Bitte **Ruhe!**

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung – zwei ideale Mittel gegen Stress

Spannung ist ja durchaus etwas Positives, Anspannung dagegen nicht. Doch immer mehr Menschen leiden darunter. Die Belastungen des Arbeitsalltags, Lebenskonflikte, aber auch die permanente Herausforderung durch alltägliche Banalitäten wie die ständige Verfügbarkeit und Reaktionen provozierenden Kommunikationstechnologien reichen schon, uns unter Stress zu setzen und suggerieren uns die Anspruchshaltung, wir müssten rund um die Uhr funktionieren und dürften bloß nichts verpassen.

Schulter-, Nacken- oder Rückenschmerzen und psychosomatische Krankheiten nehmen zu und sind oft nur Symptome für eine falsche Lebensweise: alles nur eine Frage der Haltung. Im wahrsten Sinne des Wortes. Entspannung tut Not und ist oft mit sehr einfachen Mitteln zu erreichen.

Eine der Einrichtungen, die vermittelt, wie mit einfachen Methoden Stress bekämpft und Entspannung erlangt werden kann, ist die AOK. Deren zuständige Expertin, die Präventionsberaterin Sigrid Schäfer, hat zahlreiche Entspannungsmethoden erlernt und vermittelt sie seit 12 Jahren kompetent in Kursen und Beratungsgesprächen, bei denen sie den Problemen ihrer gestressten Kunden auf den Grund geht und Lösungsvorschläge empfiehlt. Viele Stressbewältigungs- und Entspannungskurse werden von der Krankenkasse finanziell gefördert, auch wenn sie nicht direkt von der AOK veranstaltet werden.

Sigrid Schäfer empfiehlt und unterrichtet vor allem Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Das Autogene Training basiert auf der bewussten Wahrnehmung der eigenen Atmung und Körperfunktionen. Allein die Gedanken darauf zu konzentrieren, lenkt von den alltäglichen Problemen ab und wirkt dadurch bereits entspannend. Ziel ist es, mit Hilfe autosuggestiver Formeln jederzeit in der Lage zu sein, abzuschalten, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Ruhe zu finden und sich zu entspannen, auch zwischendurch für ein paar Minuten am Arbeitsplatz.

Die Progressive Muskelentspannung funktioniert ähnlich: Alle 16 Muskelgruppen des Körpers werden nacheinander angespannt und wieder entspannt. Eine ganz simple Methode, den Kopf frei zu bekommen, wieder tief durchzuatmen und sich ein wohliges, starkes Körpergefühl zu verschaffen. Eine »Turbo«-Entspannung, die schnell gelernt und mit raschem Erfolg praktiziert werden kann – 15 bis 20 Minuten pro Tag reichen aus.

Oft helfen aber schon ganz banale Mittelchen, zum Beispiel sich ein Motto zur Entspannung auszudenken und in Situationen, in denen die Unruhe spürbar wird, wie eine Formel vorzusagen. Es hilft auch viel, sich diese Formel aufzuschreiben und an strategisch günstigen Orten im Büro oder zuhause aufzuhängen.

Zaubermittel sind das freilich nicht, entscheidend ist die Bereitschaft, sich auf die jeweilige Methode einzulassen und zu konzentrieren und diese selbstständig durchzuführen. Dabei gilt: Je mehr Methoden man kennen lernt, desto besser kann die individuell wirkungsvollste Möglichkeit zur Entspannung als Ausgleich im Alltag gefunden werden. Bei wirklich gravierenden Beschwerden, zum Beispiel quälenden Schlafstörungen oder körperlichen Symptomen, ist natürlich eine eingehende Beratung durch den Hausarzt unumgänglich. Man sollte seine Belastungen niemals auf die leichte Schulter nehmen – aber auch nicht resignieren und die Probleme durch ein allzu besorgtes Grübeln darüber sogar noch verstärken. Take it easy – das ist letztlich der beste Weg, sich die Zumutungen der Alltagshektik vom Hals zu halten.

Entspannungstipps für zwischendurch

- **Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, zum Beispiel, indem Sie Ihre Atemzüge zählen. Das lenkt von unguten Gedanken ab.**
- **Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre verspannte Körperpartie. Atmen Sie bewusst in diese Partie hinein. Mit dem Ausatmen weicht die Anspannung aus Ihrem Körper.**
- **Massieren Sie mit Mittel- und Zeigefinger Ihre Ohren etwa eine Minute lang. Die Ohren werden heiß – und der Kopf wird frei.**
- **Ziehen Sie Ihre Schultern hoch, halten Sie die Spannung einen Moment und lassen dann die Schultern fallen, wobei Sie ausatmen – und sich gleich entspannter fühlen.**
- **Konzentrieren Sie sich in Gedanken auf ein positives Ereignis, eine schöne oder erfolgreiche Situation aus Ihrer Vergangenheit, einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Damit tanken Sie Energien auf.**
- **Erarbeiten Sie sich Ihre persönliche, kurze und positiv formulierte Entspannungsformel. Sagen Sie sich die Formel in Situationen vor, in denen es für Sie unangenehm wird.**

Kontakt & Information:

AOK Gesundheitszentrum
Sigrid Schäfer
Werner-von-Siemens-Straße 3
37077 Göttingen
Tel. 05 51 / 307 57 - 326 15
Fax 05 51 / 307 57 - 326 19
sigrid.schaefer@nds.aok.de
www.aok.de

(Alle Angaben ohne Gewähr)