsatmung**

Begeben Sie sich in eine entspannte Haltung und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Nach einigen Minuten vertiefen und verlängern Sie die Ausatmung.

■ **Body Scanning**

Ihre Einstiegsübung – Sie erinnern sich? Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein und schicken Sie Ihre Gedanken auf eine Körperreise. Beginnen Sie bei den Füßen, wandern Sie über Waden, Knie, Oberschenkel, Bauch, Rücken, Schultern, Arme und Nacken bis zur Stirn. Verweilen Sie bei jedem Körperteil etwa 10 bis 20 Sekunden und spüren Sie Ihren Körperempfindungen nach.

■ **Palmieren**

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, reiben Sie beide Handflächen fest und lange gegeneinander bis die Innenflächen warm werden und legen Sie beide Hände auf die geschlossenen Augen. So bleiben Sie (je nach Befinden ein bis fünf Minuten) sitzen.

■ **Positive Selbstinstruktion**

Sie atmen bewusst aus und sprechen dabei innerlich eine Formel wie „Ich bin ganz ruhig.“ Sie können diese Übung einmalig in akuten Stresssituationen nutzen oder auch eine Kurzmeditation daraus machen, indem Sie sich etwa fünf Minuten auf Ihren Atem konzentrieren und bei jedem Ausatmen Ihre Formel innerlich mitsprechen.

■ **Gedankenstopp**

Um Grübeln zu beenden, atmen Sie bewusst aus und sagen laut oder innerlich „Stopp“. Danach lassen Sie bewusst einen schönen Gedanken entstehen (Denken Sie z. B. an einen besonders schönen Ort; an etwas Positives, das Sie heute erlebt oder morgen vor sich haben).

3. Entspannung als Weg zu mehr Balance und Gesundheit im Alltag

Blitzentspannung

Die gesamte Skelettmuskulatur schlagartig lockern. Sich wie eine Marionette hängenlassen, deren Fäden durchgeschnitten wurden. Einüben und später in Beanspruchungssituationen anwenden.

Psychotonisches Training

In bequemer Position die Augen schließen, tief und gleichmäßig atmen. Konzentration auf einzelne Muskelgruppen in systematischer Reihenfolge. In Gedanken Formeln zu sich selbst sprechen wie: „Arme und Hände ganz locker, völlig entspannt“, „Brust und Bauch ganz locker, völlig entspannt“ usw. Jede Formel fünf- bis zehnmal wiederholen, bis sich in den angesprochenen Körperpartien ein Gefühl der Entspannung spüren lässt. Dieses Gefühl jeweils noch ca. zwei Minuten genießen, bevor die nächste Muskelgruppe folgt.

Kurzschlaf

In Schlafstellung die Augen schließen, Muskeln lockern und ruhig atmen. Auf die gewünschte Weckzeit konzentrieren (bildlich als Ziffernblatt) und in Gedanken immer wiederholen: z. B. „Halb sieben aufwachen!“ usw. Folgende Schlafformel ständig wiederholen: „Einfach nur schlafen – einschlafen – schlafen – schlafen!“ Nach dem Aufwachen durch Räkeln und tiefes Einatmen sich bewusst aktivieren.

Zentrieren

In bequemer Rückenposition die Augen schließen. Konzentration ganz auf die Körpermitte lenken, d. h. den Punkt ca. 1 cm über dem Bauchnabel. Beim tiefen Einatmen gleichzeitig die Bauchdecke nach außen drücken. Beim Ausatmen die Bauchdecke zurückfallen lassen. Nach mehrmaligem Wiederholen stellt sich das Gefühl ein, auf die Körpermitte „zentriert“ zu sein.

Weitere Übungen zur Kurzenspannung finden sich bei SONNTAG (2005).

3. Entspannung als Weg zu mehr Balance und Gesundheit im Alltag

Um den Transfer dieser (und aller anderen Entspannungs-) Methoden in den Alltag zu gewährleisten, um also Ihren individuellen Alltag in Balance zu halten, ist es sinnvoll, jeden Tag bewusst zu erleben, zu planen und zu gestalten. Hier abschließend einige Tipps dazu (vgl. SEIWERT 2001):

Bewusste Tagesgestaltung

- Beginnen Sie den Tag positiv!
- Berücksichtigen Sie Ihre persönliche Leistungskurve im Tagesverlauf! Wichtige Aufgaben gehören in die produktiven Stunden, Routinetätigkeiten schon eher mal ins „Mittagstief“.
- Konzentrieren Sie sich stets nur auf eine Aufgabe! Schließen Sie angefangene Aufgaben ab („eins nach dem anderen“)!
- Setzen Sie Prioritäten! Unterscheiden Sie Wichtiges von Dringlichem! Lassen Sie sich nicht von vermeintlich dringlichen Kleinigkeiten überrollen! Lernen Sie Nein-sagen!
- Stellen Sie am Abend einen Tagesplan für den nächsten Tag auf! Planen Sie auch konkrete Erholungszeiten ein!
- Schließen Sie den Tag positiv ab!
- Machen Sie rechtzeitig Pausen! Pausen sind keinesfalls Zeitverschwendung, sondern notwendig, um neue Energie aufzutanken und danach umso produktiver zu sein. Erst die Balance von Belastung und Ruhe lässt Sie wirklich leistungsfähig sein.

3.2 Aktive Entspannung durch Sport und Bewegung

Der Erholungswert von Bewegung ist unumstritten. **Sport und Bewegung** sind ausgezeichnete Mittel zum Ausgleich von Stress und Belastungen im Alltag. Es ist erwiesen, dass Bewegungstraining schon kurzfristig und erst recht bei regelmäßiger Durchführung das individuelle Wohlbefinden stärkt. Bei Sport und Bewegung werden Spannung und Entspannung am eigenen Körper erlebt. Psychische Spannungen werden abgebaut, wir können abschalten und Abstand zu den Belastungen des Alltags finden.

Entspannung durch Bewegung

Insbesondere **Ausdauertraining** hat einen erholungs- und gesundheitsfördernden Effekt. So dienen etwa (Nordic-)Walking, Schwimmen, Joggen, Wandern oder Radfahren – mit Freude durchgeführt – der persönlichen Entspannung. Ausdauertraining fördert gezielt die Erholungsfähigkeit, baut Stresshormone ab, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und lässt den Menschen gut schlafen. Daneben sind die Effekte für die körperliche Gesundheit evident: Wer regelmäßig trainiert bringt Fettdepots zum Schmelzen, stärkt die Atemmuskulatur, erhöht die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff, macht Blutgefäße elastisch und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

3. Entspannung als Weg zu mehr Balance und Gesundheit im Alltag

Hinweis



Beachten Sie:

- Wenn Sie lange Zeit keinen Sport getrieben haben, konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie ein Ausdauertraining aufnehmen!
- Fangen Sie langsam an und überlasten Sie sich nicht! Kontrollieren Sie Ihren Puls!
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf!
- Beenden Sie Ihr Training mit einem „Cool Down“, z. B. langsames Gehen, Stretching!

Wenn Sport und Bewegung ausgleichend und entspannungsfördernd sein sollen, ist es sinnvoll den eigenen Leistungsanspruch zu hinterfragen. Erst wenn Bewegung Spaß macht, wird sie zu dem, was sie eigentlich sein soll – zum Gegengewicht im hektischen Alltag.

Und wenn Sie wenig Zeit haben? Wenn Ihnen ständig der „innere Schweinehund“ im Weg steht? Dies sind keine wirklich guten Ausreden! Jede verbrannte Kalorie zählt, jede Minute frische Luft lässt Sie wacher und erholter durch den Alltag gehen. Als weiterführende Literatur sei hier der passende Titel „Fitness für faule Säcke“ (DESPEGHEL-SCHÖNE, 2003) empfohlen.

Üben Sie sich in der Kunst der **kleinen Schritte**: Ziehen Sie die Treppe dem Aufzug vor, lassen Sie das Auto öfter mal stehen und gehen Sie kurze Strecken etwa zum Bäcker oder zum Kiosk zu Fuß. So können Sie Ihren Alltag in kleinen Schritten bewegter gestalten und Ihre persönliche Balance zwischen Belastung und Erholung finden.

3.3 Achtsamkeit und Selbstreflexion

Je mehr Anforderungen und Herausforderungen Sie in Ihrem Alltag begegnen, desto wesentlicher wird das **Setzen von Prioritäten**, desto mehr sollten Sie sich fragen: Was will ich wirklich? Was ist mir wirklich wichtig? Welche Dinge machen Ihr Leben erfüllt (nicht gefüllt)? Dazu braucht es regelmäßiges Innehalten, regelmäßige Auszeiten, in denen Sie – auch wenn es nur fünf Minuten pro Woche sind – über solche Fragen nachdenken.

Achtsamkeit

Erst wenn wir innehalten spüren wir, was wir wirklich brauchen, was wir uns wünschen und wozu wir in der Lage sind. Innezuhalten bedeutet aufmerksam und „achtsam“ zu sein, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, im „Hier und Jetzt“ zu leben. Gerade diese **Achtsamkeit** kann enorm erholsam und entspannend wirken und neue Energie freisetzen (vgl. auch KABAT-ZINN 2007). Wenn Sie also Entspannung suchen, genießen Sie den Augenblick!

„Ganz einfach“

Ein Mann fährt zu einem Blitzbesuch zu seinem Vater auf das Dorf. Der Alte füttert gerade die Katzen. Der Mann sagt: „Tag! Ich bleibe nicht lang, habe eigentlich gar keine Zeit. Ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Woher nimmst Du nur Deine Ruhe?“

Der Alte kratzt sein linkes Ohr und sagt: „Mein Lieber, es ist ganz einfach:

Wenn ich schlafe, schlafe ich.

Wenn ich aufstehe, stehe ich auf.

Wenn ich gehe, gehe ich.

Wenn ich esse, esse ich.“

Der Mann sagt: „Was soll dieser Quatsch? Das alles mache ich doch auch und trotzdem finde ich keine Ruhe.“

Der Alte kratzt sein linkes Ohr und sagt: „Mein Lieber, höre gut hin. Du machst es alles etwas anders:

Wenn Du schläfst, stehst Du schon auf.

Wenn Du aufstehst, gehst Du schon.

Wenn Du gehst, dann isst Du schon.“

(GELBERG 2006)

3. Entspannung als Weg zu mehr Balance und Gesundheit im Alltag

Konzentrieren Sie sich einmal bewusst auf den Geschmack, die Konsistenz eines Apfels, wenn Sie hineinbeißen. So wird jede Mahlzeit schon zum Genuss, zur Sinneserfahrung und echter Erholungsqualität.

Eine gute Übung in der „**Kunst des Augenblicks**“ besteht darin, die kleinen, wunderbaren Augenblicke im Alltag zu entdecken und bewusst wahrzunehmen. Solche Augenblicke können sein: das zauberhafte Lächeln der Bäckereifachverkäuferin, der glitzernde Tau auf dem Gras, der frische Wind um die Nase, das erste Schneeglöckchen. Es gibt tausende von magischen Augenblicken, die Ihren Blick auf die kleinen Dinge des Alltags, auf die positiven, schönen Seiten des Lebens lenken können.

Entspannung ist auf diese Weise mit sehr geringen Mitteln zu erreichen: Ein wenig Abkehr von dem „immer mehr von allem“, ein wenig mehr Hinwendung zu dem, was wirklich zufrieden macht. Sich jedoch insbesondere auf seine Stärken zu besinnen, bedeutet immer Kraft zu tanken und die eigenen Ressourcen im Umgang mit den Anforderungen des Alltags zu stärken. Gerade hier liegt eine enorme Quelle von Ruhe und Kraft, von Erholung und Entspannung.

Persönliche Selbstreflexion

Gehen wir abschließend nochmals zum Beginn dieses Kapitels. Hier war die Rede von regelmäßigen Auszeiten, in denen Sie über das nachdenken, „was Ihnen wirklich wichtig“ ist. Nehmen Sie sich wirklich diese **Auszeiten für Ihre persönliche Selbstreflexion!** Wenn Sie genau wissen, was Sie wollen, können alltägliche Probleme Sie nicht aus der Ruhe bringen. Schwierigkeiten können Sie eher als Chancen verstehen, als wenn Sie sich in einer sehr kurzfristigen Sicht von Problem zu Problem und Termin zu Termin hangeln, ohne sich eines umfassenden Kontextes für das eigene Handeln bewusst zu sein (MORITZ/RIMBACH 2006, S. 31).

Setzen Sie sich dazu einfach mal fünf Minuten still an Ihren Lieblingsplatz und lassen Ihre Gedanken schweifen ... Für diejenigen, die es systematischer lieben, werden wir im Folgenden einige Übungen zur gezielten Selbstreflexion vorstellen:

Lebensvision entwerfen

Ein möglicher Weg ist das Formulieren einer Lebensvision: Was will ich? Was kann ich? Wo will ich hin? Eine konkrete Lebensvision verhilft Ihnen zu Zuversicht, Ausgeglichenheit und Souveränität.

3. Entspannung als Weg zu mehr Balance und Gesundheit im Alltag

Übungsaufgaben



Übung 1:

Nehmen Sie ein leeres Blatt und entwerfen Sie einen ersten Entwurf einer möglichen Lebensvision. Dabei geht es nicht um ein verbindliches Ergebnis, sondern um den Prozess des Nachdenkens – ganz im Sinne von Konfuzius „Der Weg ist das Ziel“. Machen Sie es sich gemütlich, nehmen Sie sich zwei bis drei Stunden Zeit – und fangen Sie an!

Übung 2:

Vermerken Sie den heutigen Tag in Ihrem Kalender (z. B. 17.10.) und markieren Sie diesen Tag in den Folgemonaten (17.11., 17.12. etc.). Nehmen Sie an diesen Tagen Ihren Entwurf zur Hand, überdenken Sie ihn und schreiben Sie ihn fort. Nach und nach entwickeln Sie eine konkrete Vorstellung von dem, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Damit Ihre Lebensvision in Ihrem Alltag wirksam wird, ist es sinnvoll sie auf länger- bis kurzfristige Ziele herunterzubrechen: Wo will ich in drei Jahren stehen? Was sind meine Ziele für dieses Jahr, für diesen Monat, für die nächsten Tage? Schreiben Sie in diesem Zusammenhang auch eine Liste Ihrer größten Stärken und Schwächen!

Übung 3:

- Formulieren Sie hier maximal fünf klare Ziele! Beachten Sie: Ziele sollten konkret, planbar und kontrollierbar sein!
- Setzen Sie sich bei langfristigen Zielen konkrete kurzfristige Zwischenziele!
- Denken Sie an alle Bereiche Ihres persönlichen Alltags, d. h. neben dem beruflichen Bereich auch an die Bereiche Gesundheit, Sport, Kultur, Weiterbildung etc.!
- Beantworten Sie für jedes Ziel die folgenden Fragen:
 - ▶ Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen im Hinblick auf die Zielerreichung?
 - ▶ Was ist der erste Schritt, den Sie tun werden?