



WAS MACHT DEN MOMENT SO BESONDERS?

Wo Entspannung ist, dort ist auch Veränderung.

VON CORNELIA SCHENK

Stress, speziell im beruflichen Bereich, ist einer der Hauptgründe dafür, dass Kunden zu mir kommen. Sie klagen über Zeitdruck, Mangel an Anerkennung, schwierige Kollegen, Überlastung. Als Anliegen wird oft geäußert, einfach mal wieder abschalten und zur Ruhe kommen zu können. Mit den typischen Mitteln erfolgreicher Leistungsträger wie Selbstkon-

trolle, Willenskraft und Rationalität kommen wir bei diesem Wunsch oft nicht weiter. Hier helfen Entspannungsverfahren den Knopf zum Abschalten zu finden. Nach langer Beschäftigung mit verschiedenen Methoden und meditativen Praktiken zum Zweck der Stressreduzierung und Regenerationsfähigkeit kann ich die Rückmeldungen meiner Kunden über die Wirkung folgendermaßen zusammenfassen:

1. Perspektivenwechsel. Im entspannten Zustand werfen wir einen neuen Blick auf uns selbst und unsere Umwelt. Wir setzen neue Ideen und Ressourcen frei im Umgang mit Beziehungsstress oder anderen Problemen. Das gestattet es uns z.B. eine Führungsrolle abzulehnen, weil wir uns lieber auf fachliche Aufgaben konzentrieren wollen.
2. Veränderungen. Wir können Veränderungen schneller akzeptieren

Irgendwann droht der Absturz in Krankheiten.

- und flexibler darauf reagieren.
3. Stressreduktion. Wir sind gelassener im Stress und gewinnen mehr Energie.
 4. Lösungen. Wir entwickeln die Inspiration, Kreativität, Konzentration, Aufmerksamkeit, Geduld, die wir für erfolgreiche Arbeitsprozesse brauchen.
 5. Selbstsicherheit. Wir treten selbstbewusster auf, können uns abgrenzen von fremden Zielen und treffen Entscheidungen, die uns guttun, ohne quälendes Hin- und Herwälzen.
 6. Selbstzugang. Wir kennen unsere Bedürfnisse gut und nicht nur die der anderen. Es gibt Menschen, die sind beruflich sehr erfolgreich, weil sie das Prinzip kennen, in allen Lebenslagen zu funktionieren. Sie können mir aber nach einer Kündigung oder Pensionierung nicht sagen, was sie persönlich gern machen würden und was sie sich wünschen. Sie sitzen in prächtigen Villen und murmeln vor sich hin: Was zum Teufel soll ich jetzt nur machen?

Neurophysiologische Grundlagen

Stark vereinfacht besteht unser vegetatives Nervensystem aus zwei Nervensträngen: dem Sympathikus, der uns zur Leistung motiviert und den wir als unser biologisches Gaspedal bezeichnen können, und dem Parasympathikus, der für unsere Erholung zuständig ist und wie eine Bremse funktioniert. Solange die beiden im Wechsel aktiv sind, spüren wir das als seelisches und körperliches Wohlbefinden. Wir sind ruhig und gelassen bzw. kraftvoll und leistungsfähig. Der gestresste Mensch erlebt, dass er nur noch im Aktionsmodus unterwegs ist, also pausenlos aufs Gaspedal drückt. Zu bremsen wäre für ihn Zeitverschwendung. Das kann lange gut gehen, bis man eines Tages feststellt, dass die Bremse eingerostet ist. Die Fähigkeit zur Entspannung ist verloren gegangen. Wenn der Parasympathikus nicht mehr funktioniert, dann wälzen

wir uns schlaflos im Bett, liegen den ganzen Sonntag ermattet auf dem Sofa und sind am Montag genauso erschöpft wie am Freitag. Irgendwann droht der Absturz in Krankheiten, der vorhersehbar ist, weil der Körper immer wieder Warnsignale sendet, die aber aufgrund der Antreiberhormone nicht mehr wahrgenommen werden.

In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass z.B. Meditation oder Stressbewältigung durch Achtsamkeit Entspannungsmethoden darstellen, die einer solchen Entwicklung entgegenwirken. Gehirnareale, die für Körperwahrnehmung, Gefühlsregulation, Fokussierung der Aufmerksamkeit sowie Atem- und Kreislaufregulierung zuständig sind, zeigen bei Meditierenden deutliche Vergrößerungen oder eine höhere Dichte der grauen Substanz als in Kontrollgruppen. Auch das Immunsystem befindet sich in einem besseren Zustand.

Was sind Entspannungsverfahren?

Ihr gemeinsamer Nenner ist es, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu gewährleisten und die Regenerationsfähigkeit zu stärken. Auf dieser Grundlage habe ich fünf Kategorien von Entspannungstechniken zusammengestellt, die den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren imstande sind.

1. Atemtechniken, die Klassiker aller Entspannungsanleitungen. Man kann sie jederzeit und ohne Aufwand üben, denn atmen müssen wir sowieso. Wer sich vornimmt, endlich mit dem lästigen Grübeln Schluss zu machen, kann mit der Konzentration auf den eigenen Atem Abstand gewinnen und sich entspannen.
2. Körperspannung und -haltung. Der Erfinder der progressiven Muskelrelaxation (PMR), der US-

amerikanische Arzt Edmund Jacobson, formulierte es so: In einem entspannten Körper kann kein ängstlicher Geist wohnen.

3. Die Achtsamkeitspraxis hilft, Konzentration und Aufmerksamkeitsstil zu stärken, Gewohnheitsmuster zu durchbrechen und die Stimmung zu regulieren. Oft wird von meinen Kunden die Zerrissenheit zwischen beruflichen und privaten Anforderungen beklagt. Sie verbringen viel Zeit getrennt von der Familie. Nichts erzeugt schneller Grübeln und Schuldgefühle als die Abende allein im Hotelzimmer. Hier können Achtsamkeitsübungen helfen. Achtsamkeit bedeutet, seine Gefühle und Gedanken bewusst wahrzunehmen. Dazu zählt z.B. dass man traurig ist, weil man nicht zu Hause bei den Kindern ist. Und man kann auch wahrnehmen, was man an diesem Tag alles erreicht hat, und sich darüber freuen. Es geht erst einmal nur darum, wahrzunehmen, wie es gerade um einen steht, und dann die Lage anzunehmen, so wie man sie eben gerade erlebt.
4. Vorstellungsvermögen. Aus dem Hochleistungssport wissen wir, dass z.B. konkrete Visualisierung des Ziels den Weg dorthin erleichtert. Dabei lassen sich die notwendigen Schritte durchgehen und verankern. Psychologen sprechen auch von einem Probehandeln. Diese Technik hilft besser als bisher zu entspannen, vor allem vor Präsentationen, Vorträgen, Einstellungsgesprächen oder Prüfungssituationen mit Lampenfieber und Aufregung.
5. Mentaltraining. Hier geht es um ermutigende Gedanken und Selbstgespräche, insgesamt eine positive Selbsteinschätzung. Kognitive Techniken haben nichts mit einem unreflektierten think positive ▶

Die meisten klagen über den Gedankenfluss, der sich nicht stoppen lässt.

zu tun. Die schwierige Kollegin kann ich nicht wegdenken, aber die Wirksamkeit meiner Zauberformel „Ruhe und Gelassenheit“ an ihr testen.

Wie entspanne ich mich?

Im Grunde ist Nichtstun etwas Natürliches und Einfaches. Doch im richtigen Moment nichts zu tun, das kann manchmal ganz schön schwer sein. Vier Gründe seien dafür genannt:

1. Ich weiß nicht, ob ich es richtig mache.

In meinen Entspannungskursen und Vorträgen habe ich von Teilnehmern und Zuhörern schon gehört: Ich weiß nicht, wie sich Entspannung anfühlt. Andere berichten von angenehmer Wärme oder Schwere, von Leichtigkeit, von Gefühlen des Schwebens und Eintauchens. Am besten wirft man seine Vorstellungen von der perfekten Entspannung über Bord. Wenn ich in meiner Praxis nachfrage, sagen mir manche, es soll so toll sein wie beim letzten Mal. Und schon sind wir auf dem Wege, uns die Entspannung mit unserem Anspruch zu versauen. Die Philosophie der Entspannung lautet, nichts zu erzwingen und die Idee einer perfekten Anleitung für Entspannung über Bord zu werfen.

2. Ich kann die Gedanken nicht abstellen.

Ein weiteres Hindernis: dass wir den ganzen Tag im Kopf leben und über den Verstand funktionieren. Die meisten klagen über den Gedankenfluss, der sich nicht stoppen lässt. Hier helfen Bilder von Wolken, die am Himmel ziehen, von Blättern, die die Strömung fortträgt, von Paketen, in die Sorgen

gepackt und im richtigen Sicherheitsabstand abgestellt werden.

3. Ich mag nicht die Kontrolle verlieren.

Viele Leistungsträger sind entsetzt, wenn sie erst mal keine Entspannung bemerken, sondern ihre gehetzte Atmung und das bedrohlich hämmernde Herz. Und sie fürchten bei der Entspannung Kontrollverlust. Sie sind es gewohnt, Einfluss zu nehmen, die Dinge zu steuern. Personaler versichern mir, dass sie selbst samt Belegschaft ganz und gar entspannt sind und alles im Griff haben, dabei knacken sie mit den Fingern, wippen unter dem Tisch mit den Füßen, trommeln auf die Tischplatte und reden wie Schnellfeuergewehre. Gegen die Angst vor Kontrollverlust helfen Vorstellungen von Orten, mit denen positive Empfindungen und Sicherheit assoziiert sind.

4. Ich habe keine Zeit.

In Kursen steckt die Gemeinschaft an – und so versinken nach anfänglichen Störfeuern bald alle in Ruhe und Stille, was die Teilnehmer genießen. Schwieriger gestaltet sich das Üben zu Hause. Ich frage dann nach: Angenommen, Sie hätten doch einmal Zeit. Was würden Sie dann gerne tun? Dann kommt z.B. als Antwort: Dann möchte ich mal wieder Fahrrad fahren. Da frage ich nach: Angenommen, Sie würden es schaffen, was würde es Ihnen bedeuten? Ich könnte abschalten. Welcher Moment wäre dafür auf Ihrer Spazierfahrt besonders günstig? Was genau macht den Moment dann so besonders? Wenn Sie jetzt überlegen, wann haben Sie sich so einen Moment das letzte Mal gegönnt? Usw. Diese Fragen motivieren, um sich Zeit zu gönnen.

Letztlich muss jeder von uns selbst für sich herausfinden, was Entspannung ist. Das hier hilft:

- An einem ruhigen Ort sich still hinsetzen oder -legen.
- Nach innen hören und den Körper wahrnehmen und spüren.
- Gedanken ziehen lassen, nichts erreichen wollen und nichts tun.
- Einen Zustand der Lockerheit, der Absichtslosigkeit, des Zulassens herstellen.

Durch meine Erfahrungen zum Stressabbau im Arbeitsalltag inspiriert, habe ich klassische Techniken wie Autogenes Training, PMR, Autosuggestion, Meditation usw. immer wieder so abgewandelt, dass sie auch im Pausenmanagement am Arbeitsplatz zur Stressreduzierung beitragen. Jede Übung stellt eine neue Erfahrung dar. Es zählt allein, dass Sie **üben**. Was ich an allen Entspannungsmöglichkeiten schätze, ist ihre Offenheit und Einfachheit, mit der sie für jeden von uns nutzbar sind. Sie können davon ausgehen, wo Entspannung ist, da ist auch Veränderung. Selbst wenn Sie kaum Zeit haben, dann bleibt Ihnen dennoch Zeit für tiefe und bewusste Atemzüge. Angesichts einer Situation, von der Sie sagen, mir bleibt gleich die Luft weg, ist das schon Entspannung. ◀◀



Zur Autorin

Cornelia Schenk

Logotherapeutin und Orientierungscoach, Buchautorin („Vom Sinn der Krankheit“, 2012).

www.corneliaschenk.de