

Modul 2

Entspannung

Das erste Kapitel war ganz der Stressthematik gewidmet. Sie haben gelernt, dass Stress zur rechten Zeit am rechten Ort ein sinnvoller Mechanismus ist. Nach einem Einblick in die „Biologie des Stresses“ folgte die Einführung in die Stressbewältigung. Sie haben sich Ziele gesetzt oder Übungen wie die *Kraftquelle* kennen gelernt.

In diesem zweiten Kapitel nun beginnen wir, unseren „Bauchladen“ der Stressbewältigung substanziell zu füllen. Das heißt: Nach und nach werden in den folgenden Kapiteln Instrumente und Tools vorgestellt, also konkrete Methoden, um besser mit Stress umzugehen. Dabei geht es zwar auch um theoretische Inhalte – viel wichtiger ist es uns jedoch, dass Sie durch aktive Übungen erfahren, wie es sich „innen drin“ anfühlt.

Hauptthema in diesem Modul ist **die Säule „R“** des BERN-Modells. Sie steht für „Relaxation“ oder deutsch für „Entspannung“. Gemeint damit ist jedoch nicht rein passives Entspannen – wie es z. B. an einem gemütlichen Fernsehabend oder beim Vollbad nach einem anstrengenden Tag stattfindet. Die meisten von uns verbinden ja genau das mit dem Wort „Entspannung“: möglichst nichts tun! Es geht aber auch anders.

Erfahren Sie in diesem Kapitel, was es mit Entspannung tatsächlich auf sich hat und wie man sie im aktiven Sinne erreichen kann.

Bevor Sie nun tiefer einsteigen, noch ein etwas grundsätzlicherer Gedanke, der jedoch sehr viel Einfluss auf Ihr Stressempfinden, Ihre Stressbewältigung und Ihren Zeitplan haben kann. Er hört sich banal an, ist aber doch bei vielen von uns in Vergessenheit geraten, wird zur Seite geschoben oder sich selbst nicht zugestanden. Die Botschaft lautet: **Es darf Ihnen gut gehen!** Noch einmal: Sie haben das „Recht“, dass es Ihnen gut geht. Man kann diesen Satz immer wieder bedenken oder aussprechen, mit unterschiedlichen Betonungen: *Ich* habe das Recht, dass es *mir* gut geht. Ich habe das *Recht*, dass es mir *gut* geht. Lassen Sie ihn ruhig einmal auf sich wirken. Wie viele von uns würden diesen Satz unterstreichen, scheuen sich aber doch, die daraus resultierenden Konsequenzen zu ziehen. Man möchte schließlich nicht egoistisch sein, hat Angst, dass andere es als Selbstsucht auslegen könnten, wenn man sich Zeit für sich nimmt, Geld oder Energie für das eigene Wohlbefinden investiert.

Mit Egoismus hat die Botschaft „Es darf mir gut gehen!“ jedoch nichts zu tun. Im Gegenteil: Sie ist Voraussetzung für Ihre individuelle Gesundheit. Sie ist, im wahrsten Sinne des Wortes, eine Notwendigkeit, ja gewissermaßen eine „Selbst“-Verständlichkeit für Ihr Wohlbefinden. Davon profitiert dann auch ihr Umfeld. Werden Sie sich dessen bewusst – und genießen Sie es, sich Zeit für sich zu nehmen!

Aktiv entspannen

Anspannung und Entspannung sind zwei sinnvolle Mechanismen, die sich abwechseln. Nach einer Phase der Anspannung folgt in einem gesunden Organismus auch eine Phase der Entspannung. Diese Phase beendet den vorherigen Stress, auch physiologisch und psychologisch – d.h. im Körper und im Geist – und leitet eine notwendige Regeneration ein. Demnach folgt bei einem gesunden Menschen auf die bereits beschriebene Stressantwort auch eine Entspannungsantwort. Anhand des Bildes einer Wippe (s. Abb. 3) lässt sich das Wechselspiel anschaulich erläutern: Ist der Stress sehr stark, dann ist die eine Seite der Wippe voll beladen. Eine Entspannung ist nun kaum mehr möglich – genau so, wie wenn ein Schwergewicht auf einer Seite der Wippe am Boden sitzt und ein Hängling oben auf der anderen Seite in der Luft hängt, der nun mit aller Macht, aber doch vergeblich, versucht, wieder auf den Boden zu kommen. Bei so extremen „Gewichtsunterschieden“ kann ein Ausgleich nicht funktionieren.

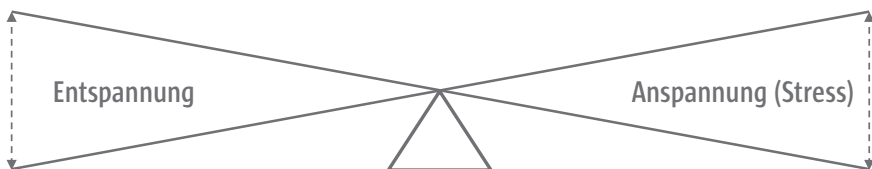


Abb. 3 „Wippe“ der Entspannungsantwort

Sind die Unterschiede nicht ganz so drastisch, ist ein Auf und Ab von Anspannung und Entspannung, ein dynamischer Prozess, ein Schaukeln der beiden Pole, sehr gut möglich. Auch kann, innerhalb gewisser Grenzen, „Gewicht“ aktiv auf einer Seite zugepackt werden oder „Ballast“ auf der anderen Seite abgeworfen. Die resultierende Dynamik, also der Wechsel von An- und Entspannung, schafft den Wippenausgleich, sodass sich unser Organismus im Gleichgewicht befindet.

Entscheidend dafür, ob wir ein Ungleichgewicht – beispielsweise durch viel Stress – ausgleichen können, sind jedoch nicht nur die „Gewichte“ auf beiden Seiten, sondern auch unsere Anpassungsfähigkeit und unsere Flexibilität – im Körperlichen, aber auch im Denken. Das heißt: Durch einfache Maßnahmen, aber auch durch unser Denken, können wir Stress abbauen, oder besser: Gelassenheit aufbauen. So kann sich die Wippe auf die andere Seite bewegen, in Richtung Entspannung.

Übung 2.1: Zwerchfellatmung und Faustübung

a) Zwerchfellatmung

An dieser Stelle möchten wir Sie bitten, die folgenden kurzen Übungen durchzuführen: Werden Sie sich Ihrer Atmung bewusst. Legen Sie zuerst Ihre Hände unterhalb des Bauchnabels ab. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie in den Bauch hinein. Spüren Sie das Heben und Senken der Hand auf Ihrem Bauch mit der Ein- und Ausatmung?

b) Faustübung

Stellen Sie sich auf, strecken Sie einen Arm gerade aus und ballen die Faust zusammen, mit aller Kraft. Sie können dazu auch noch die andere Hand in die Hosentasche stecken und dort ebenfalls zusammenballen. Dabei führen Sie sich eine bedrohliche oder ärgerliche Situation vor Augen. Was stellen Sie fest? Was passiert mit Ihrer Atmung, Ihren Bauchmuskeln?

Die beschriebene Zwerchfellatmung (siehe Übung 2.1a) ist eine gute Kurzentspannungsübung, durch die Sie – um im Bild zu bleiben – dem Stress auf der anderen Seite der Wippe etwas entgegensetzen können.

Wie kommt es dazu? Und was passiert bei dieser Übung? Ganz einfach: Mit der Einatmung zieht sich das Zwerchfell zusammen und senkt sich nach unten, wodurch die Lunge ausgedehnt wird und folglich Luft in größeren Mengen in die Lunge einströmen kann. Dabei wird der Bauch entspannt und wölbt sich nach außen. Umgekehrt entspannt sich das Zwerchfell bei der Ausatmung, die Lunge zieht sich zusammen und die Luft wird ausgestoßen, der Bauch wird wieder eingezogen. Bedenken Sie jetzt, dass unsere Atmung unter Stress eher flach wird – wir uns einen „Bauchpanzer“ zulegen und dann verstärkt in die Brust (genauer: *mit* der Brust) atmen. Oder in akuten Stresssituationen die Luft sogar anhalten. Vielleicht haben Sie das bei der Faustübung

ja selbst bemerkt. Was bedeutet dieser Zusammenhang nun für die Entspannung? Wenn Sie gerade in solchen Anspannungssituationen die Atmung bewusst in den Bauch lenken, also ihre Zwerchfellatmung einsetzen, lösen Sie ganz automatisch eine Entspannungsreaktion aus. Das Praktische dabei ist: Der Entspannungseffekt tritt ziemlich schnell ein, er ist nicht nur rein körperlich, sondern auch mental festzustellen – und ganz nebenbei „massiert“ bzw. reguliert das auf- und abwandernde Zwerchfell unsere inneren Organe und Nervengeflechte. So ist die Zwerchfell- oder Bauchatmung eine einfache Atemtechnik, um Stress und Anspannung entgegenzuwirken – eine „Mini-Entspannung“.

Viele Menschen sind es gar nicht mehr gewohnt, in den Bauch zu atmen. Die beschriebene Übung ist für sie eine ganz neue Erfahrung. Genauer: eine „alte“ Erfahrung, die erneut ins Bewusstsein gerät. Machen Sie sich, gerade wenn Sie normalerweise eher flach atmen, ab und an Ihrer Atmung bewusst und setzen Sie hier, mit dieser ganz einfachen Maßnahme, den „Hebel“ an, auch um Einfluss darauf zu nehmen, wie gestresst oder entspannt Sie gerade sind. Mit dem Wahrnehmen des Atmens und der bewussten Zwerchfellatmung verfügen Sie nicht nur über ein einfaches und effektives Instrument der Stressbewältigung, das zum Spannungsabbau beitragen kann – Sie tragen genau dieses Instrument, diese Möglichkeit, tagtäglich und in jeder Situation bei sich, können jederzeit darüber verfügen. Und: Die Zwerchfellatmung ist der erste Baustein der nächsten Maßnahme, der sogenannten formalen „Entspannungsantwort“, die nun beschrieben wird.

Die Entspannungsantwort

In den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts befasste sich Herbert Benson, ein amerikanischer Kardiologe an der Harvard Universität, mit den Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er wollte nicht ganz glauben, dass allein eine familiäre Veranlagung oder der „Zufall“ bzw. Fehlernährung und Bewegungsmangel als Risikofaktoren und Auslöser für Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen und schließlich für Herzinfarkt verantwortlich sein sollten. Vielmehr glaubte Benson, dass das moderne, technisierte Leben mit einer hohen Anzahl Stress auslösender Situationen einhergeht, in denen wir, wie in Modul 1 beschrieben, mit der Stressantwort reagieren. Und dazu gehört eben auch ein erhöhter Blutdruck. Bei meditierenden Mönchen, deren Blutdruck Benson untersuchte, wurde ihm bewusst, dass wir unserer Umgebung weit weniger ausgeliefert sind, als dies auf den ersten Blick scheint. Denn die Meditierenden waren in der Lage, ihren Blutdruck allein durch die Meditation zu senken. So entdeckte Benson den physiologischen, d.h. den *natürlichen*, Gegenspieler des Stresses: die Entspannungsantwort. Er kam in seiner Forschung zu dem Ergebnis, dass mit der Meditation mithilfe des Geistes zahlreiche physiologische Veränderungen bewirkt werden können – so z.B. das Sinken von Sauer-

stoffverbrauch, Herzschlag und Blutdruck – und demnach die Möglichkeit zur Stressminderung tatsächlich funktioniert. Das heißt: Dem Menschen ist es möglich, auf den eigenen Stress Einfluss zu nehmen. Er hat sein „Anti-Stress-Programm“ seit jeher (und ohne sich das wirklich bewusst zu machen) stets dabei und verfügbar: Atmet man beispielsweise in einer angespannten Situation automatisch schneller, kann man in gleicher Weise durch eine bewusste verlangsamte Atmung wieder ruhiger und entspannter werden. Die Entspannungsantwort ist damit in der Lage, die gegenteiligen physiologischen Veränderungen der Stressreaktion hervorzurufen: Die Gefäße werden weit gestellt, wodurch der Blutdruck sinkt; der Puls, der Muskeltonus sowie die Atemfrequenz verlangsamen sich und die Hirnaktivität wird insgesamt herunterreguliert (dagegen wird sie in einigen Regionen, zuständig z.B. für die Kontrolle von Aufmerksamkeit, Emotionen sowie für das innere „Gleichgewicht“ und die Körperwahrnehmung, eher hochgefahren). Obwohl wir alle von Natur aus diese Fähigkeit zur Entspannung haben, verlieren die meisten von uns sie durch „Nichtgebrauch“ im Verlauf ihres Lebens, wie es scheint. Hier muss dann erst wieder ein aktives Training – vergleichbar dem muskulären Training im Sport – einsetzen und den „Muskel“ (d.h. die zuständigen Hirnareale) wieder aufbauen.

Benson untersuchte nicht nur meditierende Mönche, sondern auch zahlreiche andere Gebets- und Meditationspraktiken. Er kam zu dem Schluss: Die Effekte sind im Grundsatz weder davon abhängig, welcher Glaubensrichtung man anhängt, noch welche konkrete Meditationstechnik man praktiziert etc. – und sie sind, besonders erfreulich, sowohl bei Anfängern als auch bei jahrelang geübten Yogis *im Prinzip* gleichermaßen zu beobachten. Dies deckt sich mit den Erkenntnissen der weiteren Forschung: Aktiviert wird die Entspannungsantwort, dieser biologisch vorgesehene Gegenspieler der Stressantwort, durch die *verschiedensten* Entspannungsverfahren. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass Techniken wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Meditation, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung, aber auch ein wiederholtes Gebet eine Entspannungsreaktion auslösen können. Diese Entspannungsmethoden lassen sich meist leicht erlernen und sind gut geeignet, im Sinne der Selbstfürsorge im Alltag zum Einsatz zu kommen. Sie helfen uns, zur Ruhe zu finden. Auch können sie bei regelmäßigem Üben dazu beitragen, Herausforderungen gelassener zu begegnen und uns resistenter gegen Stress werden zu lassen.

Bildlich gesprochen wird durch die Entspannungsantwort eine Schutzkappe über die Stresshormone bzw. deren Andockstellen im Körper (d.h. die entsprechenden Rezeptoren) gelegt. So sind, interessanterweise, in der Entspannung die Stresshormone auch nicht mehr so wirksam. Der Stress ist ja nicht plötzlich aus dem Leben verschwunden, er macht uns jetzt nur nicht mehr so viel aus.

Erinnern Sie sich bitte: Wir sprachen am Anfang darüber, dass aktive Entspannung nicht mit passiver Entspannung verwechselt werden sollte. Und so

ist die hier beschriebene aktive Entspannung auch etwas anderes als das Nickerchen zwischendurch. Wenn Sie beispielsweise denken sollten: Ich tue doch viel für die Entspannung, ich mache schließlich jeden Tag ein kleines Mittagsschläfchen, so wird diese „Siesta“ Ihnen sicherlich genauso gut tun wie das eingangs beschriebene Vollbad. Eine Studie zum Mittagsschlaf konnte kürzlich in der Tat bestätigen, dass eine *gelegentliche* Siesta von max. 20–30 Minuten (nicht täglich durchgeführt) für die Gesundheit günstig sein kann. Dagegen ist also nichts zu sagen, so kann Selbstfürsorge auch aussehen! Auch wissen wir heute, dass das generelle „Abschalten“ durchaus eine wichtige Funktion hat, z.B. für das Lernen und die Gedächtnisbildung. Mit *aktiver* Entspannung jedoch hat sie nicht so viel zu tun – es sei denn, Sie betreiben hier aktiv eine „innere Einkehr“ im beschriebenen Sinn und nicht ein „Wegdösen“ oder gar ein „Gedankenkreisen“.

Bei der aktiven Entspannung durch Entspannungstechniken nimmt der Erregungsgrad und die „Alarmiertheit“ zwar ab, aber man ist während der Entspannung geistig präsent – d.h. wach, bewusst, konzentriert oder fokussiert *und* entspannt.

Ablenkende Geräusche oder Einflüsse, die von außen kommen, gilt es loszulassen (oder aktiv in die Übung zu „integrieren“) und sich nur auf die Übung selbst zu konzentrieren. Manchmal können solche Ablenkungen in Form von Gedanken und „Abschweifungen“ auch von innen kommen. Davon wird noch die Rede sein. Auch ist es nicht unüblich, besonders in der Lernphase, beim Durchführen eines Entspannungsverfahrens einzuschlafen. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass der Übende einen gewissen Nachholbedarf an Ruhe und Schlaf hat. Und dass es eine gemeinsame „Anfangsstrecke“ zwischen dem aktiven Entspannen und dem Einschlafen gibt, wo es gilt, mit der Zeit (und mit der Erfahrung) immer häufiger die „richtige“ – bzw. die jeweils gewünschte – Abzweigung zu nehmen. Mit zunehmender Übung nimmt dann auch die natürliche Einschlafneigung ab.

Wir wollen uns nun noch etwas genauer mit den oben beschriebenen Verfahren zur **Auslösung der Entspannungsantwort** beschäftigen: Generell lassen sich, stark vereinfacht, zwei Prototypen der ritualisierten Entspannungsantwort unterscheiden: Verfahren mit einem *gleichbleibenden* Fokus (wie beispielsweise bei der von Herbert Benson beschriebenen Meditation oder „Relaxation Response“, siehe Übung 2.2) und Verfahren mit einem *wandernden* Fokus (wie etwa der von Jon Kabat-Zinn in seinem achtsamkeitsbasierten Stressreduktions-Programm MBSR verwendete „Body Scan“). Die Techniken mit einem gleichbleibenden Fokus fußen auf der wiederkehrenden Wiederholung eines Gedankenganges, eines Wortes, Tones oder Satzes oder der Beobachtung von bestimmten Körperwahrnehmungen an einem Ort. In der Atemmeditation zum Beispiel ist der Bezugspunkt die Ausatmung. Bei jeder Ausatmung denkt

man sich zum Beispiel „Om“. Oder man beobachtet das Heben und Senken des Bauches. Ferner singt man bei bestimmten Yoga-Formen immer wieder ein Mantra oder wiederholt beim Gebet den Rosenkranz. Anders dagegen ist es bei den Verfahren mit einem wandernden Fokus wie dem „Body-Scan“ – auch Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PMR) oder geführte Phantasie Reisen können der zweiten Kategorie zugerechnet werden. Bei diesen Methoden verändert sich der Gegenstand, auf dem die Aufmerksamkeit bzw. Konzentration liegt. So beginnt eine PMR beispielsweise mit dem Fokus „rechte Hand“ und endet nach dem Anspannen verschiedener Muskelgruppen mit dem Fokus „linkes Bein“. Daneben haben auch Qi Gong oder Tai Chi einen wandernden Fokus, der durch Bewegungen unterstützt wird. Es gibt also Übergänge oder Kombinationen der einzelnen Typen. „Profis“ können sogar selbst bewegt sein (z.B. beim Joggen) und dennoch den immer gleichen Fokus haben (z.B. die Atmung oder die Schrittfolge – „rechts“, „links“ usw.). Erfahrene können auch auf die Wahrnehmung an sich fokussieren, d.h. Fokus ist hier das Wahrnehmungsfenster selbst und was immer dort hinein gerät – wir sprechen dann auch von *offenem Gewahrsein*.

Allen Verfahren ist jedoch gemein, dass ablenkende Gedanken, „Träumereien“ oder Abschweifungen wahrgenommen und nicht weiter verfolgt werden und man dann wieder sanft zum Fokus zurückkehrt.

Die Aufmerksamkeit liegt ganz im gegenwärtigen Moment, auf dem, was im Hier und Jetzt gerade wahrnehmbar und erlebbar ist. Man ist „achtsam anwesend“. Über Dinge, die noch zu erledigen sind, wird *jetzt* nicht nachgedacht, bzw. wenn die Gedanken abschweifen und mit anderen Dingen beschäftigt sind, was sie immer wieder tun werden, lässt man sie weiterziehen, ohne inhaltlich weiter auf sie einzugehen, und kehrt bewusst mit der Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zurück. Ziel ist es, dem was jetzt gerade ist, Raum zu geben, „herunterzukommen“ und einfach nur da zu sein. Die Gefahr, dass einem gerade in diesem Augenblick, in dem persönlichen geschützten Raum, etwas passiert, ist sehr gering. Es muss also im Augenblick nichts gedacht, bedacht oder erledigt werden.

Mini-Entspannungen

Geeignete Verfahren, die formale Entspannungsantwort auszulösen, kennen Sie nun. In der Übung 2.2 sowie im Anhang finden Sie konkrete Anleitungen zum Ausprobieren. Sie werden umgesetzt, indem man sich zurückzieht und – möglichst täglich – für eine gewisse Zeit genau diese Verfahren praktiziert. Ideal wäre es, wenn Sie sich täglich 20–30 Minuten Zeit für Ihre Entspannungsübungen nehmen. Wem das zunächst sehr viel vorkommt, für den gilt: *Etwas ist besser als gar nichts*. Auch wenige Minuten täglich sind ein Anfang.

Doch auch im alltäglichen Geschehen kann man kleine Momente der Entspannung gut gebrauchen (und einbauen). Neben formalen Meditationen und Entspannungsritualen eignen sich „Minis“ besonders gut, um das Gefühl der Entspannung über den Tag auszudehnen. So können Sie bestimmte Situationen im Alltag nutzen, um sich kurz zu entspannen: Die rote Ampel, die Fahrt im Aufzug, das Warten in der Supermarktschlange. Diese Augenblicke sind gut geeignet, um einfach mal ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und bewusst in den Bauch zu atmen (vgl. Zwerchfellatmung – siehe Übung 2.1a). Auch können Sie, völlig unbemerkt von anderen, das Heben und Senken Ihres Bauches verstärkt spüren, wenn Sie Ihre Hand unterhalb des Bauchnabels ablegen. Eine weitere Möglichkeit ist es, tief Luft zu holen, den Atem kurz anzuhalten, um dann beim anschließenden Ausströmen der Luft – mit der Ausatmung – den persönlichen Satz, das Wort oder das Bild (aus der formalen Meditation) zu wiederholen. Damit knüpfen Sie zugleich an Ihre formalen Übungen an und erwecken ein generelles Entspannungsgefühl, wie eine „Erinnerung“.

Sie können Mini-Entspannungen außerdem in Ihrem Alltag ritualisieren, indem Sie einen „Reminder“, also eine Erinnerung, für den Alltag einbauen: Einen Glückscent etwa, den Sie in Ihrer Wohnung an gut sichtbaren Stellen hinterlegen und der Sie beim Vorbeigehen an die „Minis“ erinnert. Oder auch andere „Anker“, bei denen Sie die innere Aufforderung, ein bestimmtes Mini zu praktizieren, mit ganz bestimmten alltäglichen Situationen verknüpfen. Zum Beispiel: „Immer wenn ich auf mein Handy schaue, dann mache ich eine Mini-Entspannung.“ Ähnliche Anker sind das Einsteigen in das Auto bevor man losfährt oder der Moment, bevor man seine Mails abrufen oder beim Herunterdrücken einer Türklinke, wenn man einen Raum betritt.

SARW-Technik

Eine einfache Möglichkeit einer Mini-Entspannung möchten wir Ihnen hier mit der **SARW-Übung** vorstellen: **Stopp – Atme – Reflektiere – Wähle**.

Dieser „Mini“ lässt sich gut in akuten stressreichen Situationen anwenden. Stellen Sie sich beispielsweise einen heftigen Streit mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin vor. Er oder sie wird immer lauter und schreit Sie an. Bei der Entscheidung, wie Sie nun angemessen reagieren, ohne dass sich der Streit immer weiter hochschraubt, kann die SARW-Technik Sie unterstützen:

1. **Stopp:** Sie nehmen den aufkommenden Stress im Inneren wahr (das ist der entscheidende Schlüsselmoment!) und durchbrechen dann Ihre Gedanken, indem Sie zu sich selbst „Stopp“ sagen. Dadurch nehmen Sie sich aus der Situation heraus. Unterstützen können Sie dies, indem Sie sich etwas bewegen oder einen Schritt zur Seite machen. Holen Sie – bildlich gesprochen – Ihre persönliche „Stoppkelle“ heraus!
2. **Atme:** Sie nehmen einige tiefe Atemzüge, um Ihre Anspannung kurz abzusenden und die automatische Stressreaktion aktiv „abzubremsen“.

3. **Reflektiere:** Sie denken kurz darüber nach, was gerade in Ihrem Inneren vorgeht, was es vielleicht ausgelöst hat und welche Möglichkeiten der Reaktion Sie gerade haben.
4. **Wähle:** Sie entscheiden, welche der Möglichkeiten Sie nun *bewusst* wählen.

Die SARW-Technik unterstützt das Innehalten von Zeit zu Zeit. Statt auf dem „Chronos“, dem chronologischen Zeitablauf, sollte der Fokus auf dem „Kairos“, dem rechten Augenblick, dem günstigen Zeitpunkt einer Entscheidung liegen – um die griechischen Begriffe im Zusammenhang mit der Zeit zu verwenden. So will uns die SARW-Technik das Gefühl der Kontrolle vermitteln. Wir sind in verschiedenen Situationen des Lebens nicht „ohn-mächtig“, nicht ohne Macht, sondern wir können aktiv werden und unsere Selbstwirksamkeit, das Vertrauen in die eigene Stärke, weiterentwickeln.

Fallbeispiel: Die Kursteilnehmerin Maria R. schildert folgende Situation, in der sie die SARW-Technik eingesetzt hat: „Am vergangenen Freitag war ich in der Stadt, da ich noch ein paar dringende Besorgungen machen musste. Nach mehrmaligem Rundenfahren auf dem Parkplatz sah ich endlich eine freie Lücke und setzte den Blinker zum Hineinfahren. Plötzlich kam von der anderen Seite ein weiteres Auto und schnappte mir den Parkplatz vor der Nase weg. Stopp, durchatmen. Ich hatte die Wahl: Entweder steige ich nun aus und mache meiner Wut beim anderen Fahrer Luft oder ich nehme die Situation so hin und suche mir eine neue Parklücke. Ich entschied mich für die stressfreie Variante und siehe da, die nächste Parkmöglichkeit ergab sich prompt.“

Natürlich kann es auch Situationen geben, in denen es sinnvoll ist, unseren Ärger zum Ausdruck zu bringen. Wenn wir dies aber bewusst tun und damit mit mehr innerem Abstand und Kontrolle, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir es auf eine Art und Weise machen, die nicht verletzend ist. Wir also nicht einfach nur blind reagieren sondern bewusst handeln. Der Stress, den dies bei uns selbst aber auch beim Gegenüber hinterlässt, wird deutlich niedriger sein.

Praxiseinstieg: Entspannung

Lassen Sie uns nun in die konkrete *Entspannungspraxis* tiefer einsteigen. Erinnern Sie sich an Ihre Selbstverpflichtung, an Ihr Commitment, 20 bis 30 Minuten täglich in Ihr persönliches Stressmanagement zu investieren? Jetzt ist es so weit, „ernst zu machen“: Sie werden genau diese Zeit, die Sie für sich selbst reserviert haben, ab jetzt täglich auch mit der Entspannungsantwort verbringen, d. h. neben den Übungen widmen Sie sich ganz Ihrer eigenen Entspannungspraxis. Wichtig dabei ist, dass Sie sich hierfür Zeit und Raum geben, um herauszufinden, wann sich die Entspannung am besten in Ihren Tagesablauf und persönlichen Rhythmus einfügt. Probieren Sie verschiedene Uhrzeiten aus, in denen Sie sich entspannen. Manche Menschen üben direkt

nach dem Aufstehen als Start in den Tag, andere entspannen sich kurz vor dem Zu-Bett-Gehen. Aber vielleicht ist auch die Mittagszeit für Sie passend? Hier gilt: Ausprobieren! Eventuell ist es auch sinnvoll, sich einen Stundenplan zu gestalten, d. h. Ihre Entspannung in den nächsten Tagen in Ihren Terminkalender aktiv und so konkret wie möglich einzuplanen.

Generell sollten Sie sich für Ihre Entspannungszeit einen geschützten Rahmen suchen. Ziehen Sie sich an einen Ort zurück, an dem Sie niemand stört und Sie sich wohlfühlen. Vielleicht richten Sie auch in einem Zimmer Ihrer Wohnung eine Entspannungscke ein. Machen Sie daraus ein „Ritual“. Schalten Sie Ihr Handy aus und geben Sie Ihren Mitmenschen Bescheid, dass Sie in den nächsten Minuten nicht gestört werden wollen. Auch können Sie sich eine Uhr bereitlegen, um die Übungsdauer festzustellen. Wenn Sie, gerade am Anfang, dazu neigen sollten, im Verlauf der Übung regelmäßig einzuschlafen, können Sie sich auch einen Wecker stellen (auf die maximal zur Verfügung stehende Zeit).

Ferner ist es sehr individuell, *wie* Sie am bestem entspannen können. Viele Verfahren können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Manche Menschen brauchen auch die Kombination mit Bewegung, um sich gut entspannen zu können. Sie sehen, nicht jede Methode ist für Alle gleichermaßen geeignet. Vielleicht probieren Sie unterschiedliche Verfahren aus, um die für die eigene Person passende Technik zu finden, die auch zur aktuellen Lebenssituation passt.

Nach der Phase des Erlernens, in welcher die Dauer der aktiven Entspannung nach und nach gesteigert wird (dieses Manual hilft Ihnen dabei!), stellt sich meist Ihre persönliche Übungszeit ein. Schon 15–20 Minuten regelmäßiges Üben hat einen messbaren und spürbaren Effekt. Regelmäßigkeit bedeutet hier nicht, dass Sie „zwanghaft“ täglich entspannen müssen. Dennoch sollten Sie, um die Entspannungsantwort auszulösen, so oft praktizieren, dass es einen echten Trainingseffekt gibt. Das lässt sich mit Fitnesstraining vergleichen. Wenn wir unsere Muskelkraft oder unsere Ausdauer steigern wollen, hilft es nicht so viel, wenn wir alle paar Wochen für 2–3 Stunden ins Fitnessstudio gehen und Gewichte stemmen. Das wird sogar in den meisten Fällen eher negative Folgen haben. Wirksamer ist ein regelmäßiges kürzeres Training, in dem wir uns fordern aber nicht überfordern. Sonst bleibt der gewünschte Effekt (mehr Muskelkraft oder eben eine größere Fähigkeit, zu entspannen) aus. Positive Effekte werden beim Training der Entspannungsfähigkeit so auch durch ein tägliches Praktizieren erreicht, vielleicht steigen Sie mit einem Vorsatz von montags bis freitags oder an fix festgelegten Tagen der Woche ein. Probieren Sie es aus: Was geht für Sie am besten?

Neben diesen formalen Aspekten der Praxis (Dauer, Häufigkeit) gilt: Der beste „Ort“ zum Üben ist in jedem Fall der Alltag. Da lauert schließlich für die meisten von uns auch der Stress. Neben der folgenden Kurz-Meditation (siehe Übung 2.2) finden Sie im Anhang des Buches weitere ausführlichere Medita-

tionsanleitungen zur Atemmeditation im Sitzen, dem Body-Scan im Liegen, einer „Metta“- oder Mitgeföhlsmeditation sowie einen Yoga-Praxisteil.

Übung 2.2: Praktische Meditationsanleitung

Bitte führen Sie nun die hier beschriebene Meditation durch.

- Machen Sie es sich bequem, aber schlafen Sie möglichst nicht ein („aufrechte Haltung“).
- Überlegen Sie sich z.B. ein Wort, Bild, Geräusch oder eine Zahl als Bezugspunkt, d.h. einen Fokus, welcher für Sie eine neutrale oder positive (ggf. religiöse/spirituelle) Bedeutung hat. Das kann sein: das Wort „Om“ oder „Gelassenheit“, das Bild der Sonne oder die Zahl „3“, sofern dies eine gute Zahl für Sie ist.
- Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen.
- Atmen Sie ruhig ein und aus, aber erzwingen Sie keinen bestimmten Atemrhythmus.
- Sagen Sie zu sich selbst still beim Ausatmen Ihr Wort oder stellen Sie sich Ihr gewähltes Bild, Geräusch etc. vor.
- In immer wiederkehrender Wiederholung dieses Vorgangs (möglichst ohne körperliche oder geistige Anstrengung/Aufregung) verbleiben Sie nun 5 bis 10 Minuten.
- Wenn die Gedanken abschweifen und sie dies merken, lassen sie diese weiterziehen, und lenken die Aufmerksamkeit sanft wieder zu ihrem Atem und Fokus zurück.

Übung 2.3: Reflexion der Entspannungspraxis

Bitte notieren Sie nun, nach Ende der Übung, Ihre Gedanken zu den folgenden Fragen:

- Wie erging es Ihnen während der Übung?
- Was ist Ihnen aufgefallen?



Take home messages

- Planen Sie bewusst und regelmäßig Entspannung in Ihren Tag ein. Dabei meint Entspannung hier das aktive Herbeiföhren der natürlichen Entspannungsantwort, die unsere Körperphysiologie positiv beeinflusst und den täglichen Stress wieder ausbalanciert.
- In der Regel passiert das formale Entspannen über die Durchführung solcher Verfahren und Methoden, die geeignet sind, die Entspannungsantwort in Ihnen hervorzurufen. Davon gibt es zahlreiche. Generell unterscheidet man Methoden mit einem gleichbleibenden Fokus von Methoden, bei denen der Bezugspunkt wandert.
- Mini-Entspannungen und informelle Entspannungsmomente sind hilfreich, um auch in kleinen Augenblicken des Alltags Entspannung zu erleben.

Vertiefungsübung 2.1: Entspannungsantwort (täglich)

Ab heute wird es Ihre Aufgabe sein, die praktische Meditation täglich in Ihren Alltag einzubauen. Nehmen Sie es sich also vor, jeden Tag ca. 5 bis 10 Minuten zu meditieren und machen Sie völlig unvoreingenommen Ihre eigenen Erfahrungen mit der Meditation. Es ist völlig normal, wenn Ihre Gedanken abschweifen. Bewerten Sie dies nicht. Kommen Sie einfach immer und immer wieder zu Ihrem Fokus zurück.

Versuchen Sie, die Meditation zu ritualisieren und als Bestandteil Ihres Alltags aufzunehmen. Fragen Sie sich dazu, wann die Entspannungsantwort in Ihren Alltag hineinpasst. Wann und wo wollen Sie meditieren?

Bitte vermerken Sie hier, wie es Ihnen an den einzelnen Tagen mit der Entspannung ergangen ist. Was ist Ihnen gut gelungen? Was fällt noch schwer? Evtl. auch: Was hindert Sie daran, täglich zu meditieren?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Tag 7: _____

Bevor wir im Verlauf des Manuals noch stärker auf die Mini-Entspannungen im Alltag – die „Minis“ – achten wollen, sei bereits an dieser Stelle darauf verwiesen, dass Sie in Ergänzung zur formalen Entspannungspraxis schon jetzt herzlich eingeladen sind, immer wieder einmal kleine, kürzere Entspannungsrituale über den Tag verteilt durchzuführen. Sie könnten beispielsweise mit der Zwerchfellatmung oder der SARW-Technik beginnen.

Vertiefungsübung 2.2: SARW-Technik

Seien Sie in der kommenden Woche offen für Situationen, in denen Sie die vorgestellte Stopp-Atme-Reflektiere-Wähle-Technik (SARW-Technik) einsetzen können. Das hat auch etwas mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Moment zu tun.

Bitte schreiben Sie hier Ihre Situation und Ihre Gedanken zu den einzelnen Schritten auf.

Vertiefungsübung 2.3: Neues und Gutes

Bitte schauen Sie auch in der kommenden Woche auf Momente, die für Sie den Charakter „neu und gut“ haben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst auf Ihren Alltag und die kleinen Dinge, die dieser vielleicht mitbringt.

Merken Sie sich einige dieser „neuen und guten“ Momente.

Fallbeispiel: Der Student Uli D. berichtet zur zweiten Kursstunde sein „Neues und Gutes“: „Mein Vater wohnt zwar in der Nähe, aber wir sehen uns nicht so oft. Am vergangenen Mittwoch bin ich ganz normal an den Briefkasten gegangen, um die Post zu holen. Zu meiner Freude lag im Briefkasten ein Umschlag meines Vaters, in welchem ein Zeitungsartikel war. Mein Vater schrieb dazu, dass der Artikel bestimmt interessant für mich sein wird. Es ist schön zu wissen, dass er meine Interessen unterstützt.“