

Entspannung und erfolgreiches Stress-Management

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

Entspannung folgt der Anspannung – lateinisch übersetzt „stringere“, davon leitet sich der Begriff „Stress“ ab. Entspannungstechniken sind modern und der Markt mit Angeboten zum Stress-Abbau boomt. Was verbirgt sich hinter dem Phänomen Stress, Anspannung und Entspannung? Woran erkenne ich meinen persönlichen Stress-Level und wie kann ich ihn erfolgreich optimieren?

STRESS UND SPANNUNG

„Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Beanspruchung.“ Diese Definition stammt aus dem Jahre 1971 von Hans Selye, dem Vater der Stressforschung. Wenige Jahre später differenzierte er weiter in krankmachenden „Dys-Stress“ und entwicklungs- sowie leistungsfördernden „Eu-Stress“.

Die gleichen Begriffe lassen sich auf Spannung (lateinisch „Tonus“) beziehen: unter „Eutonie“ versteht man die gesunde Grundspannung, „Dystonie“ beschreibt hingegen ein fehlerhaftes Spannungsverhältnis.

Bei übermäßiger Stressbelastung kommt es häufig zu einer Regulationsstörung zwischen dem leistungssteigernden „Sympathikus“ und dem regenerationsfördernden „Parasympathikus“, der Fachbegriff dafür ist die sogenannte „vegetative Dystonie“.

ZU EINER STREß-ERFAHRUNG GEHÖREN DREI KOMPONENTEN:

1. der Stress-Stimulus bzw. Stressor

Beispiele nach der freien Enzyklopädie Wikipedia hierfür sind Zeitmangel, Lärm, Geldmangel, fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit, große Verantwortung, Unterforderung, Mobbing am Arbeitsplatz oder in der Schule, Schichtarbeit, Angst nicht zu genügen, soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung, Schlafentzug, Reizüberflutung, Krankheiten und Schmerzen, unterschwellige Konflikte, schwerwiegende Ereignisse wie Wohnungseinbruch, Operationen, Prüfungen, Tod eines Angehörigen

2. das Stress bewertende/verarbeitende System

Hierbei handelt es sich um die Verbindung von Nerven- und Hormonsystem, der sogenannten neuroendokrinen Achse.

3. die Stress-Antwort

Das Individuum sucht nach einer Verhaltensstrategie zur Lösung des aktuellen Problems.

Man unterscheidet zwei mögliche Reaktionen:

- Der Stress ist kontrollierbar und kann bewältigt werden. Hierbei kommt es zur Ausschüttung von Adrenalin und es entstehen Glücksgefühle und Zufriedenheit. Der Betroffene ist zuversichtlich, stolz, willensstark und mutig, voller Vertrauen und sucht die Herausforderung.
- Der Stress ist unkontrollierbar und kann nicht bewältigt werden. Die Folge ist eine Erschöpfung der Regulation von Nerven- und Hormonsystem mit erhöhten Cortisolspiegeln, woraus sich nach einiger Zeit psychosomatische Störungen entwickeln können. Es entstehen Unglücksgefühle, Wut und Verzweiflung, Hilf- und Mutlosigkeit, das Vertrauen schwindet und der Betroffene fühlt sich ohnmächtig.

WIE GESTRESST BIN ICH?

Ist der mir auferlegte Stress noch gesund und fördernd oder befinde ich mich bereits im unkontrollierbaren Stress-Reaktionsprozess? Achten Sie auf Ihr tägliches Verhalten und lassen Sie sich von Ihrem Umfeld ein regelmäßiges feedback geben.

Stellen Sie sich folgende zehn Fragen:

1. Reagiere ich ständig gereizt auf leichte Veränderungen?
2. Wache ich oft auf mit Angst oder Unlustgefühlen?
3. Bin ich oft nervös, hastig und unruhig?
4. Leide ich unter Schlafstörungen mit kreisenden Gedanken oder Rastlosigkeit?
5. Neige ich zu flacher Kurzatmigkeit in unbedeutenden Situationen?
6. Neige ich zu Muskelverkrampfungen, Kopfschmerzen, Zittern oder Zucken?
7. Habe ich oft kalte Hände, die zudem noch schweißig sind?
8. Reagiere ich auf Stressoren mit dem Herzen, bsp. Unregelmäßigkeiten, Stolpern oder Herzrasen, Pochen, Schmerzhaftigkeit oder Beklemmungsgefühl in der Brust?
9. Neige ich zu Magen-Darmkrämpfen, Übelkeit, Druck- und Völlegefühl?
10. Leide ich unter Libidoverlust und schwacher sexueller Kraft?

Wenn Sie mindestens zwei der Fragen deutlich mit Ja beantworten, kann ein unkontrollierbarer Stressreaktionsprozess vorliegen. Ich empfehle Ihnen, eine Stress-Analyse vornehmen zu lassen und den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Stressanfälligkeiten und deren Antworten sind heutzutage meßbar. Stresshormone wie das Cortisol lassen sich im Speichel nachweisen, die Herzratenvariabilitätsmessung gibt Aufschluß über die Stressanfälligkeit des Herzens, Bewegungs- und Belastungstests zeigen den Grad einer Stressbelastung an.

GANZHEITLICHES STRESS-MANAGEMENT

Unser ganzheitliches Stressmanagement steht auf 10 Säulen, die wir in den vergangenen zehn Jahren individuell aufeinander abgestimmt haben.

Ernährung

- Achten Sie auf Regelmäßigkeit der Mahlzeiten und beugen Sie somit einer Unterzuckerung vor
- Verringern Sie den Anteil alkoholischer und koffeinhaltiger Getränke
- Verzehren Sie vermehrt warme Kost, v.a. Suppen am Abend
- Essen Sie frühestmöglich zu Abend, bestenfalls vor 19 Uhr
- Essen Sie ausreichend pflanzliche Öle (bsp. Oliven- und Nußöle) sowie Fischöle

Zeitmanagement

- Gestalten Sie Ihren Tagesablauf realistisch und bauen Sie regelmäßige Ruhephasen ein, besonders bewährt haben sich Morgen- und Abendrituale wie Atemübungen, Meditation, ein ruhiges Frühstück, ein gutes Buch am Abend etc.

Schlafhygiene

- Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett und schlafen Sie 7-8 Stunden, am besten von 22.30 bis 06.00 Uhr
- Meiden Sie 3-4 Stunden vor dem Schlafen aufregende Gespräche, Filme und anregenden Sport

Bewegung und Atemtechnik

- Regelmäßiger Ausdauersport fördert nachweislich die Aktivität des entspannenden Parasympathikus: hierzu zählen Wandern, Walking, Jogging, Radfahren, Schwimmen, Inlineskating, Langlauf und Rudern
- Beatmen Sie alle Atembereiche des Rumpfes und lernen Sie, den Ausatem zu verlängern; legen Sie zwischen den einzelnen Atemzügen immer eine kurze Pause ein

Entspannungsverfahren und Stressbewältigungstechniken

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Biofeedback, v.a. das sogenannte Herzkohärenztraining
- Meditation zur Steigerung von Achtsamkeit und Konzentration

Massage und externe Verfahren

- Ayurvedische Ölmassagen und Anwendungen wie Stirngüsse
- Chinesische Tuina-Massage
- Akupunktur

Mentaltraining

- Zahlen und Formenrätsel wie Sudoku, Hakuro oder Tangram
- Übersetzung verschiedener Gedankengänge in mehrere Sprachen

Phytotherapie

- Sogenannte Adaptogena helfen, die Ausschüttung von Stresshormonen zu verringern und somit die Stressantwort abzufedern; Beispiele hierfür sind der Ginseng, die Winterkirsche, Baldriangewächse oder das Nabelkraut

Personal Coaching

- Identität, Selbstwert, Zielorientierung, Ressourcenaktivierung, Veränderung
- Beeinflussung innerer Zustände

Psychotherapie

- Verhaltenstherapeutische Verfahren
- Körperorientierte Psychotherapien
- NLP

FAZIT

Stress ist eine Interaktion zwischen Individuum und Umwelt und ein Motor unserer Entwicklung. Seine Bewältigung gibt uns Zuversicht und steigert unsere Leistungsfähigkeit. Stress führt zur Mobilisation unserer Reserven, Dauerstreß hingegen führt zum gesundheitlichen Untergang mit der Folge stressbedingter Krankheiten, Störungen des Immunsystems und Schwächung der Fruchtbarkeit.

Zuletzt darf ich den Neurobiologen G. Hüther zitieren: „Das wichtigste und effektivste Gegenmittel gegen Angst und Streß ist bei allen sozial organisierten Säugetieren das Gefühl von Liebe und Geborgenheit.“