



Wege zur Entspannung

Ihr B·A·D-Ratgeber für
Entspannungsmethoden

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.



Entspannungsmethoden

Sie stehen unter Strom?

Es gibt viele Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und Abstand vom beruflichen Alltag zu gewinnen – jeder hat seine eigene Strategie: Musik hören, spazieren gehen, lesen, kochen, Gartenarbeit oder ein heißes Bad nehmen.

Wenn es mit den persönlichen Methoden nicht gelingt abzuschalten, kann das Erlernen einer systematischen Entspannungsmethode helfen. Die positiven Wirkungen sind vielfältig und führen zum Abbau oder zur Linderung von Stresssymptomen, zur Verminderung von psychosomatischen Beschwerden (wie Schlafstörungen, nervösen Verdauungsbeschwerden, Spannungskopfschmerzen), zur Erhöhung der Belastbarkeit, zu einer besseren Körperwahrnehmung, zu einer allgemeinen Beruhigung durch Senkung des Erregungsniveaus.

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie wichtig der Wechsel von Anspannung und Entspannung ist und geben Ihnen einen Überblick über zielführende Wege in die Entspannung.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre und beim Ausprobieren.



Der Normalzustand – Wechsel von Anspannung und Entspannung

Ein Leben ohne Stress ist nicht möglich – und auch nicht wünschenswert! Eine gewisse Anspannung benötigen wir für jede Alltagsaktivität, angefangen vom Aufstehen über das Duschen, Anziehen, Frühstück, zur Arbeit fahren bis hin zum abendlichen Treffen mit Freunden. Im Laufe des Tages begegnen uns Anforderungen, die uns Freude bereiten oder erfolgreich sein lassen, aber auch solche, die uns eher im negativen Sinne stressen, wie z. B. der morgendliche Stau im Berufsverkehr, schwierige Gespräche auf der Arbeit oder familiäre Schwierigkeiten. Dies ist kein Problem, solange jeder Anspannung auch eine angemessene Entspannung folgt (siehe Grafik).

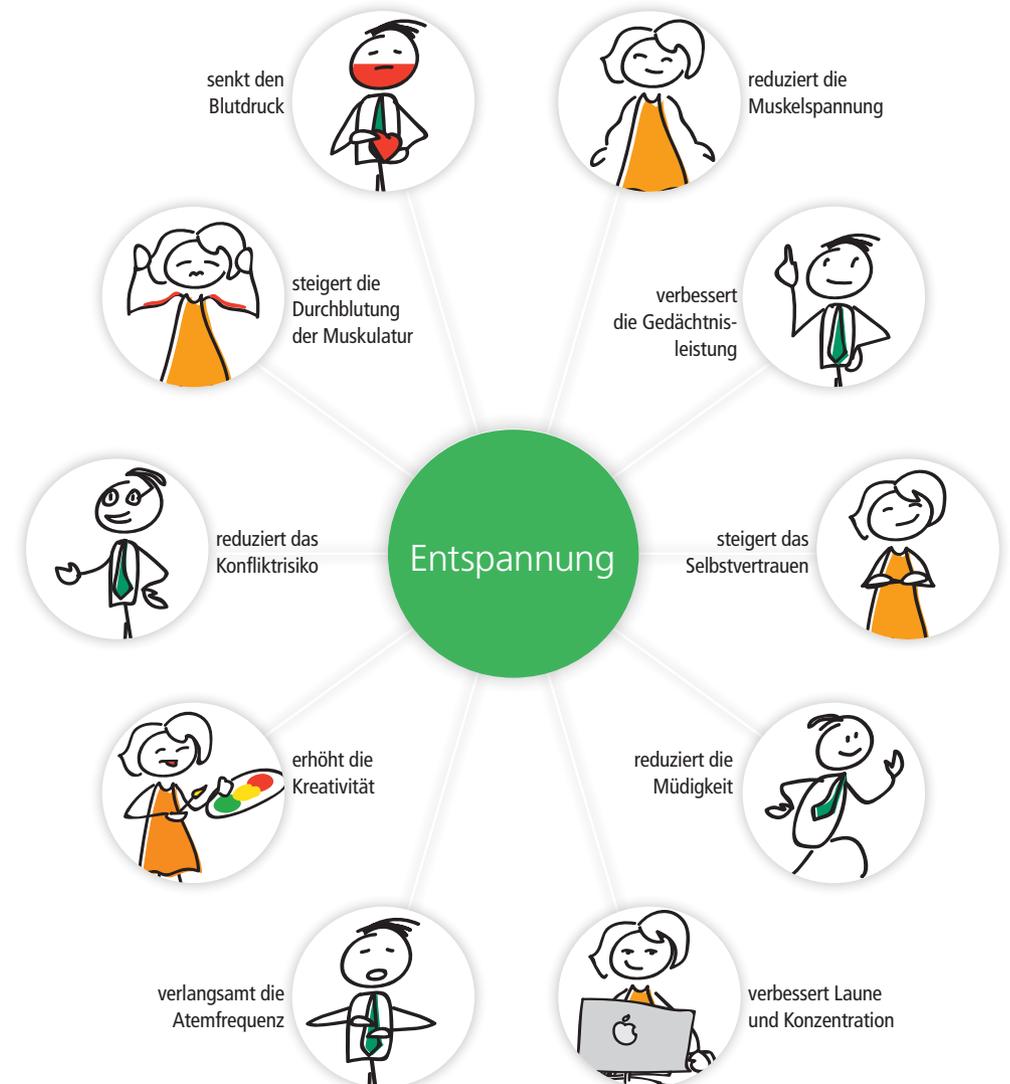


Was ist Entspannung?

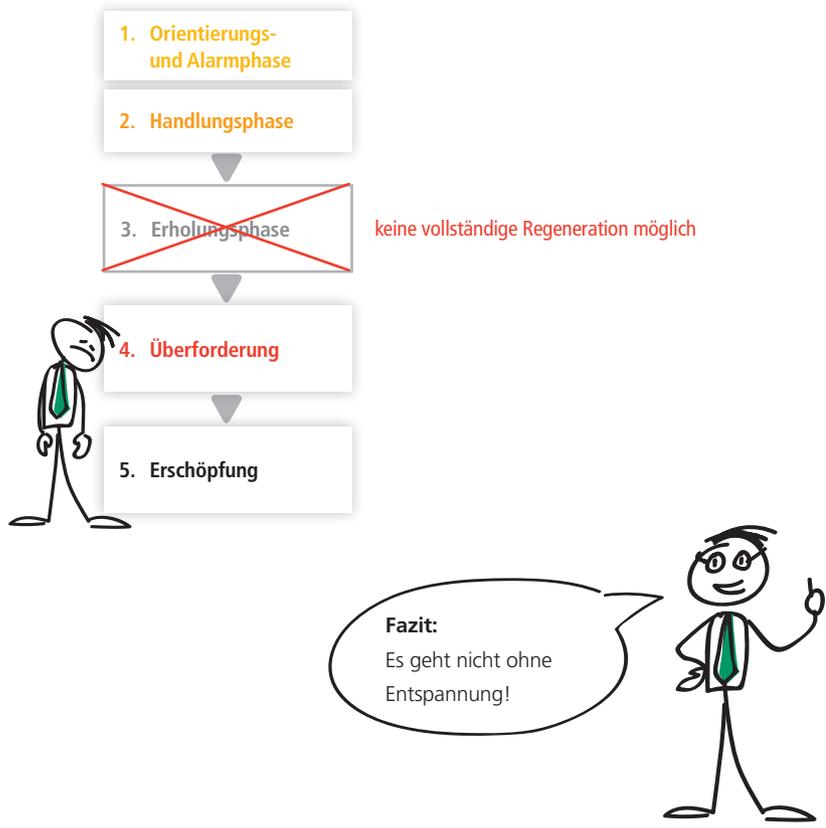
In der Entspannung sind Körper und Geist ruhig und wenig aktiv. Herzschlag bzw. Puls fahren runter, die Muskulatur fühlt sich angenehm gelöst an. Der Atem ist gleichmäßig und tief. In diesem Zustand erleben wir ein hohes Maß an Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Erkennbar ist der Zustand auch am fehlenden Zeitgefühl. Entspannung ist die natürliche Reaktion des Körpers auf Anstrengungen und erhält unsere körperliche und emotionale Gesundheit.

Benefits von Entspannung

Ausreichende Entspannung hat positive Auswirkungen auf viele körperliche Funktionen und geistige Fähigkeiten (siehe Grafik).



Wenn Stressauslöser auf uns einwirken, aktiviert der Körper durch hormonelle Ausschüttungen Energie, um auf die Anforderungen reagieren zu können. Wenn uns nach einem langen Tag auf der Arbeit zu Hause weitere Anstrengungen erwarten, wir uns kaum erholen und sich diese Spirale Tag für Tag wiederholt, ohne dass wir uns zwischenzeitlich vollständig ausruhen können, reagiert der Körper nach einiger Zeit mit ersten Anzeichen von Überforderung. Jeder neue Stressor aktiviert Energien und macht den Körper aufs Neue bereit für eine Reaktion. Eine Zeit lang gelingt es, ein recht hohes Erregungsniveau aufrecht zu erhalten. Nach einer gewissen Zeit – bei einigen Menschen früher, bei anderen später – antwortet der Körper jedoch auf jeden Fall mit Symptomen von Erschöpfung. Im Alltag bemerken wir dies z. B. an häufigem Herzrasen, Unruhe, Gedankenkreiseln oder auch an Fehlleistungen.



Wege in die Entspannung

Menschen erleben Anforderungen als unterschiedlich belastend. Was ein Mensch als starken Stress erlebt, ist für einen anderen Menschen vielleicht nur eine angenehm anregende Aufgabe. Was wir als Stress erleben, hängt unter anderem von unseren eigenen Bewertungen und Ansprüchen ab, die uns dabei jedoch oft nicht bewusst sind.

So wie das Stresserleben individuell ist, sind auch gelungene Wege in einen entspannten Zustand von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Es ist hilfreich, verschiedene Mittel und Wege zu kennen, die uns in einen entspannten Zustand versetzen können. Sie erkennen einen entspannten Zustand an Gefühlen von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden, oftmals verbunden mit einem fehlenden Zeitgefühl.

1. Alltagsstrategien

Es gibt zahlreiche alltägliche Aktivitäten, die beim Abbau von Anspannung helfen. Für viele Menschen sind beispielsweise einfache körperliche Betätigungen entspannend, etwa Spazieren gehen, Kochen (v. a. wenn man selbst Zutaten schnippelt) oder auch Gartenarbeit. Auch körperlich eher passive Aktivitäten wie Musik hören, lesen, ein heißes Bad nehmen oder Freunde treffen können entspannend sein.

Grad der körperlichen Aktivität		
passiv	ruhig	aktiv bewegt
Lesen, Musik hören	Progressive Muskelentspannung	Sport (Laufen, Schwimmen ...)
Klassische Massage, Sauna	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	Tanzen
Tee trinken und träumen ...	Autogenes Training	Spazieren, Gärtnern
		Yoga, Tai-Chi, Qi Gong





Bei Alltagsaktivitäten ist wichtig zu wissen, ob bzw. wann man eher aktive oder passive Formen braucht, um sich gut zu fühlen. Probieren sich es einfach mal aus!

Seit einigen Jahren sind **Handarbeiten** (stricken, häkeln) und das **Malen** in Ausmalbüchern wieder in Mode gekommen. Es handelt sich um einfache manuelle Betätigungen, die ein gewisses Maß an Konzentration erfordern – und somit von ungünstigen Grübeleien ablenken – sowie durch die feinmotorischen Bewegungen beim Abbau von überschüssigen Energien hilfreich sind. Solche Methoden in die Entspannung sind unter Umständen besonders geeignet für Menschen, die sehr fordernden und abwechslungsreichen Berufen nachgehen und die eine gewisse Monotonie als wohltuend erleben.

In jüngster Zeit wird auch das **Erleben von Natur** unter dem Stichwort Entspannung betrachtet und vielfach empfohlen. Auch wenn die Wissenschaft keine abschließende Begründung liefern kann, belegen gerade Rückmeldungen von extrem erschöpften Menschen die beruhigende und Kraft spendende Wirkung von **Waldspaziergängen und Wanderungen**.

Momente der Entspannung in den Alltag einzubauen gelingt, wenn man den Übergang von Anspannung in Entspannung bewusst gestaltet. Dabei können **Rituale** helfen, wie z. B. eine Lieblingsmusik auf dem Heimweg (anstelle eines weiteren dienstlichen Telefonats) oder ein tägliches 15-minütiges Ankommen-Ritual, wenn man nach Hause kommt.

Speziell wer sich in der Regel arbeitsbedingt körperlich wenig bewegt und vielen Stressauslösern ausgesetzt ist, sollte Bewegung (in welcher Form auch immer) in seine Entspannungsstrategie einbauen. Aufgrund der hormonellen körperlichen Prozesse bei der Stressentstehung ist Bewegung eine Art „Universalrezept“ um zu entspannen, da durch Bewegung körperliche Anspannungen abgebaut werden. **Nutzen Sie daher so viele Chancen auf Bewegung wie möglich**, also auch das Treppensteigen, am Wochenende die Fahrt zum Bäcker mit dem Fahrrad, den Gang zum Kollegen, den abendlichen Spaziergang. Diese Bewegungseinheiten stärken nicht nur Ihr Atmungs-, Herz-Kreislauf- und Immunsystem, sondern sie bauen auch Stresshormone ab. Wer regelmäßig moderat Sport treibt (walken, joggen, schwimmen, radfahren), baut Stresshormone besonders gut ab, erhöht seine Stressresistenz und gelangt schneller und besser in die Entspannung.

Aber Achtung: Wer übertreibt und glaubt, durch Marathonläufe besonders viel Gutes für seinen Körper zu tun, der irrt womöglich: Wer seinen Hobbys ebenso zielgerichtet und leistungsorientiert nachgeht wie seiner Arbeit, der macht „mehr des Gleichen“. D. h. der Körper kann dann nicht entspannen, sondern wird weiterhin gestresst.

Fazit: Je mehr Wege in einen entspannten Zustand Sie für sich kennen, desto besser. Sie erkennen den Zustand der Entspannung daran, dass Sie ein Gefühl der Zufriedenheit und inneren Ruhe empfinden und diese Tätigkeiten ziellos (!) verfolgen. Deswegen nennt man solche Aktivitäten auch „Zufriedenheitserlebnisse“.

X-Wege in die Entspannung



2. Entspannungsmethoden

Neben den Alltagsstrategien kann das Ausprobieren einer Entspannungsmethode hilfreich sein. Diese können Sie vor oder nach Stresssituationen oder bei innerer Unruhe anwenden, wenn Sie z. B. abends nicht einschlafen können, weil Ihre Gedanken um Probleme kreisen.

Die Techniken können Sie über Bücher und CDs erlernen, meist ist es aber besser, dies unter professioneller Anleitung zu tun, um Fehler zu vermeiden. Viele Krankenkassen beteiligen sich übrigens an den Kosten solcher Kurse oder bieten sie ihren Mitgliedern sogar kostenfrei an.



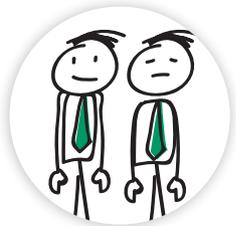
Atemtraining



Yoga



Autogenes Training



Progressive Muskelentspannung



Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion



Innere Bilder/ Phantasiereisen



Tai-Chi und Qi Gong



Meditation



Pilates

Atemtraining

Atmen ist eine sehr wichtige Funktion unseres Körpers.

Je besser die Atmung, desto besser ist die Versorgung mit Sauerstoff, und nur bei ruhiger, tiefer Atmung kann sich Entspannung einstellen.

Merkmale:

- Bewusster Wechsel von Ein- und Ausatmung
- Unterschiede zwischen Bauch- und Brustatmung
- Unmittelbares Gefühl von Beruhigung
- Zeit- und ortsunabhängig einsetzbar



Yoga

Ursprünglich ist Yoga eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die lehrt, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Im Laufe der Zeit haben sich unterschiedlichste Stilrichtungen entwickelt.

Merkmale:

- Körperübungen in enger Verbindung mit Atemtechniken
- Förderung von Muskelkraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Vielfältige positive körperliche und psychische Effekte



Autogenes Training

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine Methode, bei der Entspannung durch Autosuggestion, d. h. durch intensive Vorstellung, herbeigeführt wird. Den Einstieg bildet eine Phase zur allgemeinen Beruhigung von Körper und Seele.

Merkmale:

- Basiert auf Selbstbeeinflussung (Autosuggestion)
- Wirkt besonders auf das vegetative Nervensystem
- Übungen zum Erlernen von Schwere und Wärme, zur Beruhigung von Herzschlag und Atmung, zur Durchblutung der Bauchorgane und zur Entspannung des Kopfes
- Muskelentspannung und bessere Regulation der Körpersysteme



Progressive Muskelentspannung

Es existiert eine enge Wechselwirkung zwischen dem psychischen Befinden und der muskulären Spannung. So kann eine erhöhte Stressbelastung z. B. zu einer gesteigerten Muskelanspannung im Schulter-Nacken-Bereich führen.

Merkmale

- Bewusster Wechsel von muskulärer An- und Entspannung
- Sehr leicht erlernbar
- Entspannungsgefühl ist direkt erlebbar und schnell spürbar
- Besonders gut bei muskulären Verspannungen



Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) ist ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit.

Merkmale

- Das nicht wertende Annehmen dessen, was gerade im Augenblick wahrnehmbar ist
- Körperempfindungen (z. B. Druck), Gefühle (Angenehmsein), Emotionen (z. B. Angst, Trauer), Stimmungen und Gedanken wahrnehmen
- Wirkt unspezifisch auf den psychosomatischen Gesamt-Gesundheitszustand

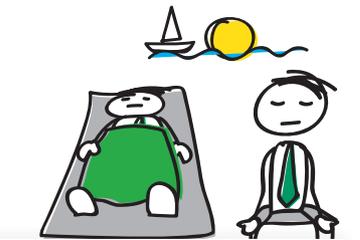


Innere Bilder/ Phantasiereisen (Imagination)

Hier nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken, um abzuschalten und entspannen zu können.

Merkmale:

- Lässt sich sehr leicht erlernen
- Praktisch überall und jederzeit anwendbar
- Unmittelbare Wirkung



Tai-Chi und Qi Gong

Beide Methoden entstammen der traditionellen chinesischen Medizin. Sanfte, langsam durchgeführte Bewegungsübungen mit bewusster Atmung. Damit wird langfristig eine Harmonisierung von Körper und Seele erreicht.

Merkmale:

- Langsame, meditative Körper- und Atemübungen
- Körper, Geist und Atem werden harmonisiert

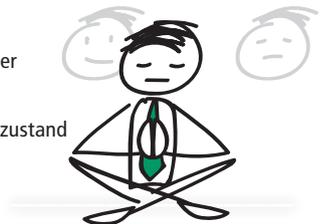


Meditation

In vielen Religionen und Kulturen wird Meditation als spirituelle Praxis ausgeübt. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition mit Begriffen wie Stille, Leere, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.

Merkmale

- Einüben eines erweiterten Bewusstseinszustands
- Gegenwärtiges Erleben steht im Vordergrund
- Frei von gewohntem Denken, vor allem von Bewertungen und von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit und der Zukunft
- Wirkt unspezifisch auf den psychosomatischen Gesamt-Gesundheitszustand



Pilates

Es handelt sich um ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilatestraining kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden.

Merkmale:

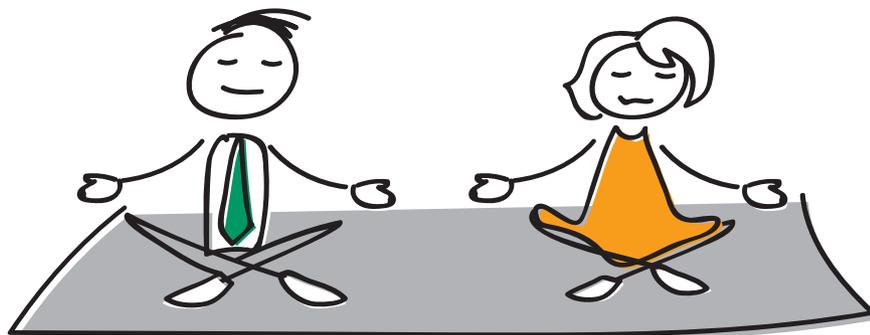
- Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt
- Besonderes Augenmerk auf die Qualität der Bewegungsausführung
- Training der Körpermitte, vor allem Tiefenmuskulatur im Becken
- Koordination von Atmung und Bewegung



Fazit: Entspannungsmethoden ...

... lassen sich in der Regel gut erlernen, erfordern aber auch regelmäßiges Üben und Anwenden. Ob es sinnvoll ist, eine dieser Methoden auszuprobieren, hängt sicherlich von folgenden Faktoren ab:

1. Die bisherigen Stressbewältigungsstrategien reichen nicht aus:
Sie haben viel ausprobiert, aber die innere Unruhe, Schlaflosigkeit, fortwährende Grübeleien usw. wollen einfach nicht aufhören.
2. Es besteht eine grundsätzliche Offenheit, sich mit solchen Methoden zu beschäftigen.
Dabei gilt: Aller Anfang ist schwer und es erfordert etwas Mut, sich auf etwas gänzlich Neues einzulassen. Letztlich hilft aber sicherlich jeder neue Weg zur Stressbewältigung dabei, sich etwas besser kennen zu lernen und seine Kompetenzen zu erweitern.



Herausgeber

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH,
Herbert-Rabius-Str. 1, 53225 Bonn
Hotline 0800 124 11 88, Fax 0228 400 72-25
www.bad-gmbh.de

Verantwortlich

Geschäftsführer

Prof. Dr. Bernd Siegemund
Prof. Dr. Bernd Witte
Dipl.-Kfm. André Panienka

Illustration

©Birgit Gehlen
id3 Werkstatt für Gestaltung

Fotos

B·A·D GmbH
©istockphoto.de

Druck

Druckerei Engelhardt, Neunkirchen
Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion



B·A·D ist der bevorzugte Partner für Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement – für Unternehmen aller Branchen und Größen. Nutzen Sie die Gesundheit und Arbeitsqualität für Ihren Unternehmenserfolg. Effizient. Nachhaltig. Mit uns. An Ihrer Seite.

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

MEDIZIN	TECHNIK	GESUNDHEITS-MANAGEMENT
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsmedizin • Reisemedizin • Verkehrsmedizin • Gutachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitssicherheit • Gefährdungsbeurteilung • Brandschutz • Explosionsschutz • Management gefährlicher Stoffe • Prüfungen • Schall- und Vibrationsbewertung • SiGeKo • PreSys 2.0 	<ul style="list-style-type: none"> • Employee Assistance Program (EAP) • Kompetenzentwicklung • Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) • Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung • Organisationsberatung – gesundes Unternehmen • Gesundheitsförderung • Digitale Gesundheitsangebote



B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Zentrale: Herbert-Rabius-Straße 1 · 53225 Bonn

bad-gmbh.de · E-Mail: info@bad-gmbh.de · Service-Telefon: 0800 1241188