

## Entspannungstechniken

Stress,  
lass nach!

Abschalten, durchatmen und entspannen: Vera zeigt in „Primavera“ zwei besondere Entspannungstechniken, die die **Seele streicheln**, die Nerven stärken und für neue Abwehrkräfte sorgen. Biofeedback und Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR). Was kompliziert klingt, ist einfach und für jedermann geeignet.

Von Michaela Golla

**N**ervt Sie Stress? Das sollte er aber nicht. Jeder kennt das in unserer Zeit allgegenwärtige Phänomen „Stress“, das uns in fast jeder Lebenssituation erwischen kann. Die meisten fürchten sich vor dieser Begegnung.

**Wichtiger Lebensquell.** Dabei ist Stress, das aus dem Lateinischen abgeleitet, „angezogen, stramm oder gespannt“ bedeutet, zuerst einmal ein wichtiges Lebenselixier. Er stärkt unser Immunsystem, hebt das Selbstbewusstsein, ermöglicht uns zu lernen und fördert unser Denkvermögen.

Stress hält uns am Leben. Und rettete unsere Vorfahren in der Steinzeit vor wilden Tieren und gefährlichen Situa-

tionen. Denn nur so konnte sich der Adrenalinpiegel erhöhen und die Flucht gelingen.

Jede Stresssituation im Alltag ist wie die Begegnung mit einem wilden Tier in der Steinzeit.

**Körperreaktionen.** Auch unser Körper reagiert in derselben Form. Binnen kürzester Zeit bereitet er sich auf den Kampf oder die Flucht vor: Unser Gehirn antwortet mit der Ausschüttung von Stresshormonen, die wiederum alle zum Überleben notwendigen Organfunktionen aktivieren. Die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen. Die Muskulatur wird angespannt, die Atmung beschleunigt, um ebendiese für den vermeintlichen Kampf notwendigen Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Alle zu diesem Zeitpunkt nicht benötigten Organsysteme, wie z. B. Verdauungs- oder Sexualorgane werden in ihrer Funktion eingeschränkt. Man ist also in „Alarm- und Fluchtbereitschaft“.

**Negativer Stress.** Wird unser Körper nun langfristig und ständig diesen Stresshormonen ausgesetzt, kann es in weiterer Folge zu massiven seelischen Problemen und schweren Erkrankungen kommen: Das Immunsystem wird geschwächt. Ess-, Sexual- und Schlafstörungen, Depressionen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Beeinträchtigungen im Bewegungsapparat sind die Folge.

**Verschiedene Stressfaktoren.** Die Stressauslöser unserer Zeit sind mannigfaltig: Reizüberflutung, Einsamkeit, Beziehungskonflikte, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Finanzprobleme, Über- oder Unterforderung, Krankheit – bis hin zum Tod – einer nahe stehenden Bezugsperson.

Sind wir überfordert, verwandelt sich der positive in negativen Stress. Doch was kann man tun, um dieser Gefahr bereits im Vorfeld aus dem Weg zu gehen?

**Schrittweise Stress-Analyse.** Zu Beginn ist es wichtig, den Stressauslöser zu suchen und zu analysieren, oft ist ein direktes Gespräch mit dem Partner oder dem Chef bereits die Lösung.

Häufig ist dieser Stress jedoch ein Produkt unserer Gedanken und selbst auferlegt. Zu hohe eigene Anforderungen bei Arbeit, Haushalt und Freizeit, falsch verstandene Werte und das Prinzip „schneller – höher – stärker“ sind meist die Ursachen negativen Stresses.

Vera zeigt bei „Primavera“ einfache Übungen der Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Hier das Dehnen der Unterarmmuskulatur.

**Bekannte Lösungen.** Was tun, wenn uns nun der negative Stress übermannt. Dann kann man versuchen, ihn ein wenig und Schritt für Schritt abzubauen. Dabei helfen allgemein bekannte Vorschläge wie körperliche Fitness und Ausdauertraining, gesunde Ernährung, autogenes Training, Tai-Chi, Yoga und Meditation, aber auch Biofeedback und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

**Biofeedback als Antistress-Training.** Biofeedback ist eine weltweit anerkannte wissenschaftliche Methode. Erstmals wurde sie in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts angewendet. Bis heute wurde sie ständig weiterentwickelt – ein Zusammenspiel zwischen den Bereichen Technik, Psychologie und Medizin.

Der Mensch lernt über Rückmeldung (engl. „Feedback“) von klein an. Ein Baby versucht so lange aufzustehen, bis das Gehirn diesen Ablauf und die dazugehörigen Systeme gespeichert und verinnerlicht hat. Unsere Sinne spielen dabei also eine große Rolle. Wenn wir beispielsweise unsere aufrechte Haltung beim Gehen beibehalten wollen, muss der Körper ständig verschiedene Systeme kontrollieren und übereinstimmen: Er ist auf deren Rückmeldung angewiesen. Das Auge, die Motorik und das Gleichgewichtsorgan sind dabei vonein-

### Es gibt eine Unmenge von Stressauslösern

ander abhängig – ein eingespieltes Team, das ständig Informationen an unser Gehirn liefert.

Erst wenn einer dieser Mitspieler ausfällt oder überreagiert, bemerken wir, wie wichtig er in unserem Spiel des Lebens eigentlich ist. Wichtige Körperfunktionen wie Atem- und Herzrhythmus, Durchblutung und Muskelspannung laufen ebenfalls meistens ohne unsere bewusste Wahrnehmung ab. Aber gerade diese unbewussten Abläufe werden unter Stress beeinflusst.

**Selbstkontrolle als Erfolgsschlüssel.** „Wir können ohne große Anstrengung



**Schritt 1:**  
Hand und Unterarm locker auf einen Tisch legen!



**Schritt 2:**  
Hand langsam aufstellen und Position kurz halten!

lernen, diese Systeme durch Selbstkontrolle zu verändern, innere und äußere Anspannung zu lösen und Körperfunktionen zu trainieren“, erklärt Mag. Monika Fuhs, Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie. „Biofeedback ist diesbezüglich eine effiziente und schnelle Möglichkeit.“

**Der Stress wird sichtbar.** Der Stressklient wird über einige Sensoren mit einem Computerbildschirm verbunden, auf dem verschiedene Parameter, wie Herzfrequenz, Atmung, Muskelspannung, Hautleitwert und Puls, sichtbar und hörbar gemacht werden. Denn die Rückmeldung erfolgt über den Computer.

„Im Testverfahren wird, zum Beispiel durch eine schnell zu lösende Aufgabe, ein Reiz gesetzt, das heißt, man erzeugt künstlich Stress. Aus den sich daraus ergebenden Änderungen der Werte lassen sich Rückschlüsse auf Stressauslöser und deren Verarbeitung ziehen“, so Mag. Monika Fuhs. „Der Klient kann selbst die Veränderung seines Stresspegels am Bildschirm nachvollziehen.“

Doch die Sichtbarmachung alleine ist noch nicht des Rätsels Lösung. Danach beginnt der eigentliche Lernprozess.

**Hilfe zur Selbsthilfe.** „Biofeedback ist Selbsttraining. Der Klient wird geschult, vorerst mittels Anweisung des Therapeuten, bewusst Einfluss auf seinen Körper zu nehmen“, erklärt die Biofeedback-Trainerin Fuhs. „Biofeedback ist also keine Behandlungsmethode, sondern lehrt eine verbesserte Selbstwahrnehmung.“

### 10 TIPPS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

- 1. Weniger ist mehr:** Reduzieren Sie Ansprüche, die Sie nicht oder nur mit Mühe erfüllen können!
- 2. Machen Sie sich einen Tagesplan:** Organisation ist alles. Streichen Sie erfüllte Aufgaben aus. Etwas erledigt zu sehen bringt Entspannung.
- 3. Delegieren Sie:** Nicht alles müssen Sie selbst erledigen. So manches kann an andere übergeben werden.
- 4. Loslassen:** Trennen Sie sich von Dingen und Situationen, die Sie nur belasten!
- 5. Loben Sie sich selbst:** Warten Sie nicht darauf, dass es ein anderer tut, da können Sie oft länger warten, als Ihnen lieb ist.
- 6. Atmen Sie bewusst:** Die richtige Atmung ist schon die halbe Miete: 5 Sekunden einatmen, 3 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.
- 7. Legen Sie Pausen ein:** Gönnen Sie sich alle 30 Minuten drei Minuten Pause.
- 8. Aktive Freizeit:** Gemütlich auf der Couch zu liegen reicht nicht. Alle Ausdauersportarten (Radfahren, Schwimmen oder Wandern) fördern die Durchblutung und somit die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. So ganz nebenbei werden Muskelverspannungen gelöst.
- 9. Positiver Stress:** Akzeptieren Sie, dass ein wenig Stress nützlich ist, um Ihre Leistung zu steigern, ihr Immunsystem zu aktivieren und Ihr Selbstbewusstsein zu fördern. Sagen Sie aber Nein, wenn Sie merken, dass Sie überfordert sind.
- 10. Lachen Sie:** Mindestens ein Mal pro Tag sollten Sie aus tiefstem Herzen lachen, das ist noch immer die beste Medizin!



**Die Sonne geht auf:  
am Computerhorizont –  
mit Biofeedback**



**Seine eigene Sonne aufgehen lassen.** Mittels verschiedener Bildschirmhintergründe lernt der stressgeplagte Klient, auf seine Körperfunktionen Einfluss zu nehmen und somit in weiterer Folge seinen eigenen Gesundheitszustand zu steuern: Da ist z. B. ein luftleerer Ballon, der durch intensive und vor allem richtige Atmung – übermittelt mit Hilfe der Sensoren – „aufgeblasen“ wird. Oder eine Landschaft, in der die Sonne aufgeht und am Himmel durch individuelle Veränderung eines Faktors, z. B. der Hauttemperatur, zum Strahlen gebracht werden kann.

**Biofeedback als Antistress-Training.** „Der Biofeedback-Trainer ist wie ein Detektiv auf der Suche nach dem passenden Schlüssel. Er hilft dem Einzelnen, eine Lösung für dessen individuelles Problem zu finden, sich in Zukunft in Stresssituationen nicht mehr aus dem Konzept bringen zu lassen“, so Mag. Monika Fuhs. „Diese Technik ist aber nicht nur als Antistress-Training einsetzbar, sondern Indikation für viele verschiedene medizinische Bereiche, wie Migräne, Asthma, Hyperaktivität, sexuelle Störungen etc. Sie steigert die Konzentrationsfähigkeit und ist eine op-

timale Technik zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Einflussnahme auf den eigenen Körper ist aber nicht nur durch Atmung und Imagination, sondern auch mit Hilfe unterschiedlicher anderer Methoden, z. B. der progressiven Muskelentspannung möglich.

**Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR).** Eine Entspannungstechnik, deren Name weitaus komplizierter klingt, als sie tatsächlich ist. Das Prinzip ist einfach und leicht verständlich. Wörtlich übersetzt bedeutet es „fortschreiten-

### PMR verbessert die Körperwahrnehmung

de Entspannung“. Es handelt sich also um eine Entspannung, die stufenweise vorangeht, indem man nach und nach alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers zunächst anspannt und danach wieder entspannt.

**Anspannung und Entspannung.** Entwickelt wurde diese Methode bereits Anfang des vergangenen Jahrhunderts vom amerikanischen Arzt und Wissenschaftler Edmund Jacobson. Jacobson beobachtete im Rahmen seiner Tätigkeit, dass Anspannung der Muskulatur sehr oft in direktem Zusammenhang mit innerer Unruhe und psychischer Überbelastung einhergeht. „Nach der bewussten Anspannung einer bestimmten Muskelgruppe folgt eine längere Phase der Entspannung. Dabei wird die Aufmerksamkeit ganz gezielt auf diese Muskelgruppe gerichtet“, erklärt Dr. Thomas Wörz, ÖSV-Mentalcoach, Lehrbeauftragter für mentales Training an der Sportuniversität in Salzburg und Ge-

schäftsführer eines Leistungszentrums für Nachwuchssportler in Salzburg.

**Einfache Übungen.** Der Original-Übungsablauf Jacobsons war sehr zeitaufwendig, das Verfahren für die Teilnehmer oft nicht übersichtlich. Adaptiert für unsere schnelllebige Zeit, wurden die Trainingsabläufe verkürzt und vereinfacht. Von den kleinen Muskeln im Gesicht bis zu den Zehen findet man heute in der Langform Übungen für 16 Muskelgruppen und einige Kurzprogramme.

**Kurz und gut.** „Es ist kein Problem, einzelne Übungen herauszunehmen und bestimmte Muskelpartien schnell einmal zwischendurch zu entspannen, wenn man das System verstanden hat“, meint Dr. Wörz, ehemaliger Leichtathlet und Olympiateilnehmer im Bobfahren, der zahlreiche Weltklassemannschaften betreut. „Man lässt etwa den Unterarm für einige Sekunden angespannt, um ihn anschließend bewusst locker zu lassen. Aber nie so stark anspannen, dass es schmerzt!“ Damit werde die Körperwahrnehmung verbessert und ermögliche gezieltes Entspannen in Stressphasen.

**Ruhige und angenehme Atmosphäre.** Es erleichtert den Einstieg in die Technik der progressiven Muskelentspannung, wenn man in einem möglichst ruhigen Raum ohne Störung und in bequemer Kleidung zu üben beginnt. Das Training ist sowohl im Liegen als auch im Sitzen möglich.

Auch in diesem Fall wirkt eine lockere, tiefe Atmung unterstützend. Ziel ist es, in kurzen Zeiträumen – auch in Alltagssituationen, in denen man Stress ausgesetzt ist –, Jacobsons Technik der Anspannung und Entspannung einzusetzen, um sofort auf Stresssituationen reagieren zu können.

Ob mit Biofeedback, PMR oder einer anderen Entspannungstechnik – lehren Sie den negativen Stress das Fürchten! ■

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### Biofeedback

Mehr zum Thema Biofeedback am 10. Internationalen Biofeedback-Kongress, 14.–18. Februar 2006 in Wien (WU Wien)  
[www.bfe.org](http://www.bfe.org)  
[www.austria-biofeedback.at](http://www.austria-biofeedback.at)

E-Mail: [office@fremdweb.at](mailto:office@fremdweb.at)  
(Infos für Selbsttrainingsgeräte)

Mag. Monika Fuhs

Tel.: 0699/12 42 09 41 oder 0699/10 17 74 89  
E-Mail: [holistic-learning@gmx.at](mailto:holistic-learning@gmx.at)

##### Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Dr. Thomas Wörz

E-Mail: [thomas.woerz@sbg.at](mailto:thomas.woerz@sbg.at)  
[www.thomaswoerz.com](http://www.thomaswoerz.com)