

## Artikel Kronen Zeitung

Ich spüre geradezu, wie sich meine Kiefer immer stärker aufeinanderpressen, wenn mein Chef mich wieder einmal wahnsinnig macht, erzählt Michael. Ich fühle mich schlecht, aber ich kann nichts dagegen tun. Falsch ! Es ist durchaus möglich, den Teufelskreis aus Stress und Verspannungen zu durchbrechen. Mit gezieltem Stressmanagement zum Beispiel.

Untersuchungen belegen, dass der Körper auf Stress reagiert:

Stress wird international als der Krankheitsverursacher von Krankheiten wissenschaftlich anerkannt. Die zunehmende Rate an Herzinfarkten, Angststörungen, chronischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Depressionen und vielen anderen Krankheitsbildern spricht eine deutliche Sprache.

Stress an sich ist eigentlich ein notwendiger Aktivator in unserem Leben und wird nur dann zum Problem, wenn er sich als Dauerzustand manifestiert.

Stress bedeutet Anspannung im ganzen Körpersystem und kann nur durch gezielte Entspannung gelöst werden.

Selbst bei ganz geringfügigen Auslösern wie negativen Gedanken („das kann ich sicher nicht“), Computerarbeit, etc.( In angespannten Situationen) wird die Atmung flach und schnell, die Muskelspannung nimmt zu, Herzschlag und Puls verändern sich. Mittels Biofeedback können diese Parameter auf einem Bildschirm sichtbar gemacht werden. Durch deren Beobachtung kann man lernen, die Reaktionen mit speziellen Übungen bewusst zu ändern.

Es geht darum, gehetzten Menschen beizubringen, wie sie in Stresssituationen schnell in einen ruhigen Zustand d.h in eine bewusst eingeleitete Entspannung gelangen können, erklärt Psychologin und Biofeedback-Trainerin Mag. Monika Fuhs. Zuerst muss der Betroffene darauf aufmerksam gemacht werden, wie genau sein Organismus auf Stress reagiert. Dann kann er Gegenstrategien erarbeiten.

In Michaels Fall sieht das so aus: Sobald sich seine Kiefer verkrampfen, verstärkt er diese Verspannung sogar, um sie genauer wahrzunehmen. Darauf folgt ein abruptes Loslassen, auf das er sich bewusst konzentriert und ausspricht: Ich lasse los. Im Gehirn wird dieses Entspannungsmuster gespeichert. Nach einer Weile reicht das Wort Loslassen, um in Stresssituationen ruhig zu werden. In der Fachsprache nennt sich das klassische Konditionierung –hier gekoppelt mit progressiver Muskelrelaxation.

Für jeden erweist sich eine andere Strategie als sinnvoll, erklärt Mag. Fuhs. Besonders erfolgreich und schnell wirksam sind (Viele wenden) Atemtechniken( an.) Zum Nachmachen: Bei Ärger tief in den Bauch hineinatmen. Schultern dabei lockerlassen! Dabei sollten Sie doppelt so lange aus- wie einatmen. Sechs bis acht mal pro Minute, 2-5 Minuten lang(wiederholen) Oder: Zunge im Mund ganz locker und weich werden lassen, Augen schließen und beim Einatmen die Augen in Richtung Stirnmitte richten, beim Ausatmen Blick Richtung Boden senken (Zunge liegt locker im Mund, Augen schließen, einatmen. Währenddessen auf die Mitte der Stirn konzentrieren. Beim Ausatmen hinuntersehen.) 3 bis 4 langsame Atemzüge.

Das Hauptproblem angespannter Menschen: Sie machen zu wenig kleine Pausen, der Körper steht permanent unter Stress. Dabei werden einerseits schädliche Substanzen ausgeschüttet, andererseits kann man schlechter die geforderte Leistung erbringen. Alle 30 Minuten ein paar Dehnungsübungen im Sitzen vor dem Computer durchgeführt, reichen aus. Programme, die Sie an Ihre Pause erinnern, finden Sie auch im Internet (z.B.: [www.paratec.com](http://www.paratec.com)).

Herzhaftes Lachen zwischendurch sorgt ebenfalls dafür, dass Stress weniger Chancen hat, da Endorphine (Glückshormone) freigesetzt werden.

Auch Firmen haben erkannt, dass entspannte Mitarbeiter mehr leisten und lassen mittels Biofeedback individuelle Anti-Stress-Strategien für ihre Mitarbeiter erstellen, damit diese wieder gesünder, kreativer und leistungsfähiger sind.

Wichtig: Effizientes Training sollte in die Leerzeiten (Autofahren, Fernsehen, telefonieren...) eingebaut werden –sonst artet es wieder in Mehrbelastung -also noch mehr Stress, aus !

Infos zum Stressmanagement: 02244/ 4141.  
Eva Greil

Mit Biofeedback lernen, wie Sie gezielt entspannen können Fotos: Bergsteiger, Tomschi, Fuhs Stress! Die Atmung wird flach, der Puls rast. Wir können uns schlechter konzentrieren Mittels Biofeedback sieht der Betroffene sofort die Körperreaktionen auf dem Bildschirm Öfter einmal kleine Pausen im Büro machen ! Atmen Sie ein paar mal tief durch **und entspannen sie ihre Schultern !**