

# Stressbewältigung und Entspannung



# Inhalt

Noch vor Monaten hätte ihr Puls zu rasen begonnen .....	3
Stress – der Krankmacher von heute .....	4
Stress – was ist das?.....	5
Test zur Stressgefährdung.....	7
Stress-Situationen der letzten 12 Monate .....	7
Charakteristische Stress-Symptome.....	8
Ermitteln Sie Ihr Stressprofil .....	10
Stress – was kann man dagegen tun? .....	11
Entspannung mit Methode .....	13
Autogenes Training (AT).....	14
Muskelrelaxation nach Jacobsen .....	16
Yoga.....	18
Tai-Chi.....	19
Qigong.....	20
Atemübungen .....	22
Körperliche Bewegung.....	23
Entspannungsmusik.....	24
Fantasiereisen .....	25
Worauf Sie achten sollten.....	26
BKK-Empfehlungen .....	27

## Impressum

### Herausgeber:

Wende Verlag Moderne Medien, 50226 Frechen  
www.wende-verlag.de, info@wende-verlag.de

© Wende Verlag Moderne Medien, Stand: Mai 2011  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

**Best.-Nr. 3989** (05.11) – Wende Verlag, Frechen

## Noch vor Monaten hätte ihr Puls zu rasen begonnen ...

Annette Virchow sitzt aufrecht in ihrem Stuhl. Konzentriert und ruhig verfolgt sie den Monolog ihrer Chefin Karin Meinert. Mit hochrotem Kopf und angeschwollener Stirnader beklagt die Buchhalterin Meinert einen Kalkulationsfehler in der Rechnung für einen wichtigen Kunden. Frau Virchow hört sich die Vorwürfe an.

Noch vor Monaten hätte ihr Puls zu rasen begonnen. Obwohl mit der Rechnung nicht betraut, wäre ihr angesichts des Zorns ihrer Chefin die Röte ins Gesicht gestiegen. Panik hätte sich in ihr breitgemacht. Doch das ist heute anders.

Entspannungsverfahren, die sie seit einigen Monaten trainiert, versetzen sie in die Lage, Kritik zwar anzunehmen, aber nicht gleich – schon bei geringsten Vorwürfen – in Panik zu geraten.

Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit.



## Stress – der Krankmacher von heute

Jan Kühl sitzt als Patient mit den Symptomen eines Burn-out-Syndroms vor seinem behandelnden Arzt. Der Mediziner redet mit ihm wie ein Bankberater: „Sie können nicht mehr von Ihrem Konto abheben, als Sie einzahlen.“ Gelegentlich greifen Therapeuten, wenn sie mit ihren Patienten sprechen, auch zu einem Bild aus der Autotechnik: „Wenn eine Batterie leer ist, muss sie wieder aufgeladen werden. Sonst springt der Motor nicht mehr an.“

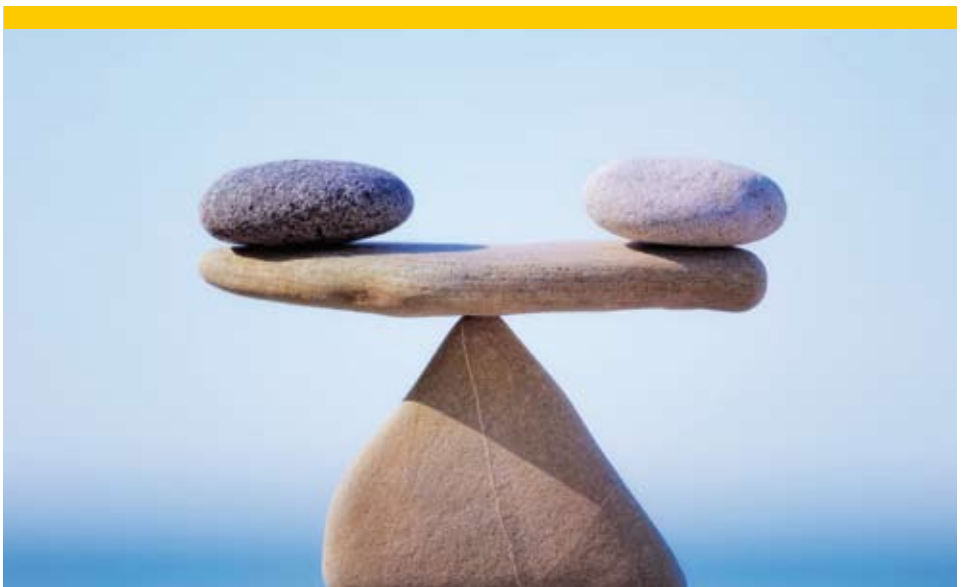
Populäre Vergleiche wie diese bemühen Therapeuten, weil sie immer wieder die Erfahrung machen, dass Menschen mit sich selbst achtloser und unverständiger umgehen als mit ihren Bankkonten oder Autos.

Professor Michael Stark, Psychotherapeut und Psychiater in Hamburg, vergleicht den Menschen gern mit einem Fass voller Energie, das Zufluss und Abfluss hat: Ständig fließt Energie ab –

durch die Arbeit beispielsweise, durch den Haushalt, durch Kindererziehung, Geldsorgen. Ständig kann aber auch Energie nachfließen – durch Erfolg in der Arbeit, durch Geborgenheit in der Familie, Spaß mit den Kindern, Essen und Trinken, Freunde und Freude an schönen Dingen, Liebe und Lust. Zufließen und Abfließen müssen sich die Waage halten. Das ist ein Gesetz, das für alle Menschen gilt.

Das ständige Abfließen von Lebenskraft muss kein großes Problem sein, solange genügend Energie nachströmt. Doch die Realität ist oft anders: Da steckt ein kranker Lebensbereich den nächsten an, da verursacht ein Energiedefizit ein zweites und drittes.

Wer um seinen Arbeitsplatz fürchtet oder Liebeskummer hat, wem ständiger Ärger mit dem Chef oder Streit mit den Nachbarn den Schlaf rauben, der läuft Gefahr, krank zu werden.



Dem einen schlägt der Stress auf den Magen, bei anderen kann er Herpes verursachen, eine Neurodermitis, ein Bronchialasthma oder einen Diabetes verschlechtern. Dauerstress kann sogar zu Bluthochdruck und erhöhtem Herzinfarktrisiko führen. Die Möglichkeiten stressbedingter Auswirkungen auf organische und auch psychische Erkrankungen sind nahezu unbegrenzt; fast immer

wird hierbei das Immunsystem dramatisch geschwächt. Wer hingegen im siebten Himmel des Verliebtseins schwebt, wer stressfrei und ausgeglichen lebt, der wird kaum krank. Wissenschaftler haben in vielen Tests festgestellt, dass Menschen, die glücklich und ausgeglichen sind, weniger anfällig für Krankheitserreger sind als Menschen, die seelische Not leiden.

## Stress – was ist das?

Stress ist ein Ausdruck für Belastung und Anspannung des ganzen Organismus. Stress – ursprünglich ein Reaktionsmuster für den Fall eines Angriffs auf Leib und Leben – ist eine Reaktion auf Stressoren. Als **Stressoren** bezeichnet man innere und äußere Anforderungen, die der Organismus bewältigen und an die er sich anpassen muss. Das können natürlich auch positive Ereignisse sein. Erst das Bewusstsein, die Situation nicht bewältigen zu können, löst eine Stressreaktion aus, die man als beeinträchtigend erlebt. Stress hat zwei Gesichter.

Stressoren der Moderne sind beispielsweise Existenzangst, Arbeitslosigkeit, Lärm, Verkehrsstau, Überforderung und Unterforderung, Schlafdefizit, Versagensangst, Zeitdruck und Streit.



Die Stressdosis wird durch Häufigkeit, Vielfalt und Dauer, mit der die Stressoren wirken, bestimmt. Auch die persönliche Bewertung der äußeren Situation entscheidet, was als Stress erlebt wird, z.B. wird laute Popmusik häufig von älteren Menschen als stressig und störend empfunden, für Liebhaber dagegen wirkt sie entspannend.

**Die Stressreaktion läuft zunächst immer gleich ab:** Stresshormone werden vermehrt produziert, und der Blutdruck steigt. Die weitere Reaktion ist individuell verschieden: Zum Beispiel kann der Organismus mit Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, Magenschmerzen, Durchfall, gereizter Haut,

Allergien, Verspannungen oder Verkrampfungen reagieren.

**Typ-A-Menschen** (leicht erregbar, aufbrausend und nervös) neigen bei Dauerstress zu Bluthochdruck und Herzinfarkt.

**Typ-B-Menschen** (äußerlich eher ruhig) sind besonders anfällig für Magen- und Darmbeschwerden bis hin zur Geschwülbildung.

Leidet der Patient definitiv unter stressbedingten Symptomen (und nicht etwa an einer primären organischen Erkrankung), können z.B. Entspannungsübungen, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf die Seele vor ernstesten Erkrankungen schützen.



# Test zur Stressgefährdung

## A Stress-Situationen der letzten 12 Monate

Punkte	Stress-Situation
	<b>Partnerschaft/Ehe/Familie/Kinder</b>
100	Tod des Ehepartners
73	Scheidung
65	Trennung vom Partner
50	Eheschließung
45	Versöhnung mit dem Partner
39	Sexuelle Schwierigkeiten
35	Wiederholter Streit mit dem Partner
26	Partner beginnt/beendet Arbeitsverhältnis
63	Tod eines Familienangehörigen
44	Krankheit eines Familienangehörigen
40	Schwangerschaft
39	Geburt eines Kindes
29	Kind verlässt Elternhaus
29	Schwierigkeiten mit den Schwiegereltern
25	Einschulung/Schulabgang eines Kindes
20	Schulwechsel eines Kindes
15	Längere Besuche von Verwandten
	<b>Beruf/Arbeit</b>
47	Kündigung des Arbeitsverhältnisses
45	Pensionierung
39	Beruflicher Aufstieg
36	Versetzung an einen anderen Arbeitsplatz
29	Wechsel der Firma
23	Ärger mit dem Vorgesetzten
20	Veränderte Arbeitszeiten
	<b>Persönliche/Finanzielle Verhältnisse</b>
63	Gefängnisstrafe
53	Unfall oder schwere Krankheit
37	Tod eines guten Freundes
28	Persönliche Überbeanspruchung
24	Allg. Veränderung der Lebensgewohnheiten
19	Neue Freizeitbeschäftigung
18	Veränderungen im gesellschaftl. Umgang
16	Veränderte Schlafgewohnheiten
15	Neue Essgewohnheiten, z. B. Fasten
10	Kleinere Konflikte mit dem Gesetz
38	Veränderung der finanziellen Verhältnisse
31	Hohe Geldschulden
30	Zwangsvollstreckung
17	Aufnahme eines großen Kredits

## B Charakteristische Stress-Symptome

### Körperliche Ebene

- Ich bin tagsüber oft müde und ab-  
gespannt.
- Bei nichtigen Anlässen bekomme  
ich Atembeschwerden.
- Ich habe häufiger Herzjagen.
- Ich leide öfter unter Schweißaus-  
brüchen.
- Mein Blutdruck ist erhöht/sehr  
niedrig.
- Ich spüre häufig einen Druck im  
Magen.
- Ich habe öfter Verdauungsstörun-  
gen, die Verstopfungen/Durchfall  
verursachen.
- Mir wird bei nichtigen Anlässen  
schwindelig.
- Ich reagiere bei Problemen immer  
wieder mit Kopfschmerzen.
- Ich schlafe abends schlecht ein/ich  
wache oft mitten in der Nacht auf.

### Geistige Ebene

- Ich glaube, dass mir viele Dinge  
über den Kopf wachsen.
- Ich vergesse heute mehr als früher  
wichtige Dinge.
- In Gesprächen verliere ich öfter  
den roten Faden.
- Meine Konzentration und Merkfä-  
higkeit haben deutlich nachgela-  
sen.
- Ich bin in letzter Zeit völlig unfä-  
hig, eine Entscheidung zu treffen.
- Mein Interesse an Beruf und Frei-  
zeitaktivitäten ist gesunken. Allge-  
meine Gleichgültigkeit hat sich  
breitgemacht.
- Ich habe häufiger das Gefühl, nicht  
mehr mitreden zu können.
- Ich bin oft zerstreut, unkonzentriert  
und weiß manchmal nicht mehr,  
was ich tue.
- Ich finde oft nicht die innere Ruhe,  
um nacheinander meine Arbeiten  
zu erledigen.
- Es fällt mir schwer, neue Dinge zu  
lernen.



**Für jede auf Sie zutreffende Aussage vergeben Sie bitte 1 Punkt, sonst keinen.**

### Emotionale Ebene

- Ich fühle mich allein/verlassen/isoliert.
- Ich bin oft depressiv verstimmt, auch wenn nichts Besonderes vorgefallen ist.
- Am liebsten würde ich mich verkriechen.
- In letzter Zeit verliere ich häufiger meine Selbstkontrolle.
- Ich bin oft plan- und ziellos.
- Oft reagiere ich unangemessen heftig.
- Ich bin zunehmend lustlos und unmotiviert, Dinge anzupacken.
- Ich fühle mich bedroht und bin ängstlicher als früher.
- Ich bin in der letzten Zeit nervöser und gehemmter.
- Ich kann meine Gefühle kaum äußern bzw. ausleben.



# Ermitteln Sie Ihr Stressprofil

## A Interpretation der Punktsumme

- 0 – 150** Ihre Stressbelastung ist gesundheitlich unbedenklich.
- 151 – 300** Ihre Stressbelastung birgt gesundheitliche Risiken. Denken Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt über Möglichkeiten des Stressabbaus nach.
- über 300** Das Risiko einer ernsthaften Erkrankung ist hoch. Ihre Gesundheit ist vielleicht schon angegriffen. Suchen Sie mit Ihrem Arzt nach einer geeigneten Entspannungsmethode.

**B** **Zählen Sie die Punkte in den Kategorien jeweils zusammen**, und tragen Sie die Werte in die untere Tabelle ein. Dann können Sie ablesen, ob Sie grundsätzlich bzw. in einem speziellen Bereich gefährdet sind.

Punkte	körperl. Ebene	geistige Ebene	emotion. Ebene	Mittelwert der 3 Werte (z.B. $4+2+6=12:3=4$ )	
10					hohe Gefährdung
9					
8					
7					mittlere Gefährdung
6					
5					
4					geringe Gefährdung
3					
2					
1					
0					

## Stress – was kann man dagegen tun?

Dass Firmenmitarbeiter Stress optimal bewältigen, liegt im Interesse eines jeden Unternehmens. Stress setzt Mitarbeiter unter Druck, führt zu Ineffektivität, zum „Krankfeiern“ und belastet Unternehmen mit hohen Kosten. In Deutschland werden die jährlichen Kosten für medizinische Behandlung, Fehlzeiten am Arbeitsplatz und Produktionsausfälle auf viele Milliarden Euro geschätzt.

Vielfach sind Menschen nicht bereit, an den Kleinigkeiten des beruflichen Alltags – also den kleinen Krisen – ihre Fähigkeit des Umgangs mit Stress zu trainieren. So werden sie diese Instrumente dann auch nicht parat haben, wenn es gilt, große Krisen mental zu meistern. Daher sollten die drei Säulen einer effektiven Stressbewältigung – **Konzentration, Ziele setzen und Gelassenheit** – in kleinen



Trainingseinheiten des Alltags regelmäßig angewandt werden (siehe untenstehende Erläuterung).

Selbstbewusstsein, wenige, aber erstrebenswerte Ziele sowie Ruhe in den Gedanken geben einem die Gelassenheit zurück. Und dabei kann das Erlernen verschiedener Entspannungsverfahren hilfreich sein.



### Training der Konzentration

- Niemals zwei oder drei Dinge gleichzeitig erledigen.
- Lästige Arbeiten nicht aufschieben, sondern Unangenehmes zuerst bewältigen.
- Regelmäßig Arbeitspausen einlegen, um sich innerlich zu sammeln.

**Begründung:** Geteilte Aufmerksamkeit ist ein negativer Stressfaktor. Wird eine lästige, aber wichtige Arbeit als Erstes erledigt, ist anschließend der Kopf frei für die angenehmen Arbeiten.

### Training der Zielsetzung

- Ziel so konkret wie möglich formulieren.
- Kontrolltermine setzen.
- Maßnahmen festlegen.

**Begründung:** In Krisensituationen ist eine klare und für alle Beteiligten verständliche Zielsetzung sowie deren Kontrolle wichtig, damit man sich auf das Wesentliche konzentriert und nicht wertvolle Energie vergeudet.

### Training der Gelassenheit

- Impulsives Handeln vermeiden, denn jeder Ärger ist ein Tausendstel Herzinfarkt.
- Zur Erkenntnis kommen, dass nicht diese Person oder dieser Umstand einen aufregen, sondern dass man sich aufregen lässt.
- Aus Fehlern lernen und diese möglichst nicht wiederholen.

**Begründung:** Wenn man gelassen ist, handelt man aus sich selbst heraus. Ärger, Furcht vor Fehlern und Hektik nehmen einem die Gelassenheit.

## Entspannung mit Methode

Das Wort „Entspannungsverfahren“ ist der Oberbegriff für unterschiedliche Methoden zur körperlichen und seelischen Entspannung mit fließenden Übergängen zu psychotherapeutischen Verfahren. Dazu zählen unter anderem Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen sowie Techniken anderer Kulturen, wie beispielsweise Yoga, Tai-Chi und Qigong. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einige Ent-

spannungsverfahren vorstellen und Sie vielleicht neugierig machen. Bitte bedenken Sie immer, dass Entspannungsverfahren keinen Arztbesuch ersetzen können. Wenn Beschwerden z.B. länger andauern, sollten Sie immer zuerst Ihren Hausarzt aufsuchen. Auch wenn Sie chronisch krank sind, sollten Sie vor Beginn des gewünschten Kurses Ihren Arzt fragen, ob er Ihre Aktivitäten unterstützt.



## Autogenes Training (AT)

Autogenes Training ist eine Art Selbsthypnose, bei der unbewusst ablaufende Körperfunktionen willentlich beeinflusst und kontrolliert werden können. Wer es beherrscht, kann jederzeit und ohne fremde Hilfe körperlich-seelische Entspannung herbeiführen. Beim AT handelt es sich um ein von Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) in den 20er-Jahren entwickeltes, tiefenpsychologisch orientiertes Verfahren, das Beschwerden zu lindern versucht. Die Vorgänge im Organismus sind dabei nicht eingebildet, sondern können oft mithilfe von Messgeräten (z. B. Muskelspannung, Blutdruck, Herzfrequenz) nachgewiesen werden.

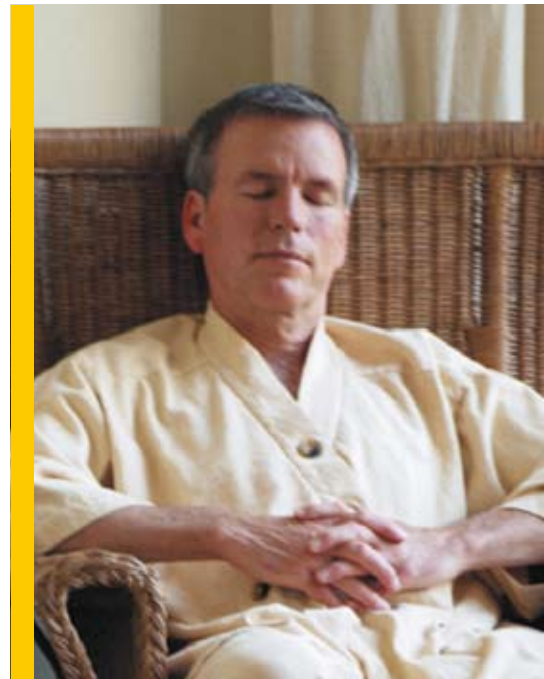
### Methode

Ziel der **Unterstufe** ist die Einstellung physischer und psychischer Entspannung mittels einfacher autosuggestiver Formeln. Dies kann als eine Art „konditionierter Selbstentspannung“ bezeichnet werden. Durch den „autogenen“, d. h. aus sich selbst heraus entstehenden, mittels wiederholt eingeübter „formelhafter Sätze“ sich einstellenden Entspannungszustand kommt es zu Effekten wie Erholung, Stimulation von Selbstheilungskräften, Selbstruhigstellung, Selbstregulierung gestörter Körperfunktionen, Leistungssteigerung und Reduktion des Schmerzerlebens.

In der **Mittelstufe** finden individuelle Bedürfnisse des Klienten methodische Berücksichtigung.

Die **Oberstufe** ähnelt einer Tagtraumtechnik, in der auftauchende Erinnerungen und Gefühle auf tiefenpsychologischer Grundlage bearbeitet werden.

Wie viel Zeit jemand benötigt, um die einzelnen Übungen zu beherrschen und sinnvoll anzuwenden, ist individuell unterschiedlich.



## Anwendung und Wirkung

Die erste Übung nach der Hinführung ist immer die „Schwereübung“, z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“.

Mithilfe weiterer Übungen ist es möglich, Ärger, Stress, Ängste und Verkrampfungen loszuwerden. Dadurch werden unter anderem das Einschlafen und die Qualität des Nachtschlafs positiv beeinflusst.

Während der Lernphase sollten Sie täglich üben. Erste Erfolge stellen sich recht bald ein, wobei die einzelnen Übungen bei jedem unterschiedlich schnell klappen. Man sollte also ein wenig Geduld aufbringen.

Besonderer Wert sollte anfangs auf die äußeren Rahmenbedingungen gelegt werden. Dazu gehört ein geräuscharmer, angenehm warmer Raum und ein bequemer Stuhl oder eine Liege. Das Telefon sollte abgestellt sein. Ziel ist später jedoch, die „Umschaltung“ überall vollziehen zu können.

Wenn die Übungen im Sitzen durchgeführt werden, kann man z. B. die sogenannte Droschkenkutschhaltung einnehmen, die ein beinahe ermüdungsfreies Sitzen ermöglicht. Der Oberkörper wird dabei leicht nach vorn gebeugt, der Kopf sinkt zur Brust, die Füße stehen parallel (etwa 50 Zentimeter auseinander), und die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln.

Anfänger tun sich jedoch häufig leichter, wenn die Übung liegend durchgeführt wird, vorteilhaft sind eine Decke oder eine Matte als Unterlage und eine Knierolle.

**AT sollte in der Gruppe unter fachlicher Anleitung erlernt werden.**



# Muskelrelaxation nach Jacobsen

Die Methode der progressiven Muskelentspannung (PMR) ist nach dem amerikanischen Psychologen Edmund Jacobsen (1885–1976) benannt worden. Das körperorientierte Entspannungsverfahren geht davon aus, dass Anspannung, Unruhe und Erregung zu Muskelverspannungen, Blockaden, Schmerzen und psychosomatischen Störungen führen können. Bei Angst spannen sich beispielsweise automatisch Teile der Skelettmuskulatur an, umgekehrt kann Angst schon dadurch verringert werden, wenn Muskelspannung verringert wird. Zur Beseitigung der unerwünschten Symptome werden schrittweise nacheinander (= progressiv) bestimmte Muskelgruppen bewusst angespannt. Die Muskelspannung darf allerdings nicht zu stark sein. Im zweiten Schritt folgt eine Phase der Entspannung.

Die Entspannungstechnik beruht auf dem Prinzip der Spannung und Entspannung. Durch den Wechsel wird das Erleben von intensiver Entspannung ermöglicht. Es wird ein Zustand von Ruhe und Gelassenheit erreicht.

Die progressive Muskelentspannung ist geeignet zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge, bei psychosomatischer Unausgeglichenheit und körperlichen Funktionsstörungen. Sie ist leichter zu erlernen als das autogene Training, weil hier die willkürlichen Muskeln als Ausgangspunkt für die Gesamtentspannung gewählt werden. Vor allem Patienten, die Schwierigkeiten damit haben, durch bloße Konzentration zur Ruhe zu kommen, fühlen sich von dieser Entspannungstechnik angesprochen.

## Methoden

Bei den Übungen soll Anspannung und Entspannung bewusst erlebt werden. Dazu werden die Muskelgruppen des Körpers zunächst angespannt und dann entspannt. Bei der Durchführung der Übungen ist es von großer Bedeutung, die bei der Anspannung und Entspannung auftretenden Veränderungen und Empfindungen zu beobachten.





## Grundprinzip der Übungen

- Anspannen der einzelnen Muskelgruppen,
- Beobachtung der Veränderungen und Empfindungen in dem angespannten Bereich,
- Entspannung der Muskelgruppen,
- Beobachtung der Veränderungen und Empfindungen in dem entspannten Bereich.

## Vorbereitung der Übung

Während der Übungen sollten Sie ungestört sein (Telefon, Klingel abstellen). Ideal ist ein ruhiger, abgedunkelter Raum. Sie können die Übungen im Sitzen oder im Liegen durchführen. Achten Sie darauf, dass Sie bequem sitzen. Wenn Sie die Übungen liegend durchführen, ist eine Decke oder eine Matte als Unterlage vorteilhaft.

## Durchführung der Übung

Die einzelnen Muskelgruppen werden in einer bestimmten Folge angespannt und nach 5–7 Sekunden wieder gelockert. Die Entspannung sollten Sie jeweils etwa 30 Sekunden wirken lassen. Während des Vorgangs sollten Sie genau auf die Empfindungen achten, die sich als Folge der An- und Entspannung einstellen. Atmen Sie ruhig und flach, beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen senkt sie sich wieder.

## Ende der Übung

Wenn alle Muskelgruppen entspannt sind, sollten Sie den Zustand der Entspannung noch eine Zeit lang beobachten und genießen. Dabei können Sie in Gedanken nochmals alle Bereiche der Übung durchlaufen oder sich mit angenehmen Gedanken beschäftigen. Am Schluss der Übung räkeln Sie sich und öffnen die Augen.

## Anwendung und Wirkung

Mit der progressive Muskelrelaxation können unter anderem folgende Ziele erreicht werden:

- Entspannung als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung,
- Verbesserung der körperlichen und seelischen Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit,
- Förderung der Konzentration,
- Stressbewältigung, Innenschau, Selbstverantwortung,
- Entwicklung einer gelassenen und entspannten Grundhaltung.

Die Übungen sollten Sie mindestens einmal am Tag durchführen. Dafür benötigen Sie eine Zeit von etwa 15 bis 20 Minuten.

**PMR sollte unter fachlicher Anleitung erlernt werden.**

# Yoga

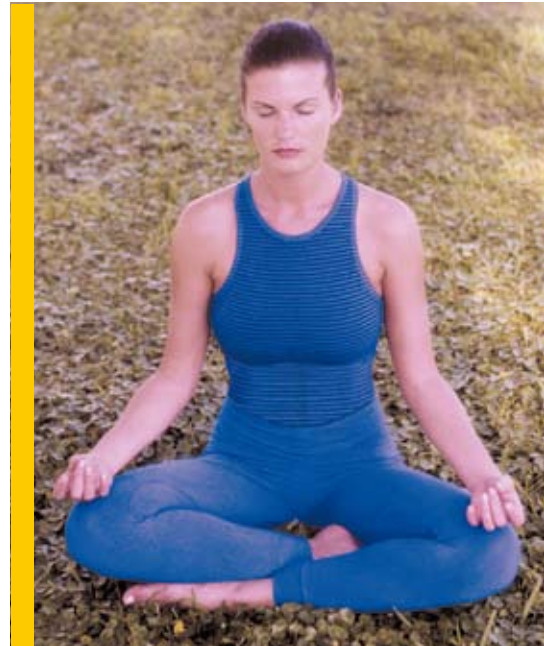
Yoga kommt aus der indischen Kultur, wo es seit Jahrtausenden als Selbst-erfahrungssystem praktiziert wird. In unseren Breiten wird Yoga als Anti-Stress-Programm, Entspannungsübung oder Beweglichkeitstraining angewandt. Als Entspannungstechnik eingesetzt, beeinflusst es vor allem Erkrankungen, bei denen ein Zusammenhang von Psyche und Körper besteht. Yoga und Meditation wirken entspannend, wobei nur regelmäßiges Üben eine positive Wirkung zeigt.

Die Atemübungen beeinflussen das vegetative Nervensystem und damit alle Vorgänge, die dadurch gesteuert werden. Das klassische Yoga wurde vor etwa 5000 Jahren entwickelt – als achtstufiger Weg der Selbsterfahrung, der am Ende zur „erlösenden Erleuchtung“ führen soll. Im Westen hat sich vor allem das Hatha-Yoga durchgesetzt. Es soll neben dem inneren Gleichgewicht besonders der Dehnung und Streckung der Muskeln dienen.

## Methode

Es gibt mehrere tausend verschiedene Yoga-Stellungen, Asanas genannt. Davon sind aber nur wenige auch hier gebräuchlich. Am bekanntesten ist der

Lotus-Sitz, bei dem man in aufrechter Haltung die Füße über den Oberschenkeln verschränkt, wobei für Anfänger der Schneidersitz oder Fersensitz einfacher ist. Die Hände ruhen auf den Knien, Daumen und Zeigefinger formen ein O. Jede Yoga-Stellung wird über mehrere Minuten ruhig gehalten, bei den Dehnübungen nähert man sich behutsam der Schmerzgrenze, geht aber nie darüber hinaus. Gleichzeitig macht man Atemübungen.



## Anwendung und Wirkung

Yoga gilt im Westen vor allem als eine Beweglichkeits- und Entspannungstechnik und wird meist bei psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen als Hilfstherapie eingesetzt. Täglich praktiziert, kann es entspannen sowie die Konzentrations- und Widerstandsfähigkeit gegen Stress steigern. Außerdem stärkt

es die Muskeln und hält Gelenke und Wirbelsäule beweglich. Es kann keine Krankheit heilen, hilft aber, chronische Erkrankungen (beispielsweise Asthma) zu lindern. Experten empfehlen, sich für Yoga zweimal täglich 20–30 Minuten Zeit zu nehmen.

**Man sollte Yoga nur unter fachkundiger Anleitung lernen.**

## Tai-Chi

Tai-Chi – ganz exakt Tai-Chi-Chuan genannt – ist ursprünglich eine Kampfkunst, daher auch der deutsche Name „Schattenboxen“. Die Übungen wurden, so die Überlieferung, aus den Bewegungen kämpfender Tiere wie z. B. Bären oder Tiger entwickelt. Tai-Chi zur Selbstverteidigung zu erlernen ist sehr schwierig und kann Jahrzehnte dauern. Wesentlich einfacher sind die Übungen, die den Körper fit halten und gegen Gesundheitsprobleme helfen. Insbesondere bei uns wird Tai-Chi daher als „Entspannung in Zeitlupe“ und wegen seiner gesundheitlichen Auswirkungen geschätzt, zumal es für Frauen und Männer jeden Alters geeignet ist. Typisch sind die sanften, fließenden und im Zeitlupentempo ausgeführten Bewegungen. Tai-Chi heißt etwa „das höchste Prinzip“. „Chuan“ lässt sich mit „Handlung“, „Bewegung“, aber auch mit „Hand“ oder „Boxen“ übersetzen.

In China ist es bis heute üblich, den Tag mit Tai-Chi-Übungen zu beginnen, bei gutem Wetter etwa in einem Park.



## Methoden

Langsame, harmonisch ineinander übergehende Bewegungen, die fast zeitlu-  
penartig durchgeführt werden. Es gibt  
mehr als 100 verschiedene Stellungen.  
Die meisten werden allein und ohne  
Hilfsmittel ausgeübt, aber auch ein Hilfs-  
mittel, wie z.B. ein Stock, ist möglich.  
Der Ablauf folgt fest vorgeschriebenen  
Übungseinheiten, wobei jede Bewegung  
ihre Gegenbewegung hat, auf Heben folgt  
Senken, auf vorwärts folgt rückwärts.

## Anwendung und Wirkung

Tai-Chi umfasst im Wesentlichen Übungen,  
die als ergänzende Therapie oder

als Mittel zur Vorbeugung von psychi-  
schen und funktionellen Beschwerden  
eingesetzt werden. Tai-Chi hat eine be-  
ruhigende Wirkung und kann so Stress,  
Nervosität und Schlafstörungen ab-  
bauen. Tai-Chi verbindet auf harmoni-  
sche Weise Körper und Geist. Es regu-  
liert die Atmung, stärkt Herz, Kreislauf  
und Nervensystem, Entspannung und  
Konzentration.

Auch soll regelmäßiges Training die  
Muskeln, Gelenke und Sehnen kräftigen,  
Haltungsschäden wird vorgebeugt und  
die allgemeine Beweglichkeit verbes-  
sert.

**Man sollte Tai-Chi nur unter fachkundiger  
Anleitung erlernen.**

## Qigong

Entwickelt hat sich das moderne  
Qigong (gesprochen Chigong) aus tradi-  
tionellen Übungen und Techniken, die in  
China seit mehreren tausend Jahren  
praktiziert werden. Seit den 50er-Jahren  
des letzten Jahrhunderts hat Qigong be-  
sonders im Westen einen großen Auf-  
schwung erlebt. Dabei sind auch viele  
neue Qigong-Varianten entstanden.

"Qi" bedeutet in der chinesischen Philo-  
sophie und Medizin Lebensenergie,

"Gong" steht für Übung. Bei Qigong geht  
es um eine bewusste Verbindung von  
Bewegung, Atmung und geistiger Vor-  
stellungskraft. Voraussetzung dafür ist,  
laut seinen Anhängern, dass das Qi frei  
im Körper zirkuliert. Kann das Qi unge-  
hindert fließen, geht es dem Menschen  
gut. Staut sich die Energie, können  
Krankheiten entstehen.

Qigong-Übungen sollen dazu beitragen,  
dass das Qi ungehindert fließt.

## **Methode**

Qigong kann sowohl im Liegen, Sitzen oder Stehen angewendet werden. Im Liegen eignet es sich vor allem für ältere und nicht mehr ganz so rüstige Menschen.

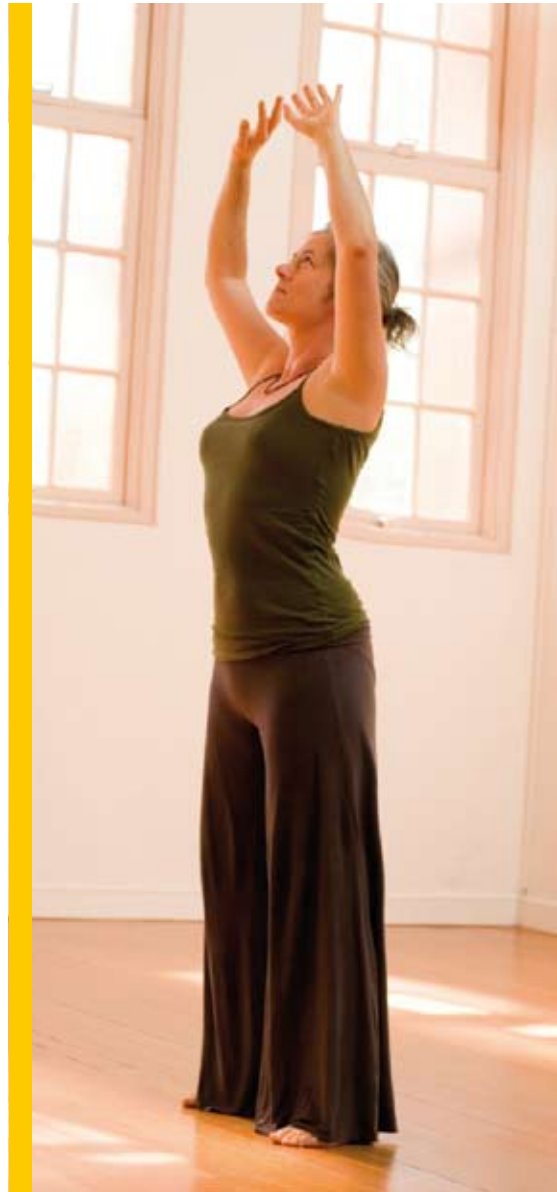
Sitzend soll Qigong der körperlichen Kräftigung dienen, im Stehen der Schärfung des Geistes. Qigong ist eine Methode für jeden. Man muss nicht durchtrainiert oder jung sein. Die Übungen sind gekennzeichnet durch einen ruhigen, runden und gleichmäßig fließenden Bewegungsablauf. Mehr als 1.000 Unterarten von Qigong sind bekannt. Das Qigong-Zentrum in Peking hat davon allerdings nur ca. 100 anerkannt.

## **Anwendung und Wirkung**

Qigong eignet sich hervorragend, um nach einem hektischen Arbeitstag innere Ruhe wieder herzustellen.

Bewährt hat sich Qigong auch z.B. bei Asthma, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen und natürlich als Entspannungsmethode. Bitte unterlassen Sie aber auf keinem Fall einen notwendigen Arztbesuch zur Abklärung eventueller Beschwerden.

**Man sollte Qigong unter fachlicher Anleitung erlernen.**



# Atemübungen

Atemübungen helfen, sich im normalen, hektischen Alltag zu entspannen. Es gibt sie in vielen Kulturen. Viele traditionelle Entspannungstechniken beginnen oft damit, sich auf den Atem zu konzentrieren. So stellt sich eine innere Ruhe ein.

Unter Stress geraten wir in Atemnot, atmen dabei schneller und flacher. Unser Atmen ist zwar ein unwillkürlicher Prozess, den wir aber beeinflussen können, um Stress abzubauen und neue Energien zu gewinnen.

## Methoden

- Wenn Sie tief in den Bauch einatmen, fühlen Sie, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt. Ihr Körper entspannt sich. Die Atemzüge werden tiefer und auch länger. Ihr Körper wird mit neuer Energie versorgt. Wichtig dabei ist auch das vollständige Ausatmen. Bauchatmung können Sie übrigens auch am Schreitisch üben.
- Atmen Sie bewusst tief aus und ein. Durch die Nase tief Luft holen bis ins Zwerchfell und kurz innehalten. Danach ausatmen und eine etwas längere Pause machen bis zum nächsten Atemzug. Bereits dieses bewusste Atmen entspannt. Ihr Puls schlägt bereits langsamer.



- Zählen Sie Ihre Atemzüge. Beim gleichmäßigen und rhythmischen Atmen, tief über Ihren Bauch, Einatmen dabei über die Nase und Ausatmen über Ihren Bauch. Zählen Sie Ihre Atemzüge und konzentrieren Sie sich darauf.

## Anwendung und Wirkung

Mit Atemübungen können Sie sich in stressigen Situationen eine kleine Erholungspause verschaffen. Sie beruhigen und helfen Ihnen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Atemtechniken werden auch therapeutisch eingesetzt, zum Beispiel bei Asthma, Schlaflosigkeit oder anderen Befindlichkeitsstörungen.

**Man sollte Atemübungen unter fachkundiger Anleitung erlernen.**

# Körperliche Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist ein unverzichtbarer Bestandteil gesunder Lebensführung.

Regelmäßige Bewegung hat zudem positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel und auf den Kreislauf. Neben Ihrer Kondition wird dadurch auch Ihre Stimmung spürbar steigen.

Die Seele profitiert nämlich von körperlicher Aktivität. Wer sich regelmäßig bewegt, baut Stress ab und ist ausgeglichener und zufriedener.

## Methoden

Das Wichtigste ist zunächst einmal, dass Sie sich für Aktivitäten entscheiden, die Sie problemlos und selbstverständlich in Ihren Alltag integrieren können. Es sind auch überhaupt keine spektakulären Aktivitäten, die Sie von nun an betreiben sollen. Fangen Sie doch einfach zunächst mal klein an:

Achten Sie einmal darauf, wie viel Sie sich in Ihrem Alltag bewegen. Für welche Wege könnte man auch ein Fahrrad anstelle von Auto oder Bus benutzen? In welchem Kaufhaus kann man auch über das Treppenhaus die gewünschte Etage erreichen? Setzen Sie sich Ziele, die Sie auch erreichen können. Wer von heute auf morgen Höchstleistungen erbringen will,

wird meist nach kurzer Zeit enttäuscht aufgeben. Sie sollten anstreben, sich täglich eine halbe Stunde zu bewegen.

## Welcher Sport eignet sich?

Grundsätzlich wirken sich alle Ausdauersportarten günstig aus. Zu diesen Sportarten gehören:

- Walking, ein schnelles Gehen. Es ist gelenkfreundlicher als Joggen und eignet sich besonders dazu, einen Puls im gewünschten Bereich zu erreichen. Außer gut passenden Laufschuhen benötigen Sie dazu keine weitere Ausrüstung.
- Schwimmen. Es ist ebenfalls eine gelenkschonende Sportart. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihre Bahnen zügig ziehen, sonst hat Schwimmen nur einen schwachen Trainingseffekt.



- Radfahren. Diese Bewegung ist ein optimales Kreislauftraining. Wenn Sie nicht draußen Fahrrad fahren mögen, weil vielleicht Ihre Wohnumgebung dazu nicht geeignet ist oder Sie sich im Straßenverkehr unsicher fühlen, können Sie sich auch ein Standfahrrad für zu Hause anschaffen. Wenn Ihnen das Radeln auf dem Standfahrrad zu langweilig ist, stel-

len Sie es doch in Ihr Wohnzimmer. Nirgendwo ist festgelegt, dass man zum Fernsehen unbedingt auf einem Sofa sitzen muss.

### **Wichtig**

Bitte überanstrengen Sie sich nicht. Wenn Sie chronisch krank sind oder Anfänger, fragen Sie Ihren Arzt nach dem richtigen Maß für Ihre Aktivitäten.

## Entspannungsmusik

Musik hören ist eine bewährte und zudem sehr leicht anzuwendende Entspannungsmethode. Sobald man in geeigneter Umgebung die Augen schließt und sich der Musik hingibt, entspannt sich der Körper und der Puls schlägt normal. Spezielle Entspannungsmusik begünstigt also die Entspannung. Heute gibt es viele unterschiedliche Arten von Entspannungsmusik, die Sie je nach Stimmungslage einsetzen sollten.

### **Anwendung und Wirkung**

Es ist bewiesen, dass harmonische Musik, deren Takt dem entspannten Pulsschlag von etwa 60 Schlägen pro

Minute entspricht, einen entspannten Zustand herbeiführen kann. Unser Körper versucht, seine Funktionen dem Rhythmus der Musik anzugleichen: Herz und Atmung werden beruhigt, der Blutdruck sinkt und die Muskulatur wird gelockert.

Entspannungsmusik kann aber auch als Einschlafhilfe und Lernhilfe eingesetzt werden.

- Die schönsten Klänge bietet uns die Natur, ob Meeresrauschen, ein Bach oder z. B. Vogelgezwitscher. Man kann sich diese Naturgeräusche mithilfe einer CD ins Haus holen und dabei entspannen.





- Von vielen Menschen werden ruhige Klavierstücke, Flöten- oder Harfenmusik als beruhigend und entspannend empfunden. Hier ist natürlich Ihr persönlicher Geschmack gefragt. Im Web erhalten Sie unzählige Tipps zu Entspannung mit Musik, auch kostenfrei und zum Ausprobieren.
- Am Arbeitsplatz können Sie in der Regel keine Musik hören. Versuchen Sie doch, sich allein durch die Vorstellung von Musik zu entspannen. Machen Sie eine Pause, schließen Sie die Augen und hören Sie Ihre Musik.

## Fantasiereisen

Entziehen Sie sich der Hektik des Alltags gedanklich. Entschwinden Sie z.B. in die Weiten der Toskana. Riechen Sie den Geruch der dortigen Pinien und träumen Sie. Entscheidend ist, dass Sie sich einen Ort vor Ihr inneres Auge holen, an dem Sie sich wohl fühlen.

Fantasiereisen sind gelenkte Tagträume. Während einer Fantasiereise sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge eine Geschichte ablaufen, die Sie sich selbst erzählen. Eine Fantasiereise können Sie erleben, wenn Sie sich in einem entspannten Zustand befinden und sich auf Ihre Bilder einlassen.

Es gibt aber natürlich auch Fantasiereisen auf CD zu kaufen. Das Bild sollte möglichst konkret sein, damit Sie leicht darauf zurückgreifen können. Solche „Reisen“ eignen sich auch für eine kurze Entspannungspause am Schreibtisch.

Fantasiereisen sind Vorstellungsübungen. Dabei tauchen Sie mithilfe Ihrer Fantasie in eine entspannte Situation

ein. Stellen Sie sich vor, wie Sie an einem warmen Sommertag am Strand liegen. Oder Sie versetzen sich an einen Ort, den Sie lieben und den Sie mit Ruhe und Entspannung verknüpfen, und lassen ihn mit allen Sinnen zu Ihrer Wirklichkeit werden.

Wenn Sie diese Technik häufiger anwenden, können Sie die Bilder mit dem Gefühl von Entspannung verknüpfen. Nach einiger Übung reicht dann der Gedanke an das Fantasiebild, um das Gefühl hervorzurufen.



## Worauf Sie achten sollten

Viele Methoden der Körperarbeit sind nicht geschützt, das heißt: Jeder kann sie unterrichten – egal, ob er eine gründliche Ausbildung oder lediglich ein Wochenendseminar absolviert hat. Große Unterschiede gibt es auch bei den Rahmenbedingungen, wie z. B. der Gruppengröße. Wenn Sie über die Methode, die Sie erlernen wollen, noch wenig wissen und den Anbieter des Kurses nicht kennen, könnten Sie eine Enttäuschung erleben. Scheuen Sie sich also nicht, genau nachzufragen, das Angebot zu testen und auf Warnzeichen zu achten.

- Unterschreiben Sie einen Unterrichtsvertrag nur dann, wenn man Sie eine Probestunde mitmachen oder zumindest einmal zusehen lässt. Denn nur so bekommen Sie einen Eindruck von der Methode, dem Lehrer und der Gruppe, ohne sich gleich zur Teilnahme zu verpflichten.
- Fragen Sie nach, wo und wie die Lehrer ihre Kenntnisse erworben haben. Sie müssen pädagogisch geschult sein und wissen, was zu tun ist, wenn z. B. eine Übung bei einem Teilnehmer unerwünschte Nebenwirkungen hat.
- Erkundigen Sie sich nach der maximal vorgesehenen Größe des angebotenen Kurses. Mehr als zwölf Leute sollten es möglichst nicht sein.
- In der Körperarbeit ist ein guter Kontakt zwischen Lehrer und Schüler besonders wichtig. Je länger ein Leiter mit einer Gruppe arbeitet, desto sicherer ist sein Gespür dafür, wie er mit dem jeweiligen Teilnehmer so umgeht, dass der Einzelne möglichst viel für sich „mitnimmt“.
- Die BKK bietet Gesundheitskurse in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Rauchentwöhnung an. Die Gesundheitskurse basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden ausschließlich von qualifizierten Fachleuten geleitet. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn in Ihrer Geschäftsstelle welche Kurse in Ihrer Nähe angeboten werden.

## BKK-Empfehlungen

**Bassett, L.:** Angstfrei leben. Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik.

Beltz-Verlag, 2007

**Derra, C.:** Autogenes Training für zwischendurch. Wie Sie Pausen und Wartezeiten für Entspannung und Stressabbau nutzen. So verbessern Sie Ihre Gesundheitsbilanz. Mit sofort anwendbaren Formeln für die 30 häufigsten Beschwerden.

Stuttgart: Trias, 1998

**Meyer-Wegener, J.:** Endlich wieder erholsam schlafen. Ihr praktischer Schnellkurs. (Audio-CD mit Buch).

Stuttgart: Trias Quadro Book, 2000

**Stark, M./Sandmeyer, P.:** Wenn die Seele SOS funkt.

Rowohlt-Taschenbuch, 2001

**Ohm, D.:** Stressfrei durch Progressive Relaxation. Mehr Gelassenheit durch Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson (CD mit ausführlichem Begleitheft).

Stuttgart: Trias, 2003

**Waesse, H.:** Yoga für Einsteiger.

München: Gräfe & Unzer, 2008

**Zebroff, K.:** Yoga. Übungen für jeden Tag.

Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch Verlag, 2006

**Engel, S.:** Richtig Tai Chi.

BLV Buchverlag, 2007

**Engel, S.:** Qigong – Das Übungsbuch

BLV Buchverlag, 2005

**Lehrhaupt, L. Myoki:** Stille in Bewegung. Tai Chi und Qi Gong. Mit Übungen für Körper und Geist.

Berlin: Theseus Verlag, 2001

**Kolitzius, H.:** Das Anti-Burnout-Erfolgsprogramm

dtv, 2008

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln**

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/stressbewaeltigung/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/stressbewaeltigung/)

Das Portal der BZgA informiert unabhängig über alle Aspekte der Frauengesundheit. Mit vielen Links zu weiteren Infos zur Stressbewältigung, nicht nur für Frauen.

