



Brigitte Lindau
Pädagogin, Entspannungstherapeutin

Stress – was ist das?

Würze des Lebens oder gefährliche Zivilisationskrankheit?

Stress ist Anspannung. An sich ist das nicht negativ. Stress ist im Spiel, wenn wir mit Begeisterung bei der Sache sind, wenn uns etwas "fesselt", "brennend" interessiert, wenn wir ein Ziel verfolgen, Höchstleistung bringen wollen. **So** ein Stress ist gesund: Er kurbelt unser Immunsystem an! **So** ein Stress ist gut und willkommen. Stress als Würze des Lebens, Salz in der Suppe. Was wäre ein Leben ohne Spannung! Doch mit dem Stress verhält es sich wie mit allem im Leben: Was zuviel wird, kann ins Gegenteil umschlagen: "So ein **Stress** !!!" Nur wer brennt, kann ausbrennen. Wer **nur** brennt, brennt irgendwann aus. **Burnout** heißt dieses Aus. Wie bei allem kommt es auch hier auf die richtige Dosierung an. Und es kommt darauf an, wie man mit seinem Stress umgeht und wie man damit fertig wird. Können wir ihn bewältigen, ist er eine lehrreiche Herausforderung, die uns persönlich weiterbringt im Leben. Schaffen wir das nicht, können wir daran zugrunde gehen.

Ursprünglich handelt es sich bei Stress um ein überlebenswichtiges Reaktionsmuster, das es dem Urmenschen ermöglichte, reflexartig auf Gefahren für Leib und Leben zu reagieren. Knackte es im Gebüsch, mobilisierte sein Körper blitzartig alle Kräfte für Kampf oder Flucht. Als Jäger und Sammler musste er stets auf der Hut sein. Wilde Tiere bedeuteten potentielle Nahrung, waren aber, ebenso wie menschliche Konkurrenten, immer eine ernst zu nehmende Gefahr. Nur wer stark genug war, konnte sich Nahrung beschaffen, im Kampf überleben und seine Art erhalten. Die Lebensbedingungen des modernen Menschen haben sich verändert. Bedrohliche Stressoren der Moderne sind z.B. Termindruck, Überlastung oder Unterforderung, Lärm, Verkehrsstau, Schlafmangel, Existenz- und Versagensangst. Kampf- und Fluchtreaktionen sind in unseren Lebenssituationen nicht mehr angemessen, doch die altbewährte Stressreaktion ist uns erhalten geblieben: Unser Körper ruft nach wie vor zu den Waffen! Wohin mit all der Energie, die er für anstrengende Aktionen bereitgestellt hat? Der Urmensch baute sie bei Kampf oder Flucht durch Bewegung ab - wir halten still. Die Energie bleibt und staut sich an, Stresshormone vergiften den Körper. Die Folge sind gesundheitliche Schäden. So wird das, was für den Urmenschen einmal lebenserhaltend war, für den Menschen von heute zur Lebensgefahr!

Stress führt zu Verspannungen – zunächst im Schulterbereich, später auch in anderen Körperregionen. Die Folge davon sind Schmerzen und Fehlhaltungen, die zu ernsthaften Erkrankungen des Bewegungs- und Haltungsapparates führen können. Schmerzen und innere Unruhe bewirken Schlafstörungen, die wiederum Konzentrationsschwierigkeiten zur Folge haben. Reizbarkeit und Befindlichkeitsstörungen treten auf. Es kommt zur Überlastung, die zu Aggressivität oder Depressivität, zu psychovegetativen Störungen oder psychosomatische Leiden führen kann. Krankheit wird nun selbst zum Stressor und löst weitere Verspannungen aus. Ein Teufelskreis kommt in Gang! Dauerstress kann zu Depression und Burnout führen. Er kann das Immunsystem dauerhaft schwächen und lebensbedrohliche Erkrankungen wie Bluthochdruck, Krebs und Diabetes verursachen, Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen und - tödlich enden.

Der Mensch von heute kann jedoch diesen Mechanismus erkennen und den fatalen Kreisprozess der Verspannungen durchbrechen. Er kann die Warnsignale für Stress nicht nur wahrnehmen, sondern auch als Gefahr erkennen und lernen, sie ganz bewusst aktiv anzugehen. Gut zu wissen: Sie sind Ihrem Stress nicht hilflos ausgeliefert! Haben Sie Stress? Macht er sie krank? Erkennen Sie bei sich selbst typische Warnsignale für Stress?

Leiden Sie unter...

- Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.
- Kopf- und Rückenschmerzen,
- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsproblemen
- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Bluthochdruck
- Atem-, Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Magen-Darm-Erkrankungen
- sonstigen Warnsignalen für

...Stress ?

Eine angemessene Antwort auf Stress lautet "Entspannung"!

Gegen urmenschliche Stressreaktionen gibt es moderne Entspannungsreaktionen. Der Mensch von heute kann sie erlernen und trainieren, um sie in Stresssituationen gezielt anzuwenden. Es gibt eine Vielzahl von Entspannungstechniken, die Ihnen helfen können, Ihre Stresssymptome zu lindern oder zu beseitigen. Oft genügen schon wenige Minuten, um mit ihrer Hilfe Spannungen abzubauen und erschöpfte Energiereserven wieder aufzufüllen. Folgende Entspannungsmethoden und Stressbewältigungstechniken haben sich als Gesundheitsförderungsprogramme bewährt und werden deshalb von gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen hoch bezuschusst:

Autogenes Training nach J. H. Schultz

Das Autogene Training ist eine psychosomatische Entspannungstechnik, die auf der Wirkung von **Autosuggestion** beruht. Ziel dieses Trainings, das von Johann Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt wurde, ist es, sich selbst in einen erholsamen Ruhezustand zu versetzen und hierdurch körperliche und seelische Anspannung und Nervosität zu verringern. Es hilft, den gesundheitsstörenden Kreisprozess der Verspannungen zu durchbrechen, durch Verspannung entstandene Beschwerden zu lindern oder ganz zu beseitigen und in Zukunft alltägliche Stresssituationen gelassener zu bewältigen.

Sechs Grundübungen - Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Sonnengeflecht, Stirnkühle - führen zu körperlicher, geistiger und seelischer Entspannung und zum Ausgleich aller körperlichen, sonst unwillkürlichen Funktionen. Erholung, Selbstruhigstellung, Schmerzabstellung, Stärkung des Immunsystems, des Selbstbewusstseins und der Selbstbestimmung sind Ziele dieses Verfahrens.

Basis dieser Methode sind die Kräfte der Gedanken und der Vorstellung:

*"Vorstellungen haben die Tendenz, Wirklichkeit zu werden.
Was ich mir vorstelle, geschieht!"*

Die zunächst nur vorgestellten Entspannungszustände stellen sich bei regelmäßiger Durchführung immer schneller tatsächlich **nachweisbar** ein. **Gelassenheit** wird zur "zweiten Natur" (Schultz) des autogen Trainierten. Dieser bedient sich bei Bedarf weiterer autogener Vorsatzformeln, sog. "**Affirmationen**", die individuell verschieden sind.

Wer im Grundkurs Gelerntes später sichern und vertiefen möchte, kann in einem weiterführenden "Aufrechterhaltungstraining" zusätzliche autogene Übungen kennen lernen. Die **Wirkung von Farben auf die Psyche**, die "**Autogene Imagogik**" nach **Leuner** und **Meditation** sind Themen der Fortgeschrittenen- und Oberstufe: Durch Innenschau in der Versenkung werden **Selbstachtung, Selbstkritik und Selbstkontrolle** gesteigert.

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Die von Edmund Jacobson entwickelte Technik der **Progressiven Muskelentspannung** durchbricht ebenfalls den Teufelskreis der Verspannungen, geht jedoch den **Weg über den Körper**: Da ein ängstlicher oder innerlich angespannter Mensch zugleich immer körperlich angespannt ist, besteht die Möglichkeit, bei den körperlichen Verspannungen anzusetzen und hierdurch in der Folge auch die inneren zu beseitigen. Die Wirkung dieser Methode ist ebenfalls wissenschaftlich nachgewiesen.. Nach dem Training ist nicht nur eine **vollkommene körperliche Entspannung**, sondern auch eine **tiefe innere Ruhe** spürbar.

Progressive Muskelentspannung hilft

- muskuläre Verspannungen zu lösen,
- Durchblutungsstörungen zu regulieren,
- körperliche Schmerzzustände zu lindern,
- die Muskulatur des ganzen Körpers zu kräftigen,
- sich nach körperlicher Betätigung (Arbeit u. Sport)
- zu entkrampfen und zu regenerieren,
- berufl. u. familiären Alltagsstress abzubauen,
- Einschlafschwierigkeiten zu beseitigen,
- körperliche u. seelische Ausgeglichenheit zu erlangen,
- sich tief zu entspannen und
- Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern

Dieses "**fortschreitende**" Verfahren ist besonders leicht zu erlernen, weil die Konzentration auf den Körper mit einer muskulären Tätigkeit einhergeht. Nacheinander werden alle Muskeln des Körpers angespannt und entspannt. Durch das Konzentrieren auf diese Technik, das Lokalisieren der Muskeln, das Achten auf die Empfindungen und das Feststellen der Unterschiede zwischen Spannung und Entspannung wird das **Körperbewusstsein** gefördert und die **Wahrnehmung für Spannungsunterschiede und Spannungszustände im Körper** geschult. **Ziel ist es, Anspannungen und beginnende Verspannungen frühzeitig zu erkennen und entsprechend mit Entspannung darauf zu reagieren.**

"Gelassen und sicher im Stress" nach G. Kaluza

"**Gelassen und sicher im Stress**" zu sein, setzt voraus, dass Stressreaktionen kontrolliert und gedämpft werden können. Entspannung ist also auch in diesem von Gert Kaluza entwickelten Gesundheitsförderungsprogramm ein wichtiges Thema. Es geht hier jedoch insbesondere auch darum, äußere Stressoren und sogenannte "innere Stressverstärker", sowie ihre Wirkung und Wechselwirkung zu erkennen und sie zu entschärfen bzw. zu beseitigen. Dieser Kurs hat somit einen hauptsächlich **kognitiven Ansatz** und beinhaltet neben bewährten **palliative-regenerativen Methoden** zusätzlich **instrumentelle und mentale Techniken der Stressbewältigung**.

Ziele dieses Kurses sind:

- das Erkennen körperlicher, geistiger und emotionaler Stresssignale und -reaktionen,
- das Aufspüren von äußeren und inneren Stressoren und
- deren Bewältigung durch
 - stressreduzierende Organisation,
 - Entschärfen und Ändern stressverstärkender Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen, sowie
 - das Erkennen von Möglichkeiten der Gesunderhaltung, Erholung und Regeneration wie das Nutzen persönlicher Kraftquellen, gesundheitsfördernde Ernährung und Bewegung und das Erlernen und regelmäßige Anwenden einer oder mehrerer bewährter Entspannungstechniken.

Im Laufe des Kurses soll jeder Kursteilnehmer seine **persönlichen Stressoren erkennen und geeignete Mittel zur Stressbewältigung und Entspannung finden**, um in zukünftigen Stress-Situationen **sicherer, ruhiger und gelassener** zu reagieren, hierdurch gesünder und leistungsfähiger zu werden und seine **Lebensqualität** nachhaltig zu verbessern.

***Kein Stress mit dem Stress! – Entspannen Sie sich!
Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung!***

Sanftes Rückentraining

Wirbel für Wirbel gesund!

Unser Körper ist auf Bewegung programmiert. Eine sinnvolle Ergänzung zu meinem Stressbewältigungsprogramm ist daher ein **Sanftes Rückentraining** nach den Vorgaben der Neuen Rückenschule. **Martin Möller**, staatl. anerk. Physiotherapeut und Dipl.-Psychologe, leitet diesen Gesundheitskurs, der ebenfalls von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.. Es handelt sich um ein leichtes, aber sehr effektives Wirbelsäulen- und Muskeltraining, das den Bewegungs- und Haltungsapparat kräftigt und Rückenproblemen vorbeugt bzw. entgegenwirkt. Entspannung ist auch in diesem Kurs gewährleistet!

***Wir stärken Ihnen
den Rücken!***

Herzlich willkommen in unseren Kursen!

