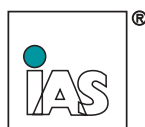


IAS Akademie aktuell: ” Stress abbauen – Blutdruck senken ”



- Informationen
- Tipps
- Übungen





Inhalt

Stress abbauen – Blutdruck senken	2
● Stress und Bluthochdruck	3
● Was ist Stress?	3
● Stressbewältigung	4
● Wie wirkt Stress auf den Blutdruck?	5
Gängige Entspannungstechniken	6
● Atemtechniken	8
<i>Übungen: Ruhe-Atmung, Umschlagen der Zunge, 4-6-8-Atmung zur Erfrischung und Entspannung</i>	
● Progressive Muskelrelaxation	10
<i>Übung: Muskelentspannung</i>	
● Autogenes Training	12
<i>Übungen: Suggestion, Autogenes Training</i>	
● Meditation	14
<i>Übung: Mini-Mantra-Meditation</i>	
● Yoga	16
● Qi Gong und Tai Chi	18
● Biofeedback	19
● Wahrnehmungslenkung und Visualisierung	20
<i>Übung: Visualisieren</i>	
● Körperliche Abreaktion	21
Langfristige Stressbewältigungstechniken	
● Positives Denken und Einstellungsänderung	22
● Angenehme Erlebnisse	24
● Soziale Kontakte	25
● Probleme lösen	25
● Zeitmanagement	25
● Soziale Fertigkeiten aufbauen	25
Literaturempfehlungen	26
Die Autoren	27



Stress abbauen – Blutdruck senken

Welcher Zusammenhang besteht zwischen erhöhtem Blutdruck und Stress? Kann Stress allein Bluthochdruck verursachen? Und kann man über bestimmte Entspannungstechniken einen bestehenden Bluthochdruck günstig beeinflussen? Wenn ja, welche Entspannungstechniken eignen sich dafür? Antworten auf diese und andere Fragen will die vorliegende Broschüre geben und darüber hinaus Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten.

Das Thema Bluthochdruck ist für unsere Gesellschaft von einer geradezu erschreckenden Aktualität. Denn Bluthochdruck hat sich zu einem der bedeutendsten Risikofaktoren für Erkrankung und Tod in den westlichen Industrienationen entwickelt. So ist er inzwischen Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall – die zweithäufigste zum Tod führende Erkrankung in Deutschland.

Sehr häufig bleiben die genauen Ursachen für Bluthochdruck unklar. Die Medizin spricht in diesen Fällen von einem so genannten essenziellen Bluthochdruck. Bei vielen Betroffenen scheint Übergewicht eine entscheidende Rolle zu spielen.

Auch wenn die Wissenschaft nicht genau sagen kann, was Bluthochdruck verursacht, muss er dennoch behandelt werden. Denn aus neueren Studien lässt sich die Empfehlung ableiten, die bisher gültigen Werte für einen gerade noch normalen Ruheblutdruck von 140/90 mm Hg auf max. 135/85 mm Hg nach unten zu korrigieren. Zur Vermeidung langfristiger Folgeschäden sollten diese Werte Therapieziel für Patienten mit Bluthochdruck sein.

Stress und Bluthochdruck

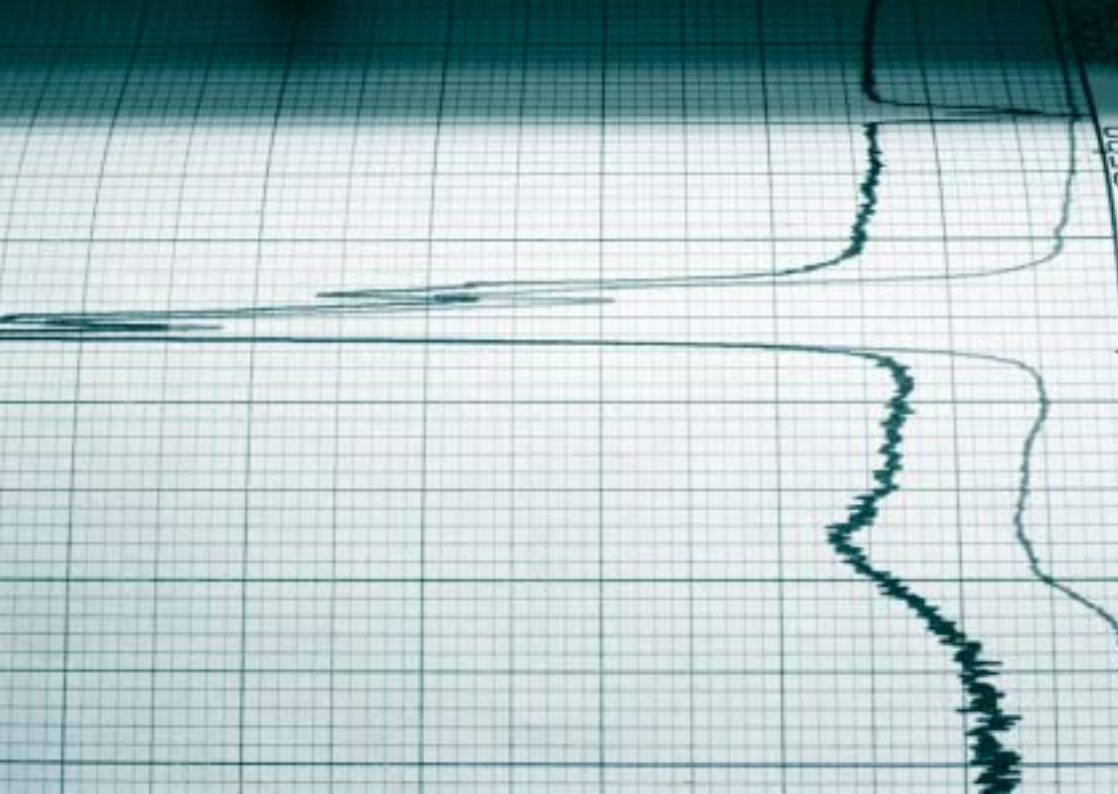
Mit Beginn des 21. Jahrhunderts sind wir endgültig im Informations- und Kommunikationszeitalter angekommen. Das Arbeitstempo wird durch Fax, Handy und Internet beträchtlich beschleunigt. Stress ist zu einem Begriff für jedermann geworden. Und so ist es verständlich, dass man gerade in neuester Zeit die Auswirkungen von (negativem) Stress auf die Entstehung von Bluthochdruck untersucht hat. Insbesondere bei geringfügig erhöhten Blutdruckwerten kann eine Veränderung des Lebensstils den Blutdruck günstig beeinflussen und auch das Herz-Kreislauf-Risiko senken. Gewichtsreduktion, Ernährungsanpassung, Bewegung und Stressmanagement reichen oft schon aus, um Veränderungen herbeizuführen.

Was ist Stress?

Es gibt sicherlich keinen Begriff, der in den vergangenen Jahren so häufig gebraucht und auch missbraucht wurde wie Stress. Meist wird das Wort Stress im negativen Sinne verwendet. Einer der bekanntesten Stressforscher, Hans Selye, definiert Stress neutral als unspezifische Reaktion des Körpers auf eine Anforderung. Stress ist also lebenswichtig und prinzipiell positiv zu bewerten. Erst das Übermaß macht krank. Bei einem mittleren Ausmaß an Stress erbringen wir eine optimale Leistung.

Stress und Stressbewältigung sind sehr individuelle Phänomene. Ob Sie eine Situation als Stress empfinden, hängt von Ihrer Persönlichkeit, Einstellung, Erfahrung, Belastbarkeit und übrigens auch vom Geschlecht ab. Männer empfinden Stress zumeist in Situationen, die sie nicht im Griff zu haben glauben. Frauen hingegen betrachten oft Harmonie störende Situationen als bedrohlich. Nicht nur der Körper reagiert auf Stress. Es kommt auch zu kognitiven Reaktionen wie Konzentrationsmangel, Blackout oder Denkblockaden sowie zu emotionalen Reaktionen. Dazu zählt man Angst, Unsicherheit, Wut, Panik usw. Je nach Art der Reaktion können Stressbewältigungstechniken auf den jeweiligen Reaktionsebenen ansetzen.

Stress ist also etwas sehr Persönliches. Was für den einen Stress bedeutet, hat für den anderen nicht den gleichen Stel-



lenwert. Stress ist abhängig von der Situationsbewertung und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten. Stressbewältigung erfordert eine Situationsanalyse und den angemessenen Einsatz der eigenen Fertigkeiten. Termindruck, Hetze, Zeitmangel, Überlastungsgefühle und Streit führen zu dem, was wir heute als negativen Stress (Distress) empfinden.

Gerade am Arbeitsplatz ist das Phänomen Stress mittlerweile gut untersucht. Das Missverhältnis zwischen zu hoher Anforderung und geringer Entscheidungsfreiheit lässt schätzungsweise bei jedem fünften Arbeitnehmer den Blutdruck ansteigen („Job-strain-Hypertonie“).

Stressbewältigung

Nicht nur Stress, sondern auch seine Bewältigung ist individuell sehr unterschiedlich. Patentrezepte gibt es nicht. Es empfiehlt sich, mehrere Entspannungstechniken zu kennen, um auf unterschiedliche Stressauslöser in verschiedenen Situationen reagieren zu können. Außerdem ist die langfristige Stressbewältigung von der kurzfristigen Erleichterung zur Senkung des hohen Erregungsniveaus zu unterscheiden. Diese ist dann anzuwenden, wenn der Grund der Belastung zum jeweiligen Zeitpunkt nicht verändert werden kann und Eskalationen vermieden werden sollen. Eine langfristige Stressbewältigungstechnik dagegen besteht in der dauerhaften Lösung eines Problems oder in der Behebung bzw. Veränderung der Ursache der Belastung.

TIPP

Stress können Sie nur dann gezielt bewältigen, wenn Sie Ihre persönliche Belastungssituation kennen.

- **Stellen Sie sich die Frage:** In welchen konkreten Situationen erlebe ich in meinem Alltag immer wieder Stress?
- **Analysieren Sie dann eine besonders belastende Situation:** Wann und wo findet das Ereignis statt? Was geschieht? Wie verhalten sich die beteiligten Personen?
- Welche Gedanken habe ich? Wie bewerte ich die Situation? Führe ich Selbstgespräche?
- Welche Gefühle werden ausgelöst? Nehme ich Körperempfindungen wahr? Wie verhalte ich mich bzw. wie reagiere ich in der Situation?

Wie wirkt Stress auf den Blutdruck?

Wie bereits oben erwähnt, kann ein Übermaß an Stress zu Reaktionen auf verschiedenen Ebenen führen. Es ist physiologisch gesehen normal, dass sich unter starker Anspannung, Druck oder Belastungen Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen. Dies setzt den Körper in erhöhte Reaktionsbereitschaft und lässt ihn erst die geforderte Leistung erbringen – eine normale Reaktion ohne langfristige gesundheitliche Folgen, wenn sich die Stresssituation danach wieder entspannt. Kommt es jedoch durch lang anhaltenden Stress zu wiederholten Blutdruckerhöhungen, kann sich bei einer entsprechenden persönlichen Veranlagung daraus langfristig ein manifester Bluthochdruck entwickeln.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Stress durch wiederholte Blutdruckanstiege verbunden mit der vermehrten Ausschüttung von gefäßverengenden Stresshormonen über das vegetative Nervensystem langfristig Bluthochdruck entstehen lassen kann. Stress verursacht also keinen Bluthochdruck, hat jedoch einen entscheidenden Effekt auf seine Entwicklung.

Nachfolgend eine Reihe von Entspannungstechniken, mit denen man lernen kann, auch in Stresssituationen seinen Blutdruck günstig zu beeinflussen bzw. zu kontrollieren.



Gängige Entspannungstechniken

Eine regelmäßige, systematische Entspannung führt nicht nur zu einem Abbau physiologischer Erregung und zu einer Linderung funktioneller, psychosomatischer Beschwerden. Sie zeigt auch positive emotionale Effekte und erhöht die Belastbarkeit. Im Folgenden werden die bekanntesten aktiven Methoden der Entspannung vorgestellt. Kurzformen können in der akuten Stresssituation eingesetzt werden:

- Atemtechniken
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Meditation
- Yoga
- Qi Gong und Tai Chi
- Biofeedback.

Die aktiven Methoden der Entspannung setzen gezielt am Organismus an und können erlernt werden. Empfehlenswert ist hierbei, dies zunächst unter professioneller (meist psychologischer) Anleitung zu tun (z. B. in Kursen der Volkshochschule, Familienbildungsstätten, Krankenkassen). Anschließend können die Übungen auch allein weitergeführt werden.

Hilfreich ist die Unterstützung durch Hörkassetten bzw. CDs. Da diese Tonträger oft nicht ganz billig sind (ca. 15 bis 20 Euro) und Ihnen die Stimme des Anleitenden sowie die Hintergrundmusik sympathisch sein sollten, hören Sie am besten vor dem Kauf hinein.

TIPP

Das Erlernen von Entspannungstechniken sollte zunächst grundsätzlich unter qualifizierter Anleitung in einer Gruppe erfolgen. Optimal sind entsprechende Empfehlungen durch einen Arzt oder Psychologen.

Entspannungsübungen sollten

- regelmäßig
- an einem festen Zeitpunkt des Tages
- bei Ruhe und Ungestörtheit
- ohne Zeitdruck

durchgeführt werden. Außerdem ist auf ausreichend Sauerstoff im Raum und bequeme, lockere Kleidung zu achten!

Zu empfehlen sind CDs von Dr. A. Stein oder Dr. D. Ohm zur Muskelentspannung, Autogenem Training und zu Phantasiereisen.

Welche der Techniken für Sie die „Richtige“ ist, lässt sich oft erst nach einigem Testen sagen. Das Empfinden ist hier individuell sehr unterschiedlich. So kommen viele Menschen mit der Progressiven Muskelentspannung leichter zurecht als mit dem Autogenen Training.

Anfänger schlafen bei den Übungen manchmal ein, doch stellt dies nur ein Durchgangsstadium dar. Erreicht werden soll ein entspannter, erfrischter Wachzustand mit einer erhöhten Leistungs-

fähigkeit. Körperliche Empfindungen wie Kribbeln und spontane Muskelzuckungen sind positive Zeichen einer beginnenden Entspannung. Reaktionen wie Schwindelgefühle oder Herzklopfen können Ausdruck einer Angst vor Kontrollverlust sein. Hier empfiehlt es sich, die Übungen mit offenen Augen durchzuführen.

Schrauben Sie die Erwartungen nicht zu hoch. Mit dem Willen ist bei Entspannungsübungen nichts auszurichten. So lässt sich einfacher akzeptieren, dass es nicht klappt und man es zu einem anderen Zeitpunkt erneut versuchen sollte.



Entspannungsübungen können im Liegen (auf einer bequemen Unterlage, mit einem Kissen unter dem Kopf) oder im Sitzen durchgeführt werden. Richtig ist eine subjektiv angenehme Haltung. Im Liegen befinden sich die Arme neben dem Körper, Handflächen nach unten, die Fußspitzen fallen locker nach außen. Bei Menschen mit Nackenverspannungen eignet sich die passive Sitzhaltung in einem bequemen Sessel, der Kopf wird an-, die Arme werden aufgelegt.

Atemtechniken

Beim Erlernen einer Entspannungstechnik ist das richtige Atmen eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg. Zudem kann eine ruhige Atmung für sich schon entspannend wirken. In Stresssituationen atmet man schnell und flach, im Zustand der Entspannung langsam und rhythmisch. Der Organismus arbeitet bei unvollständiger Atmung unökonomisch, das Erregungsniveau steigt an, es kommt zur Atemnot durch zu starkes Einatmen. Die Kontrolle über die Stimme geht verloren, der Kreislauf wird beeinträchtigt und weniger Sauerstoff gelangt in das Gehirn. Das wiederum kann zahlreiche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit und Nervosität auslösen.

TIPP

Wichtig ist nach jeder Übung die „Rücknahme“, z. B. durch Anspannen und Entspannen der Fäuste, kräftiges Durchatmen und Strecken. Dadurch bekommen Sie so zu sagen die „richtige Betriebsspannung“ zurück.

TIPP

Bei der „Droschkenkutschhaltung“ liegen die Unterarme auf den Oberschenkeln, die Hände fallen nach innen. Der Kopf und die Schultern sacken locker nach vorne. Die Beine nehmen einen rechten Winkel zum Boden ein, der Schwerpunkt ruht auf den Oberschenkeln. Der Oberkörper berührt die Stuhllehne nicht, Sie tragen mit Ihrer Wirbelsäule Ihr Gewicht selbst.

Da eine ruhige Atmung entspannend wirkt und Sauerstoff sowie Energie in den Körper bringt, sollte sie beim Erlernen einer Entspannungstechnik zuerst trainiert werden. Durch regelmäßige Übungen lässt sich das richtige Atmen leicht erlernen.

TIPP

Wichtig bei Atemübungen:

- gute Lüftung des Raumes
- lockere, nicht einengende Kleidung
- anfangs Rückenlage mit leicht angewinkelten Knien.

Übungen

Die Ruhe-Atmung

Atmen Sie durch die Nase ein und genauso bewusst und konzentriert aus. Sprechen Sie dabei in Gedanken langsam das Wort „Ruhe“. Atmen Sie so schnell oder langsam, wie es für Sie am bequemsten ist. Wiederholen Sie diese Übung beliebig oft. Es ist eine gute Einsteigerübung für Laien. Dadurch finden Sie Ihren persönlichen Atemrhythmus zur Beruhigung der Atmung und zur Entspannung.

Umschlagen der Zunge

Diese Übung kann jederzeit unauffällig ausgeführt werden. Sie verstärkt die Atembewegung im Becken, beruhigt und kräftigt sie. Die Zunge, die normalerweise auf dem Mundboden liegt, wird in Richtung Gaumen umgeschlagen, ohne diesen zu berühren. Verweilen Sie während mehrerer Atemzüge oder sogar bis zu einigen Minuten in dieser Position. Die Zunge bleibt dann wieder ganz locker und entspannt in der Mundhöhle.

4-6-8-Atmung zur Erfrischung und Entspannung

Schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein – zählen Sie dabei bis vier. Dann halten Sie den Atem an. Zählen Sie bis sechs. Während Sie bis acht zählen, atmen Sie langsam bei offenem Mund aus. Der Unterkiefer darf locker herunterhängen. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.



Progressive Muskelrelaxation

Die tiefe Muskelentspannung durch Anspannen der willentlich zu beeinflussenden Muskeln und deren anschließender Entspannung hilft, Belastungsgefühlen entgegenzuwirken. Entspannt man sich in kritischen Situationen rechtzeitig, können Stressreaktionen abgeschwächt oder verhindert werden.

Die Progressive Muskelentspannung nach *Jacobson* ist eine relativ leicht zu erlernende Entspannungstechnik und bietet sich als Einstieg gut an. Systematisch werden bestimmte Muskelpartien (z. B. Gesicht, Oberkörper, Arme, Bauchmuskulatur, Ober- und Unterschenkel, Füße) zuerst angespannt, dann entspannt.

Durch diesen Wechsel wird der Entspannungszustand intensiv erlebt und geht in einen Zustand von Ruhe und Gelassenheit über. Neben der äußeren Skelett-Muskelentspannung erfolgt auch eine innere Gefäß-Muskelentspannung, sodass mehr warmes, sauerstoff- und nährstoffreiches Blut durch die erweiterten Gefäße strömt und ein Wärme- und Schweregefühl erzeugt wird.

Übung

Muskelentspannung

Nehmen Sie die "Droschkenkutscherhaltung" ein. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief und regelmäßig. Ballen Sie beide Hände zur Faust. Spüren Sie die Muskelanspannung in Ihren Händen (etwa 4 bis 6 Sekunden). Dann lassen Sie wieder los.

Spüren Sie, wie die Spannung aus den Händen weicht und einer Entspannung Platz macht. Erleben Sie, wie sich die Entspannung in Ihren Händen ausbreitet, wie sie tiefer und tiefer wird (etwa 6 bis 8 Sekunden).

Bei der Progressiven Muskelentspannung stellt man eine Koppelung zwischen automatisch ablaufenden Körperreaktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck und bestimmten Kommandos her. Man spannt die Muskeln zunächst nur leicht an, achtet auf die Empfindungen, lässt locker und achtet wieder auf die Empfindungen. Immer feinere Unterschiede werden so wahrgenommen. Eine noch tiefere Entspannung von Versuch zu Versuch ist möglich. Belastungsgefühlen wird so entgegengewirkt, Stressreaktionen lassen sich rechtzeitig abschwächen bzw. verhindern.

Die Technik kann unter qualifizierter Anleitung in einer Gruppe erlernt, später mit Hörkassetten oder durch Selbstinstruktion fortgesetzt werden.



Autogenes Training

Bei dieser Technik werden Funktionen des vegetativen Nervensystems durch Selbstsuggestion günstig verändert.

Professor *Johannes Heinrich Schultz* gilt als Begründer des Autogenen Trainings. Durch diese Technik ändert sich das vegetative Nervensystem in Richtung einer entspannten Reaktionsgrundlage, der Organismus legt sich eine Schutzschicht gegen Stress zu, die Belastbarkeit erhöht sich und bestehende Anpassungs- und Erregungszustände werden reduziert. Die Bezeichnung autogen (griech.) bedeutet selbstwirkend, selbsttätig.

Beim Autogenen Training geht es um eine konzentrierte Selbstentspannung mittels intensiver Vorstellung der Funktionen des vegetativen Nervensystems mit dem Ziel der gesamtorganischen Ruhestellung.

So kann man den Herzschlag steuern, die Atmung und andere Organfunktionen lenken sowie die Durchblutung günstig verändern. Dabei setzt relativ schnell eine weit reichende und nachhaltige Entspannung ein und Anspannungen werden abgebaut.

Übungen

Autogenes Training

Im Geiste spricht man ruhig und langsam folgende Sprechformeln:

„Ich bin vollkommen ruhig“

„Meine Arme werden ganz schwer“

(6 - 9 mal wiederholen)

„Ich bin vollkommen ruhig“

„Meine Arme werden ganz warm“

(6 - 9 mal wiederholen)

„Ich bin vollkommen ruhig“

Weitere Sprechformeln können sein:

„Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig“

„Mein Sonnengeflecht ist strömend warm“

Das Sonnengeflecht ist eines der größten Nervengeflechte des vegetativen Nervensystems, das sich strahlenförmig von seinem Zentrum zu den Bauchorganen ausdehnt und Verbindungen zur Aorta zieht. Während der Übung strömt das Blut, verteilt sich zu den Bauchorganen und verursacht ein Wärmeempfinden im Körperkern.

Suggestion

Die **Vorstellung** einer Zitrone lässt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen, der saure Geschmack wird auf der Zunge erzeugt.

Durch das wiederholte Vorstellen bestimmter Körpergefühle (im Liegen oder in der Kutschhaltung) stellen sich die visualisierten Empfindungen tatsächlich ein. So kann eine als Schwere und Wärme erlebte Muskelentspannung im ganzen Körper erlernt werden.

Autogenes Training lebt von seiner Anwendung. Am Anfang empfiehlt es sich, das Autogene Training möglichst oft, mindestens jedoch dreimal täglich, etwa drei Minuten lang durchzuführen, z. B. morgens im Bett, in der Mittagspause und abends als Einschlafhilfe.

TIPP

Anfängern fallen die Schwere- und Wärmeerlebnisse zunächst schwer, daher einige Vorstellungshilfen:

- Eine Simulation der Schwere erreicht man, indem man einen Unterarm locker auf den Tisch legt und ihn mit einer dicken Zeitschrift beschwert. Dann erfolgt eine bewusste Wahrnehmung der Ent- und Belastung des Unterarmes, um sich für die Schwereübung zu sensibilisieren.
- Die Simulation des Wärmeempfindens erfolgt durch ein warmes Wasserbad mit kalten Händen.
- Trinken Sie eine Tasse heißen Tee auf nüchternen Magen. Durch dieses entstandene Wärmeempfinden spüren Sie, wo das Sonnengeflecht sitzt.



Meditation

Die Meditation ist eine tiefe Versenkung in sich und Konzentration auf sich selbst und ruft ein hohes Harmonieerleben sowie Wohlbefinden hervor.

Meditation gibt es in der buddhistischen, islamischen und christlichen Tradition, bedeutet „Übung“ und meint „Innenschau“. Dabei findet eine Veränderung im Hirnstrommuster statt. Die Gehirnströme zeigen gleichzeitig einen hellwachen und zutiefst entspannten Bewusstseinszustand an. Der Sauerstoffverbrauch sinkt weiter ab als im Tiefschlaf, Herzschlag und Blutdruck reduzieren sich schon beinahe dramatisch.

Diese einzigartigen physiologischen Zustände sind das genaue Gegenteil von denen, die Sie in Augenblicken von Stress und innerer Unruhe erleben. Deswegen ruft Meditation ein so tief greifendes Gefühl von Frieden, Harmonie und Wohlbefinden hervor.

Verschiedene Meditationstechniken sind möglich. Zur bekanntesten Technik, der Transzendentalen Meditation, gehört die endlose Wiederholung eines Mantras, einer Lautkombination. Man konzentriert sich auf die Atmung und wiederholt im Geist ständig „sein“ Mantra.

Übung

Mini-Mantra-Meditation

Ziel ist, den Kopf von belastenden Gedanken frei zu bekommen. Es handelt sich um eine entspannende „Reinigungsübung“, wobei es um das Nicht-Tun, das Nicht-Denken geht.

Das Mantra ist in diesem Fall eine sinn- und bedeutungslose Silbe, wie z. B. das bekannte „Om“. Da man zwei Gedanken nicht gleichzeitig denken kann, verdrängt das Mantra, wenn Sie es denken, alle anderen Gedanken. Wählen Sie ein beliebiges Mantra, das keine Assoziation weckt. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief und regelmäßig durch.

Sprechen Sie nun das Mantra und lassen Sie es durch den Kopf klingen. Sprechen Sie es mehrmals hintereinander aus. Das Mantra verscheucht alle anderen Gedanken und Bilder, die allerdings immer wieder auftauchen. Beginnen Sie dann einfach, das Mantra zu wiederholen. Sie werden mit der Zeit feststellen, dass die gedankenfreien Intervalle zunehmend länger werden und das Mantra seltener ausgesprochen werden muss.

Rücknahme: Zählen Sie rückwärts von 5 bis 0. Ballen Sie die Hände zur Faust, atmen Sie dabei tief durch. Lassen Sie los und öffnen Sie die Augen.



Yoga

Yoga dient mittels Körper- und Atemübungen, Meditation und der richtigen Ernährung der Stabilisierung des Nervensystems, der seelischen Ausgeglichenheit und der Gesundheit.

Das Ziel dieser Jahrtausende alten Technik mit Ursprung in Indien ist eine konzentrierte Versenkung in sich selbst, die zu einer inneren Harmonie und Gelassenheit führt.

In der berühmten indischen Yoga-Schrift Gita heißt es: „Yoga ist Gleichgewicht in allem.“ Alle Übungen (Asanas) werden langsam, konzentriert und in Übereinstimmung mit dem Atem durchgeführt. Wichtig ist die langsame Dehnung der Körperteile: Es geht hierbei nicht um extreme Akrobatik.

Bei der minutenlangen Verharrung in der Endstellung werden die inneren Organe besser durchblutet, Verspannungen behoben und die innere Versenkung ermöglicht. Die Entspannung des Körpers entspannt auch die Seele. Die stressreduzierende Wirkung von regelmäßigen Yogaübungen ist wissenschaftlich bewiesen.

TIPP

Es empfiehlt sich, Yoga anfänglich unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers zu betreiben. Später kann man auch allein üben.

Es haben sich unterschiedliche Yoga-wege entwickelt, wobei sich im Westen besonders der *Hatha-Yoga* großer Beliebtheit erfreut. Hier wird die Erweiterung des Bewusstseins über den Körper verwirklicht. Der Körper wird gereinigt und dadurch der Geist befreit.

Der *Raja-Yoga* hingegen ist bestimmt von einer gesunden Ernährung, Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Ziel ist die völlige Selbstbeherrschung.

Der *Tanzismus* empfiehlt die Hinwendung zur Welt. Vor allem die rituelle Vereinigung von Mann und Frau dient dem Erreichen höherer Bewusstseinszustände.

Daraus entwickelt hat sich der *Kundalini-Yoga*, der von einer Trennung von Geist und Materie ausgeht: Der geistige Pol befindet sich beim Menschen im Kopfbereich, der entgegengesetzte im Bereich der Sexual- und Ausscheidungsorgane. Durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen kann die Kundalini-Energie geweckt werden.



Qi Gong und Tai Chi

Diese ganzheitlich ausgerichteten chinesischen Techniken sorgen für Gesundheit und Wohlbefinden, indem die Lebensenergie durch entsprechende Übungen zum Fließen kommt.

Seit einigen Jahren erfreuen sich die traditionellen chinesischen Körperübungen Qi Gong (sprich: Tschì Gung) und Tai Chi auch im Westen großer Beliebtheit. Sie sind Bestandteil ganzheitlicher Körpertherapien und sorgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Übungen bringen Energien in Fluss, regen Körper und Geist an und wirken harmonisierend. In China werden diese Übungen erfolgreich zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten eingesetzt.

Das Qi, die Lebensenergie, die Kraft, die in allem Lebendigen fließt, steht im Zentrum der Behandlung. Fließt die Energie ungehindert und frei, fühlt sich der Mensch gesund.

Qi Gong wird als Sammelbezeichnung für eine Vielzahl verschiedener Methoden zur Pflege der Lebensenergie gebraucht, wovon einige die geistigen (z. B. Meditation), andere eher die körperlichen Aspekte (Nähe zur Kampfkunst) betonen.

Eine Methode ist das Tai Chi, welches Heilgymnastik, Meditation und Kampfsportart in einem ist. Die sanften, fließenden Bewegungen werden langsam und konzentriert ausgeführt. Diese Bewegungsmeditation verhilft zu Gesundheit und innerer Ruhe, weil Körper, Geist und Seele angesprochen werden.

„Qi“ steht für Leben, Energie und Kraft, „Gong“ hingegen bedeutet beharrliches Üben. Beim Qi Gong werden die Qi-Zentren stimuliert, damit das Qi frei und ungehindert im Körper zirkulieren kann. Die ganze Aufmerksamkeit wird beim Üben auf diese Zentren gerichtet. Qi Gong stärkt als ganzheitliches Übungssystem den Menschen innerlich und äußerlich. Es werden Ruhe-Übungen (im Sitzen, Stehen, Laufen), bei denen die Atmung wichtig ist, sowie Bewegungsübungen mit fließenden Bewegungen durchgeführt. Darüber hinaus spielt eine gesunde Lebensführung eine große Rolle. Einige Qi-Gong-Übungen sind leicht zu erlernen. Um Tai Chi richtig zu beherrschen, bedarf es oft der jahrelangen Anleitung. Gerne werden die Techniken auch bei Therapien mit einem ganzheitlichen Ansatz empfohlen.

Biofeedback

Die psychophysiologische Biofeedback-Methode registriert Veränderungen des vegetativen Nervensystems unter Stressbedingungen. Die Wahrnehmung von Körperfunktionen macht die Abläufe kontrollierbar und hilft, innere Unruhe und Stress in den Griff zu bekommen.

Mit Biofeedback (engl. Feedback = Rückkopplung) wird ein elektronisches Verfahren bezeichnet, um physiologische Vorgänge zu regulieren, die normalerweise unbewusst ablaufen. Biofeedbackgeräte wie z. B. Elektroden, die an Brust oder Kopf geklebt werden, melden einzelne Körperfunktionen wie Blutdruck, Herzrhythmus, Muskelspannung, Hautwiderstand sowie Hirnwellen zurück und registrieren andere Merkmale des vegetativen Nervensystems. Biofeedback

bietet die Möglichkeit, in einen Zustand tiefer Entspannung zu gelangen. Allein durch die deutliche Wahrnehmung von Körperfunktionen werden die jeweiligen Abläufe besser kontrollierbar.

Beispiel Eine Frau mit hohem Blutdruck sieht beim Biofeedback auf dem Bildschirm, wie ihr Blutdruck sinkt, wenn sie an vorüberziehende Wolken denkt oder sich vorstellt, sie mache Atemübungen. Auf diese Weise lernt sie, dass sich scheinbar so unkontrollierbare Phänomene wie Blutdruck steuern lassen.



Wahrnehmungslenkung und Visualisierung

Bei der inneren Wahrnehmungslenkung steuert man die Aufmerksamkeit von der Stress auslösenden Situation auf einen *beliebigen Gegenstand* in der Nähe (Bild, Foto, Vogelzwitschern, Blumen), auf Bilder, die nur in der Vorstellung existieren (z. B. See, Berglandschaft, Strand) oder auf andere *positive Gedanken* (lustige Ereignisse, Urlaub, Freizeitaktivitäten). Ein Strandspaziergang im Kopf kann so intensiv erlebt werden, dass man die Wärme der Sonne auf der Haut spürt und das Meeresrauschen hört. Die inneren Bilder lösen Stoffwechselreaktionen sowie Hormonausschüttungen aus und beeinflussen so die Befindlichkeit. Musikhören hat vergleichbare Wirkungen.

Sich Bilder ganz scharf vorzustellen kann man erlernen. Eine wichtige Fähigkeit, denn beim „Kino im Kopf“ können voraussichtliche Stresssituationen bis zur letzten Konsequenz schon vorher erlebt und so ihre Schrecken verringert werden.

TIPP

Konzentrationsübungen können Sie überall durchführen, wo und wann Sie einen Moment Zeit haben.

Übung

Visualisieren

Nehmen Sie die Kutscherhaltung ein, schließen Sie die Augen, atmen Sie tief ein und aus.

Stellen Sie sich nun eine Sekunde lang einen runden, weißen Kreis auf einem schwarzen Hintergrund vor, wechseln Sie dann zu einem gelben Dreieck, schließlich zu einem roten Viereck.

Versuchen Sie alle Formen scharf zu sehen, zum Abschluss sehen Sie nur noch schwarz.

Zählen Sie rückwärts von 5 bis 0, ballen Sie die Hände zur Faust, atmen Sie aus, wenn Sie die Hände wieder öffnen, und öffnen Sie auch die Augen.

Körperliche Abreaktion

In sozialen Situationen ist Vorsicht vor der körperlichen Abreaktion geboten, da man weder sich selbst noch anderen schaden will. Hilfreich ist es aber, je nach Gelegenheit Treppen hoch zu laufen, Sport zu treiben, mit der Faust auf den Tisch zu schlagen oder mit dem Fuß aufzustampfen, um so die in der Stressreaktion aufgestaute Energie wieder abzuladen.

Sport ist physisch und psychisch eine gute Methode zur Verbesserung der Stressresistenz, da man bereitgestellte Energie verbraucht und Abstand zu seinen Problemen gewinnt.

Weitere Hilfsmittel, um zur Ruhe zu kommen und Wahrnehmungslenkung zu betreiben:

Stressball (gefüllt mit Sand oder Reis)
Durch das Drücken des Balls in der Hand bauen sich Spannungen ab.

Gebetsketten (Gebetskugeln oder Rosenkranz)

Durch das Schieben der Kugeln verbraucht sich nervöse Energie. Das hat eine beruhigende, fast schon meditative Wirkung.

Qi-Gong-Kugeln (aus Stahl/Messing)
Die klingenden Kugeln wirken auf die Akupressurpunkte der Hand, beruhigen die Nerven und senken hohen Blutdruck.



Langfristige Stressbewältigungstechniken

Positives Denken und Einstellungsänderung

Ärgern Sie sich darüber, dass ein Glas schon halb leer ist oder freuen Sie sich, dass es noch halb voll ist? Sehen Sie Vieles zu „schwarz“, geben Sie sich nie mit einer Lösung zufrieden, ist Ihr eigenes Anspruchsniveau überdurchschnittlich hoch? Diese Haltung bzw. Einstellung kann Stress erzeugen und selbstschädigend sein.

Stress erzeugende Einstellungen wie „Ich bin vom Pech verfolgt“, „Es ist wichtig, dass mich alle akzeptieren“, „Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen“ müssen auf ihren Realitätsbezug überprüft werden:

Sehe ich nur die Negativseiten einer Situation? Habe ich zu hohe bzw. falsche Erwartungen? Dramatisiere und übertreibe ich? Was nutzt mir meine Einstellung? Gibt es wirklich einen Beweis, dass sie immer richtig ist? Hier hilft auch, sich einmal von Menschen, die einen gut kennen, reflektieren zu lassen.

Ziel sollte eine stress-senkende, positive Umbewertung der Situation sein, z. B.: „Ich werde mein Leben zum großen Teil selbst gestalten“ statt „Ich bin vom Pech verfolgt“. Dies gelingt jedoch meist nicht sofort, sondern erst nach einigen Versuchen.

Mit der Methode der positiven Selbstgespräche kann man negative, Druck erzeugende Selbstgespräche positiv umwandeln. Sammeln Sie zunächst schriftlich negative Selbstgespräche (z. B. „Ich schaffe das nicht“, „Ich werde nervös“) sowie ermunternde Selbstinstruktionen. Diese können einen umstrukturierenden Charakter haben, indem Sie positive Elemente der Situation hervorheben („Ich werde daraus lernen“): Sie können sich selbst ermuntern („Erst einmal probieren ...“) oder sich auffordern, das Richtige zu tun („Nur ruhig, entspanne dich“).

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor und überlegen Sie, welche Instruktion Ihnen in der bevorstehenden Situation helfen könnte.

In Fällen, in denen der Leidensdruck auf Grund der insgesamt sehr negativen Lebenseinstellung besonders groß ist und das Gefühl besteht, dieses Verhaltensmuster aus eigener Kraft nicht ändern zu können, bietet sich an, die Hilfeleistung eines verhaltenstherapeutisch orientierten Psychologen in Anspruch zu nehmen.



Angenehme Erlebnisse

Planen Sie gezielt angenehme Erlebnisse im Alltag als Ausgleich für bestehende Belastungen. Fragen Sie sich: „Gibt es Aktivitäten, die ich zwar gern, aber nur selten oder nie ausführe? Gibt es Dinge, die mir früher Spaß gemacht haben oder die ich schon immer einmal gern machen wollte?“ Musikhören, Träumen, in der Natur spazieren gehen, ein ausgiebiges Bad nehmen, Zärtlichkeiten austauschen?

TIPP

Die ausgleichende Aktivität sollte nicht unter Zeitdruck durchgeführt werden und Ihren persönlichen Neigungen entsprechen.

- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor: Es sollte Platz für Zufälliges und Unvorhergesehenes bleiben.
- Erlauben Sie sich angenehme Erlebnisse ohne schlechtes Gewissen und genießen Sie sie.
- Wenigstens ein Zufriedenheitserlebnis am Tag sollten Sie haben!
- Die Tätigkeiten, die als angenehm und erholsam erlebt werden, betreffen in der Regel Hobbys, Sport/Bewegung, Kultur/Bildung, Kontakt und Geselligkeit sowie Naturerlebnisse.

Soziale Kontakte

Regelmäßige Kontakte zu anderen Menschen und soziale Geborgenheit helfen bei der Bewältigung von Belastungen und geben Rückhalt sowie praktische Unterstützung. Aussprachen können Erleichterung verschaffen und neuen Mut machen.

TIPP

Denken Sie einmal über Ihre Kontakte nach und auch darüber, welche Kontakte Sie verstärken möchten!

Zeitmanagement

Das chronische Gefühl des Zeitmangels ist nicht nur ein häufiger Auslöser für Belastungsreaktionen, sondern stellt auch ein Hindernis für eine regenerative Stressbewältigung dar.

TIPP

Kommen Sie Ihren persönlichen Zeitdieben auf die Spur und erlernen Sie Einzeltechniken zur effizienten und ökonomischen Zeitplanung (z. B. Prioritäten setzen, Führen eines Zeitplanbuches, Delegieren, Überprüfung der persönlichen Leistungskurve, Perfektionsdrang abbauen)!

Probleme lösen

Manchmal belastet uns ein wiederkehrendes Problem. Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie in Ruhe und systematisch nach neuen Lösungsmöglichkeiten:

- Analysieren und beobachten Sie die Situation!
- Sammeln Sie Ideen und Lösungen zur Bewältigung!
- Welche positiven oder negativen Folgen sind für die möglichen Lösungen wahrscheinlich?
- Welches ist die beste Lösung?
- Welche konkreten Schritte sind zu tun?
- Wann setzen Sie den Plan in die Tat um?

Ziehen Sie danach Bilanz: Wie war der Erfolg? Was möchten Sie das nächste Mal anders machen?

Soziale Fertigkeiten aufbauen

Sie werden viele Stresssituationen souveräner bewältigen, wenn Sie Fähigkeiten in der Kommunikation und im Sozialverhalten beherrschen. Dazu gehören u. a. auch Durchsetzungsvermögen, Redegewandtheit, Kontaktfähigkeit und Selbstvertrauen. Diese Fähigkeiten können im beruflichen und privaten Umfeld wichtig sein, Defizite dagegen Stress auslösen. Positives Verhalten kann z. B. in Volkshochschulen oder Familienbildungsstätten unter Anleitung von Psychologen erlernt werden. Nutzen Sie auch entsprechende Weiterbildungsangebote Ihres Arbeitgebers!



Literaturempfehlungen

- Juli, D. und Schulz, A.:
Stressverhalten ändern lernen. Vorbeugung und Hilfe bei psychosomatischen Störungen und Krankheiten. Rowohlt Verlag, Hamburg, 1998.
- Röcker, A. E.:
Übungseinheiten Yoga. Südwest Verlag, München, 1998.
- Schwarz, R.:
Weniger Stress und Leistungsdruck durch Autogenes Training. Urania-Verlag, Berlin, 1998.
- Wagner-Link, A.:
Der Stress. Broschüre der Techniker Krankenkasse (1999).
- Weigel, W.:
Stress positiv meistern. Urania-Verlag, Berlin, 1997.
- Wilson, P.:
Wege zur Ruhe. 100 Tricks und Techniken zur schnellen Entspannung. Rowohlt-Verlag, Hamburg, 1999.
- Wu, L. und Fené, J.:
Gesund und ausgeglichen mit Tai Chi und Qi Gong. Midena Verlag, Augsburg, 1999.

Die Autoren

Dipl.-Psych. Iris Dohmen

Die Diplom-Psychologin Iris Dohmen leitet die Sparte Betriebs- und Organisationspsychologie der IAS.

Sie besitzt mehrjährige Erfahrung als Coach und Trainerin in öffentlichen Einrichtungen und Industrieunternehmen. Stress- und Zeitmanagement gehören zu ihren Themenschwerpunkten.

Charlottenstraße 66-67
10117 Berlin
Tel.: (030) 206296-20
Fax: (030) 206296-11
E-Mail: I.Dohmen@ias-stiftung.de

Dr. med. Wolfram Pfeiffer

Der Internist und Sportmediziner Dr. Wolfram Pfeiffer leitet das präventivmedizinische Diagnostik-Zentrum PREVENT in Karlsruhe.

Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Primärprävention. Veröffentlichungen zum Thema Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie): "Sport und Bluthochdruck"; "Ernährung bei Bluthochdruck".

Steinhäuserstraße 19
76135 Karlsruhe
Tel.: (0721) 8204-218
Fax: (0721) 8204-420
E-Mail: PREVENT@ias-stiftung.de



Impressum

Herausgeber

IAS Institut für Arbeits- und Sozialhygiene Stiftung

Steinhäuserstraße 19, 76135 Karlsruhe

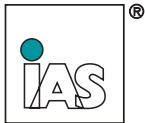
Tel.: (0721) 8204-0, Fax: (0721) 8204-400

E-Mail: ias@ias-stiftung.de

www.ias-stiftung.de

Gestaltung Xdream Werbe-Support GmbH, Karlsruhe

Druck Stork Druckerei GmbH, Bruchsal



IAS Institut für Arbeits- und
Sozialhygiene Stiftung

- Steinhäuserstraße 19 · 76135 Karlsruhe
Tel.: (0721) 8204-0 · Fax: (0721) 8204-400
E-Mail: ias@ias-stiftung.de
- Stadlerstraße 14a · 09126 Chemnitz
Tel.: (0371) 53362-0 · Fax: (0371) 53362-24
E-Mail: Chemnitz@ias-stiftung.de
- Charlottenstraße 66-67 · 10117 Berlin
Tel.: (030) 206296-0 · Fax: (030) 206296-62
E-Mail: Berlin@ias-stiftung.de
- Zollhof 30 · 40221 Düsseldorf
Tel.: (0211) 300657-0 · Fax: (0211) 3985406
E-Mail: Duesseldorf@ias-stiftung.de

www.ias-stiftung.de