

1

Progressive Muskelrelaxation: Die Grundlagen

In diesem Kapitel

- ✓ Wie Progressive Muskelrelaxation funktioniert
- ✓ Was Progressive Muskelrelaxation bewirkt
- ✓ Wie man Progressive Muskelrelaxation erlernt
- ✓ Was Stress in Körper und Seele auslöst
- ✓ Wie man Stress abbauen kann



Die Progressive Muskelrelaxation beruht auf dem Prinzip des systematischen Wechsels von muskulärer Anspannung und Entspannung. Das Verfahren wurde in den 1920-er Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Er hatte beobachtet, dass man durch die bewusste Muskelanspannung und -entspannung den ganzen menschlichen Körper in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen kann. Durch die willentliche Entspannung der Muskulatur wird auch das vegetative Nervensystem beeinflusst und aus einem Erregungs- in einen Entspannungszustand herunterreguliert: Der Herzschlag wird ruhiger, die Atmung vertieft sich und der Blutdruck sinkt. Es gibt inzwischen wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit der Wirkung von Progressiver Muskelrelaxation auf die körperliche und seelische Befindlichkeit befassen. Sie zeigen, dass diese Methode Angst- und Spannungszustände dauerhaft reduziert und das körperliche Wohlbefinden verbessert. Auch bei chronischen Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Asthma, Tinnitus und Depression erwies sich die Progressive Muskelentspannung als wirksames Verfahren zur Linderung der Beschwerden.



Wenn Sie Beschwerden haben, bei denen Sie zu viel Stress und Anspannung als Ursache vermuten, sollten Sie sich dennoch zunächst gründlich beim Arzt untersuchen lassen. Wenn eine körperliche Ursache Ihrer Beschwerden ausgeschlossen werden konnte, nutzen Sie Entspannungsmethoden wie etwa die Progressive Muskelrelaxation, um Ihren Stresspegel dauerhaft zu senken und Ihre Beschwerden zu lindern.

Sie können die Progressive Muskelentspannung innerhalb weniger Wochen erlernen. Dabei hilft Ihnen die beiliegende CD, auf der die Übungen vorgelesen werden, so dass Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren können. Sie werden sich vielleicht zunächst an den bewussten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in verschiedenen Muskelgruppen und Körperregionen gewöhnen müssen und möglicherweise spüren Sie beim ersten Üben noch keine deutlichen Effekte. Geben Sie nicht auf – das Verfahren eignet sich für jeden! Wie bei allem, was Sie neu lernen, bedarf es der häufigen und regelmäßigen Wieder-

holung, damit der Lerneffekt sich zuverlässig einstellt. Nach einiger Zeit ist die Methode Ihnen dann so selbstverständlich und vertraut, dass Sie sie ganz nebenbei machen und Ihren körperlichen Spannungszustand bewusst regulieren können.



Progressive Muskelrelaxation – was ist das?

Eine ausführliche Einführung in die Progressive Muskelentspannung können Sie sich auch auf der beiliegenden CD anhören.



Track 1

Progressive Muskelrelaxation für jedermann

Die Progressive Muskelrelaxation basiert auf dem bewussten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Die muskuläre Anspannung soll mittelgradig sein – auf keinen Fall dürfen dabei Schmerzen entstehen. Während des Anspannens atmen Sie ruhig und tief zwei- bis dreimal ein und aus. Dann lassen Sie die Spannung ganz bewusst los und spüren die Entspannung in der Muskelgruppe, die Sie gerade trainieren. Genießen Sie die Entspannung etwa vier bis sechs Atemzüge lang. Die Entspannungsphase soll doppelt so lang sein wie die Anspannungsphase. Die Grundübungen finden Sie weiter hinten in diesem Kapitel.

Wichtig ist, dass Sie die Progressive Muskelentspannung regelmäßig und ungestört üben. Nutzen Sie den Übungsplan am Ende dieses Kapitels, um sich ein individuelles Trainingsprogramm für drei bis sechs Wochen zusammenzustellen. Wenn Sie jeden Tag etwa eine halbe Stunde lang üben, erlernen Sie die Progressive Muskel-

relaxation innerhalb von rund drei Wochen. Wenn Sie nur jeden zweiten oder dritten Tag üben können oder wollen, dauert das Erlernen der Methode entsprechend länger.

Vorbereitungen vor dem Üben

Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Übungszeit nicht gestört werden. Schalten Sie Telefon und Türklingel aus, hängen Sie ein »Bitte nicht stören«-Schild an die Tür oder informieren Sie Ihre Familienangehörigen oder Mitbewohner, dass Sie eine halbe Stunde Ruhe brauchen. Legen Sie Ihre Übungsphase so, dass Sie weder aus vollem Stress heraus anfangen zu üben noch direkt nach dem Üben zu einem Termin eilen müssen. Außerdem sollten Sie in der Anfangszeit des Erlernens bei der Durchführung der Übungen nicht allzu müde sein, denn anfangs erfordert die Progressive Muskelrelaxation ein wenig Konzentration. Damit Sie die Übungsphase nicht unterbrechen müssen, gehen Sie vor dem Üben auf die Toilette und entleeren Darm und Blase. Stellen Sie eine Wasserflasche oder eine Teetasse bereit, falls Sie während des Übens Durst bekommen. Sie sollten weder unmittelbar nach einer Mahlzeit noch hungrig üben, denn sowohl ein übervoller als auch ein knurrender Magen kann beim Üben erheblich stören.



Sie können die Progressive Muskelrelaxation auch mit Ihrem Lebenspartner, einem

Kind oder Jugendlichen, einem Freund oder Verwandten erlernen. Vielleicht fällt es Ihnen leichter, Ihren inneren Schweinehund zu überwinden und regelmäßig zu trainieren, wenn Sie mit einer anderen Person gemeinsam üben.

Sie können die Übungen der Progressiven Muskelentspannung im Sitzen oder Liegen durchführen. Wenn Sie die Methode gut beherrschen, können Sie sie auch im Stehen machen. Wenn Sie sitzen möchten, suchen Sie sich einen bequemen Stuhl mit Rückenlehne aus. Er kann gerne auch Armlehnen haben, muss er aber nicht. Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin, stellen Sie die Füße fest auf den Boden. Lassen Sie die Arme locker hängen und legen Sie die Unterarme und Hände entweder auf Ihre Oberschenkel oder auf die Armlehnen. Wenn Sie lieber im Liegen üben möchten, legen Sie sich auf einer Yogamatte, einer Decke oder einem dicken Handtuch direkt auf den Boden. Legen Sie Ihre Beine locker nebeneinander und die Arme und Hände neben Ihren Körper. Falls Sie Probleme mit der Halswirbelsäule haben, legen Sie Ihren Kopf auf ein flaches Kissen. Bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und/oder im Becken unterstützen Sie Ihre leicht angewinkelten Knie durch eine Rolle (zusammengerollte Decke oder Matte) und entlasten so den unteren Rücken. Anschauliche Abbildungen dazu finden Sie in Kapitel 6.

Für das Üben mit der CD brauchen Sie einen CD-Player oder einen Computer mit Lautsprecher. Wenn Sie gerne mit Kopfhörern üben möchten, können Sie die Übungstexte auch auf Ihren iPod oder mp3-Player überspielen. Die Temperatur in Ihrem Übungsraum sollte angenehm warm sein, so dass Sie in leichter, lockerer Kleidung eine halbe Stunde lang sitzen oder liegen können, ohne zu frieren. Nutzen Sie gedämpftes Licht oder üben Sie im Halbdunkeln. Sie können beim Üben entweder die Augen schließen oder einen Punkt vor sich auf dem Boden (im Sitzen) oder an der Decke (im Liegen) fixieren. Legen Sie alles ab, was Sie stört oder einengt (Brille, Uhr, Schuhe, Gürtel, zu enge Kleidung).

Die Grundübungen im Überblick

Jede Übungseinheit der Progressiven Muskelrelaxation besteht aus drei Teilen: der Einführung, der abwechselnden Anspannung und Entspannung sowie der Rücknahme. Um die Progressive Muskelrelaxation gründlich zu erlernen, beginnen Sie mit der Langform, die alle Muskelgruppen des Körpers umfasst. Später lernen Sie verschiedene Kurzformen kennen (Kapitel 2 und 3). Machen Sie die folgenden neun Übungen zunächst als Trockentraining, also ohne CD, damit Sie verstehen, wie die einzelnen Muskelgruppen angespannt werden:

- ✓ Hand und Arm (jede Seite einzeln üben): Faust ballen, Ellenbogen anwinkeln und die Faust Richtung Schulter ziehen, Oberarm anspannen
- ✓ Stirn und Kopfhaut: Augenbrauen hochziehen und Stirn in horizontale Falten legen *oder* Augenbrauen zusammenziehen, so dass dazwischen tiefe senkrechte Falten entstehen
- ✓ Gesichtsmuskulatur: Zähne zusammenbeißen, Lippen spitzen, Nase rümpfen, Augen zusammenknäuen (stellen Sie sich vor, dass Sie in eine saure Zitrone beißen)
- ✓ Hals und Nacken: Kopf zu einer Seite drehen, leicht zur Schulter beugen und das Kinn Richtung Brust drücken
- ✓ Schultern und oberer Rücken: Schultern nach oben ziehen *oder* Schulterblätter nach hinten unten drücken
- ✓ Unterer Rücken: Hohlkreuz machen und Becken nach vorne kippen
- ✓ Bauch: Bauchnabel nach innen ziehen und die Bauchdecke hart machen
- ✓ Gesäß: Sitzmuskulatur kräftig anspannen
- ✓ Bein und Fuß (jede Seite einzeln üben): Zehen in Richtung Nase ziehen, Unter- und Oberschenkel anspannen



Achten Sie darauf, dass Sie während des Übens ruhig und gleichmäßig weiteratmen. Spannen Sie die zu übende Muskelgruppe mittelstark an. Lassen Sie alle nicht übenden Muskeln Ihres Körpers ganz locker, insbesondere Gesicht, Kiefer und Schultern. Wenn Sie Schmerzen in einer Muskelgruppe spüren, verringern Sie die Anspannung. Bei sehr starken Schmerzen lassen Sie die betreffende Muskelgruppe aus. Halten Sie die Spannung in jeder Muskelgruppe etwa fünf bis sieben Sekunden (zwei bis drei Atemzüge lang) an und lassen Sie sie dann ganz bewusst los. Die anschließende Entspannung sollte doppelt so lang sein wie die Anspannungsphase,



Machen Sie den Schnelltest: Ballen Sie Ihre Hand zur Faust, halten Sie die Spannung zwei Atemzüge lang an und lösen die Faust dann beim Ausatmen. Spüren Sie eine Veränderung, beispielsweise Wärme, Schwere oder Kribbeln? Auf jeden Fall werden Sie Ihre Muskulatur wahrnehmen, einmal im angespannten Zustand und einmal im entspannten Zustand. Lernen Sie Ihren Körper kennen!

also etwa 10 bis 20 Sekunden beziehungsweise vier bis sechs Atemzüge.

Nehmen Sie ganz bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die jeweilige Muskelgruppe und achten Sie intensiv auf die begleitenden Veränderungen (Wärme, Schwere, Kribbeln). Spannen Sie jede Muskelgruppe zweimal hintereinander an und atmen Sie in den Pausen zwischen den Übungen ruhig und gleichmäßig weiter. Wenn Sie alle Muskelgruppen jeweils zweimal angespannt und bewusst entspannt haben, breitet sich die Entspannung durch Ihren ganzen Körper aus. Genießen Sie den Zustand der Gelöstheit so lange, wie es Ihnen gut tut. Sie können die Entspannung immer tiefer werden lassen, indem Sie bewusst atmen und sich bei jedem Atemzug vorstellen, wie Sie alle Spannung in Ihrem Körper immer mehr loslassen.



Spannen Sie Ihre Muskulatur beim Üben nur so fest an, dass Sie keine Schmerzen haben. Die Anspannung soll sich zwar deutlich von der Entspannung unterscheiden, aber zu jeder Zeit noch angenehm sein. Wenn Sie während des Übens gurgelnde Geräusche aus Ihrem Bauch hören, wundern Sie sich nicht – dies ist ein Zeichen dafür, dass sich auch Ihr Verdauungsapparat entspannt.

Wenn Ihre Übungszeit beendet ist, nehmen Sie die Entspannung bewusst zurück, indem Sie sich langsam zurück in die Realität begeben, Ihre Finger und Zehen, Hände und Füße, Arme und Beine bewegen, sich recken und strecken, tief ein- und ausatmen, vielleicht auch kräftig gähnen und dann die Augen öffnen. Diese Rücknahme der Entspannung nennt man auch Ausleitung, Rückführung oder Reorientierung. Sie ist wichtig, um wieder ganz wach zu werden, denn nicht selten stellt sich bei der

Progressiven Muskelentspannung eine Art Trancezustand ein, in dem sich Ihr Zeit- und Körperempfinden verändern. Nur wenn Sie die Progressive Muskelrelaxation vor dem Schlafengehen üben, können Sie auf die Rücknahme verzichten.

Treffen Sie nun alle notwendigen Vorbereitungen, nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein, starten Sie die CD und beginnen mit Ihrer ersten Übungseinheit.



Die Langform der Progressiven Muskelrelaxation mit Rücknahme

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und bereiten Sie sich auf die nun folgende Entspannungsübung vor. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden und spüren Sie die Erde, die Sie trägt. Setzen Sie sich so hin, dass Ihr Gesäß bequem auf dem Stuhl ruht und Ihr Rücken aufrecht von der Lehne gestützt wird. Lehnen Sie Ihren Kopf an die Wand oder lassen Sie das Kinn leicht Richtung Brust sinken. Legen Sie Hände und Unterarme locker auf Ihren Oberschenkeln oder auf den Armlehnen ab. Schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt auf dem Boden vor sich. Wenn Sie liegen, lassen Sie die Füße leicht nach außen fallen. Ihre Beine liegen locker nebeneinander, Arme und Hände liegen neben Ihrem Körper. Schließen Sie die Augen oder fixieren Sie einen Punkt an der Decke.

Atmen Sie nun einige Male tief durch die Nase in Ihren Bauch ein und langsam durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Finden Sie Ihren eigenen Atemrhythmus. Atmen Sie ein, halten Sie einen Moment inne, warten Sie auf den Ausatemimpuls und lassen Sie die Luft langsam und gleichmäßig ausströmen. Ihr Atem erfüllt Sie ganz und fließt bis in die Zehenspitzen und die Fingerspitzen. Er strömt kühl ein und wird vom Körper erwärmt. Ihre Bauchdecke hebt sich sanft beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen langsam wieder.

Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren ganzen Körper. Folgen Sie dem Atemstrom. Fühlen Sie Ihre Füße, Ihre Unterschenkel, Ihre Oberschenkel, den Po, den Rücken, den Bauch, die Brust, Hals und Nacken, Kopf und Gesicht, Schultern, Arme und Ihre Hände. Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Bewerten Sie nichts. Folgen Sie Ihrem Atem.

Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Halten Sie nichts fest. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, bemerken Sie dies und kommen wieder zurück zur Übung.

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter tief in den Bauch ein und langsam durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Kommen Sie zur Ruhe. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie gleich mit den Übungen beginnen werden. Achten Sie bei den Übungen ganz aufmerksam auf Ihre Empfindungen bei der Anspannung und der anschließenden Entspannung Ihrer Muskeln. Spannen Sie Ihre Muskeln jeweils mittelstark an. Die Anspannung soll zu jeder Zeit angenehm für Sie sein. Wenn eine Muskelgruppe schmerzt, verringern Sie die Anspan-

nung oder lassen Sie diese Muskelgruppe beim Üben aus. Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter ein und aus. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung ganz deutlich. Nehmen Sie alle Körperphänomene aufmerksam wahr, ohne sie zu bewerten. Vielleicht fangen Ihre Muskelgruppen an zu kribbeln, werden warm oder schwer. Vielleicht verändert sich aber auch gar nichts. Alles ist gut. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren dominanten Arm. Wenn Sie Rechtshänder sind, konzentrieren Sie sich auf den rechten Arm und die rechte Hand. Wenn Sie Linkshänder sind, konzentrieren Sie sich auf den linken Arm und die linke Hand. Spannen Sie die Muskeln erst auf das Kommando »Jetzt« (Sie hören es auf der CD) an. Sie ballen die dominante Hand zur Faust, ziehen die Faust Richtung Schulter und spannen Unterarm und Oberarm an. Im Liegen können Sie zusätzlich den Ellenbogen fest in die Unterlage drücken. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig zwei bis drei Atemzüge. Spüren Sie die Anspannung.

Halten Sie sie noch einen Moment fest und lösen Sie beim nächsten Ausatmen die Anspannung in Hand und Arm. Achten Sie auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung. Spüren Sie, was in Ihrem dominanten Arm passiert. Vielleicht fühlen Sie ein leichtes Kribbeln, ein Gefühl von Wärme oder Schwere, ein Gefühl von Kühle oder Leichtigkeit. Vielleicht fühlen Sie auch nichts davon. Beobachten Sie aufmerksam und wertungsfrei. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus, etwa vier bis sechs Atemzüge lang.

Wiederholen Sie die Anspannung in Ihrem dominanten Arm: Ballen Sie die Faust und spannen Sie Unterarm und Oberarm an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig zwei bis drei Atemzüge. Spüren Sie die Anspannung. Halten Sie sie noch einen Moment fest und lösen Sie beim nächsten Ausatmen die Anspannung in Hand und Arm. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Nehmen Sie Ihre Körperempfindungen aufmerksam wahr. Atmen Sie etwa vier bis sechs Atemzüge lang und konzentrieren Sie sich auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in Ihrem dominanten Arm. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel, halten Sie nichts fest.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren nicht-dominanten Arm. Wenn Sie Rechtshänder sind, konzentrieren Sie sich auf den linken Arm und die linke Hand. Wenn Sie Linkshänder sind, konzentrieren Sie sich auf den rechten Arm und die rechte Hand. Spannen Sie Hand und Arm an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig zwei bis drei Atemzüge. Spüren Sie die Anspannung. Halten Sie sie noch einen Moment fest und lösen Sie beim nächsten Ausatmen die Anspannung in Hand und Arm. Achten Sie auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung. Spüren Sie nach, was in Ihrem nicht-dominanten Arm passiert. Beobachten Sie aufmerksam und wertungsfrei. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus, etwa vier bis sechs Atemzüge lang.

Wiederholen Sie die Anspannung in Ihrem nicht-dominanten Arm: Ballen Sie die Faust und spannen Sie Unterarm und Oberarm an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig zwei bis drei Atemzüge. Spüren Sie die Anspannung. Halten Sie sie noch einen Moment fest und lösen Sie beim nächsten Ausatmen die Anspannung in Hand und Arm. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Nehmen Sie Ihre Körperempfindungen aufmerksam wahr. Atmen Sie etwa vier bis sechs Atemzüge lang und konzentrieren Sie sich auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in Ihrem nicht-dominanten Arm. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel, halten Sie nichts fest.

Lassen Sie nun Ihre Arme ganz entspannt ruhen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kopf. Spannen Sie Stirn und Kopfhaut an, indem Sie die Augenbrauen hochziehen und die Stirn in horizontale Falten legen *oder* Sie ziehen die Augenbrauen fest zusammen, so dass dazwischen tiefe senkrechte Falten entstehen. Atmen Sie gleichmäßig und ruhig weiter, zwei bis drei Atemzüge lang. Beobachten Sie die Anspannung in Stirn und Kopfhaut. Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Anspannung los und glätten Stirn und Kopfhaut. Achten Sie auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Glätten Sie Stirn und Kopfhaut immer mehr und spüren Sie, wie die Entspannung sich angenehm auf Ihrem Kopf ausbreitet.

Wiederholen Sie nun die Anspannung von Stirn und Kopfhaut. Beim nächsten Atemzug ziehen Sie die Augenbrauen hoch *oder* fest zusammen. Spüren Sie die Anspannung zwei bis drei Atemzüge lang. Lassen Sie die Anspannung beim nächsten Ausatmen los. Glätten Sie Stirn und Kopfhaut und genießen Sie die sich ausbreitende Entspannung für vier bis sechs Atemzüge. Spüren Sie den Empfindungen in Ihren Muskeln aufmerksam nach.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre übrigen Gesichtsmuskeln. Beißen Sie Ihre Zähne zusammen, spitzen Sie Ihre Lippen, rümpfen Sie Ihre Nase, kneifen Sie die Augen zusammen. Vielleicht stellen Sie sich vor, dass Sie in eine saure Zitrone beißen. Nehmen Sie die Anspannung im Gesicht wahr und halten Sie sie für zwei bis drei ruhige Atemzüge. Lassen Sie die Anspannung der Gesichtsmuskeln beim nächsten Ausatmen los. Achten Sie auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig vier bis sechs Atemzüge weiter und beobachten Sie aufmerksam das Gefühl der Entspannung, das sich im ganzen Gesicht ausbreitet.

Wiederholen Sie nun die Anspannung Ihrer Gesichtsmuskeln. Beim nächsten Atemzug spannen Sie Kiefermuskeln, Lippenmuskeln, Nasen- und Augenmuskeln an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter, zwei bis drei Atemzüge lang. Lassen Sie die Anspannung in Ihrem Gesicht beim nächsten Ausatmen los. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Beobachten Sie, wie sich das Gefühl von Entspannung in Ihrem ganzen Gesicht ausbreitet und immer tiefer wird. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus, lassen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen immer tiefer werden.

Lassen Sie nun Hände, Arme, Kopf und Gesicht ganz entspannt und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Hals und Nacken. Drehen Sie Ihren Kopf zu einer Seite, beugen Sie ihn leicht zur Schulter und drücken Sie das Kinn Richtung Brust. Spannen Sie Hals und Nacken an und halten Sie die Anspannung zwei bis drei Atemzüge lang. Lassen Sie beim nächsten Ausatmen die Anspannung in Hals und Nacken los und richten Sie Ihren Kopf entspannt wieder auf. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus und spüren Sie, wie die Entspannung sich langsam in Ihrem Hals und Nacken ausbreitet. Atmen Sie vier bis sechs Atemzüge ruhig und gleichmäßig weiter und genießen Sie die Entspannung.

Wiederholen Sie nun die Anspannung von Hals- und Nackenmuskulatur. Drehen Sie Ihren Kopf zur anderen Seite, beugen Sie ihn leicht zur Schulter und ziehen Sie das Kinn Richtung Brust. Halten Sie die Anspannung zwei bis drei Atemzüge lang. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter ein und aus. Lassen Sie beim nächsten Ausatmen die Spannung in Hals und Nacken los. Bewegen Sie Ihren Kopf entspannt wieder zurück in die Ausgangsposition. Spüren Sie, wie sich die Entspannung in Hals und Nacken in den nächsten vier

bis sechs Atemzügen ausbreitet und spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Folgen Sie dem Nachlassen der Spannung, lassen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen immer tiefer und tiefer werden.

Lassen Sie Hände, Arme, Kopf, Gesicht, Hals und Nacken nun ganz entspannt und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schultern. Ziehen Sie Ihre Schultern nach oben Richtung Ohren *oder* drücken Sie Ihre Schulterblätter nach hinten unten, so als ob sie sich in der Mitte berühren sollten. Halten Sie die Spannung zwei bis drei Atemzüge lang an. Beim nächsten Ausatmen lassen Sie die Schultern los. Spüren Sie die Entspannung Ihrer Schultern und lassen Sie sie so tief wie möglich sinken. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in Ihren Schultern. Genießen Sie die Entspannung vier bis sechs Atemzüge lang und folgen Sie dem Gefühl der Entspannung.

Wiederholen Sie die Anspannung Ihrer Schultern. Ziehen Sie Ihre Schultern hoch *oder* drücken Sie sie nach hinten unten. Halten Sie die Spannung zwei bis drei Atemzüge lang an. Lassen Sie beim nächsten Ausatmen die Anspannung los und lassen Sie Ihre Schultern fallen. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Lassen Sie die Entspannung Ihren Rücken hinunterfließen, mit jedem Ausatmen ein Stück weiter und tiefer in Ruhe und Entspannung.

Lassen Sie Hände, Arme, Kopf, Gesicht, Hals, Nacken und Ihre Schultern nun ganz entspannt und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren unteren Rücken. Machen Sie ein Hohlkreuz und lassen Ihr Becken nach vorne kippen. Halten Sie die Spannung zwei bis drei Atemzüge lang an. Lassen Sie beim nächsten Ausatmen die Anspannung los und entspannen Sie Ihren unteren Rücken. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und genießen Sie die Entspannung vier bis sechs Atemzüge lang.

Wiederholen Sie die Anspannung Ihres unteren Rückens. Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz und kippen Ihr Becken nach vorne. Halten Sie die Spannung zwei bis drei Atemzüge lang an. Lassen Sie beim nächsten Ausatmen die Anspannung los und entspannen Sie Ihren unteren Rücken. Genießen Sie die Entspannung, spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in Ihrem unteren Rücken. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig vier bis sechs Atemzüge weiter und lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Folgen Sie dem Gefühl der Entspannung in Ihrem unteren Rücken und lassen Sie die Entspannung immer tiefer und tiefer werden.

Lassen Sie Hände, Arme, Kopf, Gesicht, Hals, Nacken, Schultern und Rücken nun ganz entspannt und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Bauch. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie Ihren Bauchnabel nach innen ziehen und die Bauchdecke hart machen. Lassen Sie die Anspannung beim nächsten Ausatmen los. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig sechs bis Atemzüge lang und spüren Sie, wie die Entspannung sich in Ihrem Bauch ausbreitet. Genießen Sie die Entspannung und lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker und entspannt werden.

Wiederholen Sie die Anspannung Ihrer Bauchmuskeln. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an. Halten Sie die Spannung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter. Lassen Sie die Spannung los und spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker und entspannt und vertiefen Sie die Entspannung mit jedem Atemzug immer mehr.

Lassen Sie Hände, Arme, Kopf, Gesicht, Hals, Nacken, Schultern, Rücken und Bauch nun ganz entspannt und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gesäßmuskeln. Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln kräftig an, so dass sich Ihr ganzer Körper auf der Unterlage im Sitzen oder Liegen etwas anhebt. Halten Sie die Spannung und atmen Sie zwei bis drei Atemzüge ruhig und gleichmäßig weiter. Lassen Sie beim nächsten Ausatmen die Spannung los und spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig vier bis sechs Atemzüge weiter und lassen Sie die Entspannung Ihrer Gesäßmuskulatur immer tiefer werden. Genießen Sie die Entspannung. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Wiederholen Sie nun die Anspannung Ihrer Gesäßmuskeln. Halten Sie die Spannung und atmen Sie zwei bis drei Atemzüge ruhig und gleichmäßig weiter. Lassen Sie beim nächsten Ausatmen die Spannung los und spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig vier bis sechs Atemzüge und vertiefen Sie die Entspannung in Ihrem Gesäß bei jedem Ausatmen immer weiter.

Lassen Sie Hände, Arme, Kopf, Gesicht, Hals, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch und Gesäß nun ganz entspannt und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre Beine und Füße. Konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihren rechten Fuß und Ihr rechtes Bein. Spannen Sie Ihre Fuß- und Beinmuskeln an, indem Sie Ihre Zehen in Richtung Nase ziehen und die Unter- und Oberschenkel anspannen. Halten Sie die Spannung in Ihrem rechten Fuß und Bein zwei bis drei Atemzüge lang. Lassen Sie die Spannung beim nächsten Ausatmen los. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Lassen Sie die Entspannung in Ihrem rechten Fuß und Bein vier bis sechs Atemzüge lang immer tiefer werden. Genießen Sie die Entspannung, die sich in Ihrem rechten Fuß und Bein ausbreitet.

Wiederholen Sie nun die Anspannung in Ihrem rechten Fuß und Bein und spannen Sie Ihre Muskulatur an. Halten Sie die Anspannung zwei bis drei Atemzüge lang. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter. Lassen Sie die Spannung beim nächsten Ausatmen los und spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Vertiefen Sie die Entspannung in Ihrem rechten Fuß und Bein mit jedem Atemzug und genießen Sie die sich ausbreitende Entspannung. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig vier bis sechs Atemzüge lang weiter.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren linken Fuß und Ihr linkes Bein. Ziehen Sie die Zehen Richtung Nase und spannen Sie den linken Unterschenkel und den linken Oberschenkel an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig zwei bis drei Atemzüge weiter. Lassen Sie die Spannung in Ihrem linken Fuß und Bein los. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Lassen Sie die Entspannung in Ihrem linken Fuß und Bein vier bis sechs Atemzüge lang immer tiefer werden. Genießen Sie die Entspannung, die sich in Ihrem linken Fuß und Bein ausbreitet.

Ihr ganzer Körper ist jetzt ganz entspannt. Konzentrieren Sie sich auf das angenehme Gefühl der Entspannung, atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter und lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Lassen Sie die Entspannung mit jedem Atemzug tiefer und tiefer werden. Spüren Sie, wie die Entspannung in jeden Teil Ihres Körpers strömt und folgen Sie diesem angenehmen Gefühl. Spüren Sie die Entspannung in Ihren Händen, in jedem einzelnen Finger, in Ihren Armen, in Ihrem Gesicht, in Ihrer Kopfhaut, in Hals und Nacken, in den Schultern, in Ihrem Rücken, im Bauch und im

Gesäß, in Ihren Oberschenkeln, in den Unterschenkeln, in Ihren Füßen, in jedem einzelnen Zeh. Sie sind nun von den Fingerspitzen bis in die Zehenspitzen vollkommen entspannt. Hände und Arme sind entspannt. Gesicht und Kopf sind entspannt. Hals und Nacken sind entspannt. Rücken und Bauch sind entspannt. Gesäß, Beine und Füße sind entspannt. Ihr Atem durchströmt Ihren entspannten Körper ruhig und gleichmäßig. Die Entspannung wird tiefer und tiefer.

Genießen Sie diesen Zustand von Entspannung, Ruhe und Loslassen noch einige Atemzüge lang. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Spüren Sie der Entspannung ganz genau nach und nehmen Sie dieses angenehme Gefühl mit in den Tag.

Beenden Sie nun ganz in Ruhe und in Ihrem eigenen Tempo die Entspannungsübung. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, dass Sie die Übung allmählich beenden werden. Atmen Sie etwas tiefer ein und aus. Bewegen Sie Ihre Finger und Ihre Zehen. Winkeln Sie Ihre Arme und Beine an, strecken und recken Sie sich. Atmen Sie noch tiefer ein und aus, machen Sie sich ganz lang, räkeln Sie sich, gähnen Sie, wenn Ihnen danach ist, und öffnen Sie dann Ihre Augen. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum, schauen Sie sich um, lächeln Sie. Nehmen Sie das angenehme Gefühl der Entspannung mit in Ihren weiteren Tag.



Track 2

Ärztlichen Rat einholen

Die Progressive Muskelrelaxation ist als rasch zu erlernende Entspannungsmethode für Menschen jeden Alters geeignet. Sie hat keine Risiken oder Nebenwirkungen und kann auch von fast allen Menschen mit chronischen Krankheiten ausgeübt werden. Wer unter schweren Atemwegserkrankungen, insbesondere einer Ateminsuffizienz, leidet, sollte jedoch zunächst seinen Arzt befragen, denn im Verlauf des Übens verringert sich die Atemfrequenz. Menschen mit Psychosen und schweren Depressionen oder Angststörungen sollten ebenfalls zunächst ärztlichen Rat einholen, da die Aufmerksamkeit beim Üben auf innere Prozesse gelenkt wird, was möglicherweise wahnhaft verarbeitet werden oder im Sinne des Kontrollverlusts Angst auslösen kann.

Wenn Sie unter einer akuten Muskel- oder Gelenkentzündung leiden, sollten Sie die betroffenen Muskelgruppen beim Üben der Progressiven Muskelrelaxation auslassen. Ein Hexenschuss oder eine aktive generali-

sierte Arthritis sind weitere Akutkrankheiten, bei denen Vorsicht geboten ist. Sicherheitshalber sollten Schmerzpatienten sich vom Arzt durchchecken lassen, um auszuschließen, dass ihre Schmerzen eine organische Ursache haben.

Stressbewältigung durch Körperübungen

Stress steht in der Alltagssprache für jede Form von negativ empfundener Belastung. Stress im wissenschaftlichen Sinne bezeichnet eine bestimmte Körperreaktion, die dazu dient, in lebensbedrohlichen Situationen so viel Energie bereitzustellen, dass man blitzschnell mit Kampf oder Flucht reagieren kann. Die Stressreaktion funktioniert bei Mensch und Tier ähnlich und ist überlebensnotwendig. Doch sie darf kein Dauerzustand sind, sondern muss durch eine Entspannungs- und Regenerationsphase ausgeglichen werden. Dabei sind körperliche Übungen wie etwa die Progressive Muskelrelaxation sehr hilfreich.



Die Wirkung von Stress auf den Körper

Anhaltender Stress wirkt negativ auf den Körper und macht auf Dauer krank. Das ist keine Vermutung, sondern eine wissenschaftlich bewiesene Tatsache. Untersuchungen haben gezeigt, dass Dauerstress die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Depressionen und möglicherweise sogar Krebserkrankungen erhöht. Dies hängt damit zusammen, dass die Stresshormone im Körper außer Kontrolle geraten und das Immunsystem hemmen.

Um gesund zu bleiben, bedarf es einer guten Mischung aus Anspannung und Ent-

spannung, Arbeit und Muße, Stress und Ruhe. Es gibt dafür kein Patentrezept, denn so unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die individuell richtigen Mengen an Anspannung und Entspannung. Was der eine als Herausforderung erlebt, empfindet der andere als Problem oder Überforderung. Was für den einen eine herrliche Ruhepause ist, ist für den anderen die ultimative Langeweile. Man spricht auch von »Eustress« und »Dysstress«, also dem positiv erlebten (Eu-) und dem negativ empfundenen (Dys-) Stress.

Das Kampf-oder-Flucht-Programm

Fast alle menschlichen Körperreaktionen haben ihren Ursprung in der Entwicklungsgeschichte. Alles, was dem Steinzeitmenschen einen Überlebensvorteil bot, hat eine Verankerung in der genetischen Ausstattung des Menschen gefunden. Denn nur wer Hunger, Kälte, Angriffe wilder Tiere und tödliche Krankheiten überstand, konnte sich fortpflanzen und seine Gene weiter vererben.

In bedrohlichen Situationen hatte der frühe Mensch zwei Möglichkeiten: Kampf oder Flucht. Um sich für eine körperliche Auseinandersetzung oder für das Weglaufen zu rüsten, musste sein Körper in Bruchteilen von Sekunden umschalten aus dem Ruhezustand in die Anspannung: Die Blutgefäße verengten sich, der Puls wurde höher, die Pupillen wurden größer, die Muskulatur spannte sich an, der Atem wurde schneller. Diese Reaktion hat sich bis heute erhalten. Sie heißt im medizinischen Fachjargon »sympathische Reaktion«, weil sie von dem Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert wird, der Sympathikus heißt. Dessen Gegenspieler, Parasympathikus genannt, ist hingegen für die Entspannung zuständig.

Die sympathische Reaktion wird ausgelöst und begleitet von einer Ausschüttung der so genannten Stresshormone. Dazu gehören die Glukokortikoide (vor allem das Cor-



Ein mittleres Maß an Stress und Anspannung ist notwendig, um Leistung erbringen zu können. Sorgen Sie dafür, dass Sie nach einer körperlichen oder geistigen Leistung eine Ruhepause einlegen können, damit Sie sich entspannen, regenerieren und neue Kraft sammeln.

tisol) und die Katecholamine (vor allem Adrenalin). Sie sorgen für diejenigen körperlichen Veränderungen, die den Organismus bereit machen für Flucht oder Kampf. Die Sauerstoffversorgung der lebenswichtigen Organe und der Muskulatur nimmt zu, Verdauung und Sexualfunktionen werden gehemmt, Blutzucker wird ausgeschüttet und die Aufmerksamkeit steigt.

Wenn man sich erschreckt, bedroht fühlt oder in Gefahr ist, sind diese körperlichen Reaktionen völlig angemessen und helfen auch heute noch dabei, schwierige Situationen gut zu meistern. In der Frühzeit der Menschen wurden die Stresshormone während des Kampfes mit einem bedrohlichen Feind oder bei der Flucht vor einem Raubtier abgebaut. Nach überstandener Gefahr suchte der Mensch dann Ruhe, um sich zu erholen und seine Kräfte zu regenerieren.

Dauerstress macht krank

Das Steinzeitprogramm läuft auch heute noch in unserem Körper ab. Ein mittleres

Maß an Stress beziehungsweise Anspannung ist sogar förderlich, denn es trägt dazu bei, dass man leistungsfähig ist und bleibt. Der Organismus bleibt im physiologischen Gleichgewicht, wenn sich die Phasen der erhöhten Alarmbereitschaft und der Entspannung abwechseln. Problematisch wird Stress erst durch eine Unausgewogenheit zwischen Stressphasen und Entspannungsbeziehungsweise Ruhephasen. Unter sehr häufigem oder gar Dauerstress wird die körperliche Erregung nicht mehr komplett abgebaut, die Stresshormone sammeln sich im Blut und halten die körperliche Stressreaktion (Kampf oder Flucht) aufrecht. Auf Dauer werden dadurch die körperlichen und geistigen Kraftreserven aufgebraucht, man kann nicht mehr abschalten, steht ständig unter Strom. Der anhaltend hohe Stresshormonspiegel beeinträchtigt vor allem das Immunsystem, das für die Krankheitsabwehr verantwortlich ist. Dies hat Folgen für die Gesundheit und führt langfristig zu:

- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ Magen-Darm-Krankheiten
- ✓ Atemwegserkrankungen
- ✓ Erkrankungen der Muskulatur und des Bindegewebes
- ✓ Infektionsanfälligkeit
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Burn-out, Depression



Dem Dauerstress wirksam vorbeugen

Um Dauerstress zu vermeiden und dauerhaft gesund zu bleiben, brauchen Sie zwei Dinge: Aufmerksamkeit und einen mit stressabbauenden Hilfsmitteln gefüllten Werkzeugkasten. Ihre Aufmerksamkeit für körperliche und seelische Stresssymptome schulen Sie durch regelmäßiges Innehalten und Beobachten Ihrer Befindlichkeit:

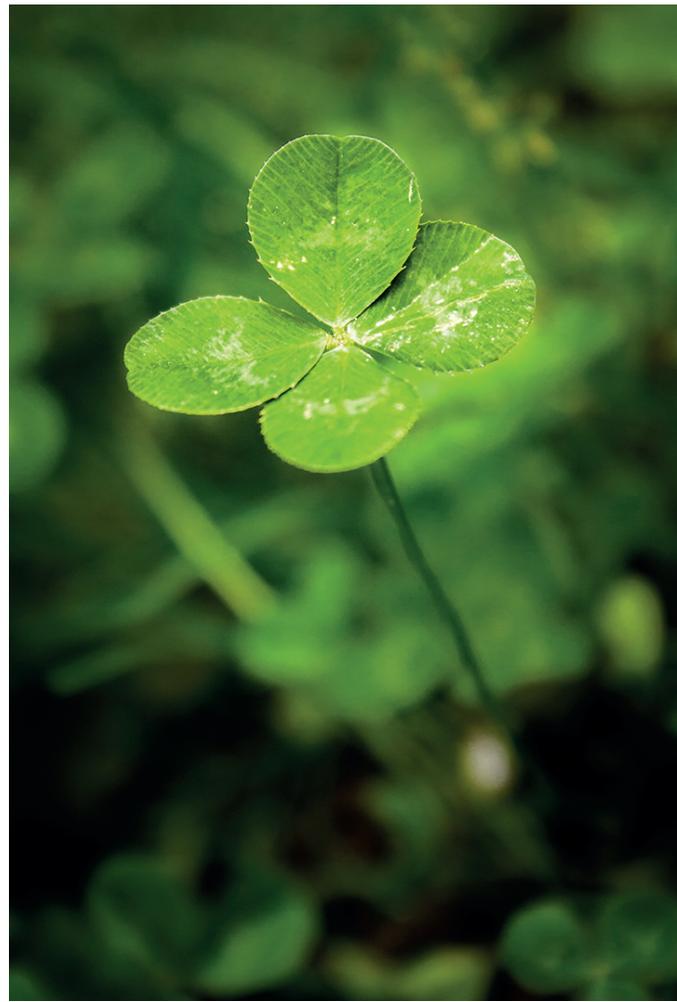
- ✓ Wie ist mein Gesamtbefinden: Bin ich entspannt oder angespannt, ruhig oder aufgeregt?
- ✓ Ist mir warm oder kalt?
- ✓ Ist meine Haut trocken oder verschwitzt?
- ✓ Bekomme ich leicht oder schwer Luft?
- ✓ Schlägt mein Herz langsam oder schnell?
- ✓ Ist mein Bauch weich oder hart?
- ✓ Habe ich Durst oder nicht?
- ✓ Bin ich hungrig oder satt?
- ✓ Bin ich müde oder hellwach?

Sobald Sie spüren, dass Sie angespannt oder aufgeregt sind, können Sie ein stressabbauendes Verfahren aus Ihrem Werkzeugkasten nutzen, um sich zu entspannen, beispielsweise:

- ✓ Progressive Muskelentspannung
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Achtsamkeitsübungen
- ✓ Tiefe Bauchatmung
- ✓ Power-Napping oder Schlaf
- ✓ Sport
- ✓ Yoga
- ✓ Meditation
- ✓ Musik
- ✓ Hobbys

Sie füllen Ihren Anti-Stress-Werkzeugkasten durch die Lektüre dieses Buches und das

Üben der Progressiven Muskelrelaxation. Über Autogenes Training erfahren Sie in Kapitel 4 mehr und Kapitel 5 erläutert Ihnen die Achtsamkeitsübungen. Die tiefe Bauchatmung erkläre ich im folgenden Textkasten. Und das Konzept des Power-Nappings stelle ich Ihnen in Kapitel 3 vor. Sport, Yoga, Meditation, Musik und Hobbys erklären sich als stressreduzierende Verfahren ganz von selbst: Jede Tätigkeit, bei der Sie abschalten können und sich wohlfühlen, trägt zum Stressabbau bei. Denn sobald Sie sich mit etwas Angenehmem beschäftigen, schaltet Ihr Körper um von Anspannung auf Entspannung. Immer, wenn Sie in einen Zustand der Selbst-, Raum- und Zeitvergessenheit – den so genannten Flow – geraten, sinkt Ihr Stresspegel automatisch und Ihr Organismus kann sich regenerieren.





Die tiefe Bauchatmung

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und bereiten Sie sich auf die nun folgende Entspannungsübung vor. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden und spüren Sie die Erde, die Sie trägt. Setzen Sie sich so hin, dass Ihr Gesäß bequem auf dem Stuhl ruht und Ihr Rücken aufrecht von der Lehne gestützt wird. Lehnen Sie Ihren Kopf an die Wand oder lassen Sie das Kinn leicht Richtung Brust sinken. Legen Sie Hände und Unterarme locker auf Ihren Oberschenkeln oder auf den Armlehnen ab. Schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt auf dem Boden vor sich. Wenn Sie liegen, lassen Sie die Füße leicht nach außen fallen. Ihre Beine liegen locker nebeneinander, Arme und Hände liegen neben Ihrem Körper. Schließen Sie die Augen oder fixieren Sie einen Punkt an der Decke.

Legen Sie nun Ihre dominante Hand auf Ihren Bauch. Als Rechtshänder legen Sie sich die rechte Hand auf den Bauch, als Linkshänder die linke Hand. Atmen Sie nun ganz bewusst langsam durch die Nase in den Bauch ein und spüren Sie, wie Ihre Hand sich hebt. Füllen Sie Ihren Bauch mit kühler Atemluft. Halten Sie einen kleinen Moment inne und erwarten Sie den Impuls für die Ausatmung. Lassen Sie dann die angewärmte Ausatemluft ruhig und gleichmäßig durch den leicht geöffneten Mund ausströmen. Spüren Sie, wie Ihre Hand sich dabei wieder senkt. Atmen Sie erneut durch die Nase tief in den Bauch ein, so dass sich Ihre Hand hebt. Halten Sie inne und atmen Sie dann durch den leicht geöffneten Mund ruhig und gleichmäßig wieder aus, so dass sich Ihre Hand senkt. Atmen Sie auf diese Art und Weise in Ihrem eigenen Rhythmus tief und gleichmäßig ein und aus.

Achten Sie darauf, dass Ihr Atem durch Ihre Brust bis tief in Ihren Bauch fließt. Lassen Sie Ihre Schultern ganz locker hängen. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Halten Sie nichts fest. Spüren Sie Ihrem Atem nach. Mit jeder Ausatmung breitet sich Entspannung in Ihrem Körper aus. Genießen Sie die Ruhe und Entspannung. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit noch einige Atemzüge lang beim gleichmäßigen Rhythmus des Ein- und Ausatmens.

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit langsam wieder nach außen. Atmen Sie etwas tiefer und kräftiger ein, bewegen Sie Ihre Finger und Zehen, Hände und Füße, Arme und Beine. Öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich im Raum um. Lächeln Sie.



Track 3

Versuchen Sie ab heute regelmäßig, möglichst mehrfach täglich, Ihren Anspannungszustand aufmerksam zu prüfen und bei übermäßiger oder anhaltender Anspannung ganz bewusst für Entspannung zu sorgen. Edmund Jacobson, der Begründer der Progressiven Muskelentspannung, hat folgende Körpersignale als Entspannungsmerkmale definiert:

- ✓ Gleichmäßige, ruhige Atmung
- ✓ Eine Herzfrequenz zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute

- ✓ Entspannte Arm- und Beinmuskulatur
- ✓ Ruhige Augenlider
- ✓ Ein Gefühl angenehmer innerer Ruhe

Wenn Sie diese Zeichen bei sich wahrnehmen, ist alles gut. Sie sind entspannt, ausgeglichen und fit. Sollten Sie jedoch bemerken, dass Ihre Atmung oder Ihr Puls beschleunigt, Ihre Muskeln angespannt, Ihre Augenlider flatterig oder Ihre inneren Gefühle unruhig sind, sollten Sie umgehend bewusst gegensteuern und sich entspannen.

Der Zusammenhang zwischen Anspannung und Entspannung

Ein mittleres Maß an Stress und Anspannung ist notwendig, um den Körper zu aktivieren und optimal leistungsfähig zu sein. Sowohl Unter- als auch Überforderung wirken sich hemmend auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus: Bei zu geringer Aktivierung bleibt der Mensch hinter seinen Möglichkeiten zurück und bei zu hoher Aktivierung sinkt die Leistung rapide ab. Bei welchem Anspannungsgrad der Leistungsgipfel erreicht wird, ist individuell sehr unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren, etwa der Tagesform, dem Alter und der Umgebung, ab.

Darüber hinaus spielt die subjektive Bewertung einer Herausforderung oder einer zu bewältigenden Situation eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von negativem Stress. Der amerikanische Psychologe Richard Lazarus hat herausgefunden, dass Stress bereits im Kopf entsteht, während eine Situation bewertet wird. Diese Bewertung findet blitzschnell und in zwei Stufen statt: Zunächst wird die Situation als solche bewertet – ist sie unwichtig oder positiv beziehungsweise sogar angenehm? Dann besteht kein Anpassungsbedarf und es entsteht somit auch kein Stress. Die Situation kann entweder ignoriert oder genossen werden. Erscheint die Situation hingegen potenziell bedrohlich, so erfolgt die zweite Bewertung: Stehen genügend soziale, psychologische, materielle oder körperliche Ressourcen zur Verfügung, um mit dieser bedrohlichen Situation gut umgehen zu können? Falls ja, entsteht positiver Stress (Eustress), falls nein, entsteht negativer Stress (Dysstress). Dieses Bewertungsergebnis beeinflusst wiederum die Einschätzung künftiger Situationen. Im positiven Fall entsteht dadurch ein Kompetenzkreislauf mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung, im negativen Fall ein Hilflosigkeitskreislauf mit Ohnmachtsgefühlen.



Auch Ihre Tagesform und -stimmung spielt eine wichtige Rolle bei der Bewertung von stressigen Situationen und der Einschätzung Ihrer Bewältigungsressourcen. Wenn Sie ausgeschlafen, zuversichtlich und frohgemut sind, wird Ihre Einschätzung vermutlich anders ausfallen als in einem Moment, in dem Sie müde, niedergeschlagen oder verzagt sind. Nutzen Sie bei einer solchen Gelegenheit wenn möglich die gute Regel, dass Sie eine Nacht darüber schlafen. Am nächsten Morgen oder am nächsten Tag sieht die Welt möglicherweise schon wieder besser aus.

Um dieses Kopfkino der Stressentstehung nachvollziehen zu können, achten Sie in einer herausfordernden Situation einmal ganz bewusst auf Ihre Gedanken: Gehen Sie davon aus, dass Sie die Situation beherrschen können? Wie fühlen Sie sich dabei? Oder herrscht der Gedanke vor, dass Sie scheitern werden und überfordert sind? Wie fühlt sich das an? Vergleichen Sie anschließend, wie Ihr Körper je nach gedanklicher Einschätzung der Situation reagiert: mit freudiger Erregung oder mit unangenehmer Verkrampfung? Sie können in fast jeder Situation den gelernten Stresskreislauf unterbrechen, indem Sie Distanz zu der aktuellen Herausforderung schaffen:

- ✓ Betrachten Sie die Situation von außen, beispielsweise so, als würde sie nicht Ihnen, sondern einem guten Freund passieren. Was würden Sie ihm jetzt empfehlen?
- ✓ Besinnen Sie sich auf Ihre Ressourcen, also auf Ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch auf Ihr Netzwerk und mögliche Unterstützer. Holen Sie sich Hilfe.

- ✓ **Erinnern Sie sich daran, wie Sie ähnliche Situationen früher bewältigt haben. Was haben Sie daraus gelernt? Was können Sie jetzt besser oder anders machen?**

Wenn Sie unreflektierte Gedanken- und Verhaltensmuster durchbrechen, werden Sie feststellen, dass sich vor Ihrem inneren Auge auf einmal ganz neue Wege auftun und Sie Handlungsmöglichkeiten erkennen, die Ihnen in der unbewusst ablaufenden, immer wieder gleichen (Nicht-) Bewältigung der Situation vermutlich gar nicht in den Sinn gekommen wären. Auf Dauer erhöhen Sie so Ihre Selbstwirksamkeitserwartung und verringern stressverstärkende Ohnmachtsgefühle.

Die Wirkung der Progressiven Muskelrelaxation auf Körper und Seele

Das Geheimnis der Progressiven Muskelrelaxation ist die rasche Ausbreitung der Entspannung im ganzen Körper. Schon ein kurzer, bewusster Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen bewirkt eine Umschaltung des vegetativen Nervensystems im Gehirn. Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Anteilen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus ist verantwortlich für körperliche Anspannung, während der Parasympathikus auch als Ruhenerv bezeichnet wird und die Entspannung bewirkt. Diese beiden Gegenspieler werden im Zwischenhirn gesteuert, wo auch die Zentren für Sinneseindrücke (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen) und emotionale Empfindungen liegen. Im Hypothalamus, dem wichtigsten Steuerungszentrum im Zwischenhirn, führt eine sinkende Muskelspannung mit begleitender Reduzierung der Sympathikus-Aktivität zur Umschaltung auf parasympathische Aktivität: Der Herz-

schlag wird langsamer, die Atmung vertieft sich, die inneren Organe werden stärker durchblutet, der Organismus kann sich regenerieren und ein Gefühl der Ruhe breitet sich aus.



Was Sie als entspannend erleben, ist abhängig von Ihrer Persönlichkeit: Eher extravertierte Menschen entspannen sich gerne beim Sport, im Kontakt mit anderen Menschen oder bei aktionsreichen Beschäftigungen. Eher introvertierte Menschen brauchen hingegen Ruhe, Rückzug und Auszeiten, um neue Energie zu tanken.

Das vegetative Nervensystem unterliegt nicht der Steuerung durch das Bewusstsein beziehungsweise den Willen. Doch über den Umweg der bewussten muskulären Entspannung kann man lernen, den Parasympathikus zu aktivieren. Sobald der Körper zur Ruhe kommt, entspannen sich auch Geist und Seele: Der innere Horizont öffnet sich und Kreativität wird möglich. Je intensiver und konsequenter Sie die Progressive Muskelrelaxation üben, desto besser und schneller können Sie einen Zustand der umfassenden Entspannung herbeiführen. Dies hilft Ihnen sowohl bei der Bewältigung von alltäglichen oder besonderen Herausforderungen als auch beim Einschlafen.

Verschiedene Körperregionen, unterschiedliche Übungen

Jeder Mensch hat bestimmte Organe oder Organsysteme, an denen er die Auswirkungen von Stress und Anspannung ganz besonders spürt. Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Körper Ihnen mit bestimmten Beschwerden und Symptomen sagen will – unsere Alltagssprache vermittelt dies bereits in sehr klaren Worten:



- ✓ Atemnot: Mir schnürt der Stress die Luft ab.
- ✓ Herzrhythmusstörungen: Ich nehme mir den Stress sehr zu Herzen.
- ✓ Kreislaufprobleme: Der Stress wirft mich um.
- ✓ Bluthochdruck: Ich könnte auf die Palme gehen.
- ✓ Ohrgeräusche (Tinnitus), Hörsturz: Ich habe zu viel um die Ohren.
- ✓ Kopfschmerzen: Ich bekomme den Kopf nicht frei.
- ✓ Verdauungsprobleme: Mir schlägt der Stress auf den Magen.
- ✓ Übelkeit: Ich finde das zum Kotzen.
- ✓ Probleme beim Wasserlassen: Mir geht der Stress an die Nieren.
- ✓ Hautjucken, Ausschlag: Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut.
- ✓ Niedergeschlagenheit: Der Stress zieht mich runter.

Wenn Sie solche Symptome immer wieder bei sich bemerken, ist es höchste Zeit, dass Sie Stress bewusst abbauen. Sie können dies mit der allgemeinen Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation för-

dern oder Sie suchen sich in Kapitel 4 Übungen speziell für diejenigen Muskelgruppen und Körperbereiche aus, die bei Ihnen besonders empfindlich auf Stress reagieren und sich verspannen.

Entspannt durchs Leben gehen

Neben der bewusst eingeleiteten Muskelentspannung ist auch eine innere Haltung der Offenheit und Gelassenheit hilfreich für ein ausgeglichenes, gesundes Leben: Wenn Sie in der Lage sind, Menschen und Dinge so zu akzeptieren wie sie sind, wenn Sie sich offen für neue Eindrücke zeigen, wenn Sie Ihre bisherigen Annahmen beziehungsweise Überzeugungen zur Disposition stellen können, wenn Sie bereit sind loszulassen und wenn Sie den Überblick behalten, dann senken Sie Ihren Stresspegel und fördern Ihr seelisches Gleichgewicht.

Unterstützen Sie die entspannte und gelassene Grundeinstellung durch sinnliche Vorstellungen, die Ihnen gut tun.

- ✓ Wenn Sie in Bildern denken und eine lebhaft visuelle Phantasie haben, stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen. Es kann ein realer Ort sein (Zimmer, Haus, Höhle, Zelt, ein Platz im Garten, am Strand, im Wald) oder ein erfundener Ort, den nur

Sie kennen. Versetzen Sie sich in Gedanken an diesen Ort, sobald Sie inneren oder äußeren Druck verspüren, und kommen Sie dort zur Ruhe. Dieser innere sichere Ort steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.

- ✓ Wenn Sie besonders gerne zuhören, stellen Sie sich Töne, Melodien, Sätze oder Beschwörungsformeln vor, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen. Summen Sie die Töne oder Melodien, sprechen Sie die Sätze oder Formeln leise vor sich hin, sobald Sie Anspannung bemerken. Lassen Sie sich ganz von den Tönen oder Sätzen erfüllen und ziehen Sie Kraft daraus.
- ✓ Wenn Sie die Sinneskanäle des Riechens, Schmeckens oder Tastens bevorzugen, nutzen Sie Ihren Lieblingsduft, Ihren Lieblingsgeschmack oder Ihr Lieblingsmaterial, um sich zu entspannen. Sie können zum Riechen eine Duftlampe oder ein mit Duftöl getränktes Taschentuch verwenden, zum Schmecken etwas Obst, Schokolade oder ein Bonbon, zum Fühlen ein Stück Samt, Seide oder Wolle, einen Handschmeichler aus Stein oder Holz, einen Edelstein oder einen Knetball. Riechen, schmecken oder fühlen Sie mit geschlossenen Augen, wenn

Sie im Stress sind, und widmen Sie sich einige Atemzüge lang ausschließlich Ihrem angenehmen, beruhigenden Sinneseindruck. Lassen Sie dabei alle anderen Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel.

Sie können die Sinneseindrücke und -vorstellungen auch kombinieren, Ihren inneren sicheren Ort also beispielsweise auch mit Musik oder Gerüchen verschönern. Weitere Tipps zur Förderung der Entspannung und Gelassenheit durch Achtsamkeit finden Sie in Kapitel 5 dieses Buches.

Übungsplan für die Progressive Muskelrelaxation

Mit Hilfe der folgenden Checkliste können Sie sich einen individuellen Übungsplan zusammenstellen, um die Progressive Muskelrelaxation (in der Tabelle unten abgekürzt mit PMR) konsequent einzuüben. Planen Sie Ihre Übungsphasen realistisch und führen Sie Buch darüber, was Sie schon erlernt haben. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Erfahrungen mit den Übungen in der Tabelle notieren und festhalten, welche Übungen Ihnen besonders gut gefallen.

Übung	Dauer	Notwendige Wiederholungen	Datum	Erfahrungen
PMR-Langform	30 min	sechsmal	1.	
			2.	
			3.	
			4.	
			5.	
			6.	
Verschiedene PMR-Kurzformen	15 min	zehnmal	1.	
			2.	

Übung	Dauer	Notwendige Wiederholungen	Datum	Erfahrungen
			3.	
			4.	
			5.	
			6.	
			7.	
			8.	
			9.	
			10.	
PMR-Ampel- übung	5 min	sechsmal	1.	
			2.	
			3.	
			4.	
			5.	
			6.	
PMR und Acht- samkeit	20 min	sechsmal	1.	
			2.	
			3.	
			4.	
			5.	
			6.	
PMR zum Ein- schlafen	20 min	sechsmal	1.	
			2.	
			3.	
			4.	
			5.	
			6.	



