

Entspannt gegensteuern

Viele merken erst, wenn sie ernsthafte Beschwerden haben, dass sie unter Stress stehen. Eine Therapeutin zeigt auf, wie man sich von alltäglichen Überforderungen loslösen kann.

Andrea Söldi

Ein fordernder Job, massenhaft Freizeitangebote, digitale Medien, die pausenlos Aufmerksamkeit verlangen – viele fühlen sich heutzutage gestresst. Wie kann man in dieser schnelllebigen Zeit gesund bleiben?



Barbara Werner*: Wichtig ist, dass wir immer wieder von diesem Hype herunterkommen, das heisst, die Aufmerksamkeit von aussen nach innen lenken und so bei uns selbst ankommen. Denn wenn wir über längere Zeit unter Stress stehen, machen sich irgendwann Probleme bemerkbar – oft in Form von körperlichen Beschwerden.

* **Barbara Werner** ist eidg. dipl. Komplementärtherapeutin. In ihrer Praxis in Winterthur bietet sie neben Craniosacral-Therapie auch Körperreisen sowie geführte Meditationen und Entspannung an. Ihre CD «Mit progressiver Muskelrelaxation in den Flow» kann auf www.energyflows.ch bestellt werden.

„ Stressbedingte Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sowie neuerdings auch Burn-out-Symptome nehmen stark zu.

Zum Beispiel?

Stressbedingte Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sowie neuerdings auch Burn-out-Symptome nehmen stark zu. Als gelernte Physiotherapeutin hatte ich ständig mit Menschen zu tun, die unter Beschwerden litten, bei denen Stress ein wichtiger Faktor ist. In der Physiotherapie vermisste ich den Präventionsgedanken und die Ganzheitlichkeit. Deshalb habe ich mich zur Komplementärtherapeutin weitergebildet und setze mich nun schon seit über zwanzig Jahren mit den Wechselwirkungen von Körper,

Geist und Seele auseinander – ein faszinierendes Gebiet.

Wie arbeiten Sie heute?

Ich lade meine Klientinnen und Klienten ein, Verspannungen frühzeitig wahr- und ernst zu nehmen. Wenn wir das lernen, ist der wichtigste Schritt bereits getan. Dann sind wir nämlich im Kontakt mit unserem Körper und den feinen Signalen, die er uns nonstop sendet. Wenn wir anfangen, liebevoll mit diesen wertvollen Frühwarnzeichen umzugehen, kommen wir auf die richtige Spur, die zum Wohlbefinden führt. Das ist eine

” Wenn wir über längere Zeit unter Stress stehen, machen sich irgendwann Probleme bemerkbar – oft in Form von körperlichen Beschwerden.

wertvolle Gesundheitskompetenz, die sich alle aneignen können.

Was für Entspannungstechniken empfehlen Sie?

Hauptsächlich arbeite ich mit Craniosacral-Therapie, bei der ich mit den Händen sanfte Impulse an den Organismus gebe, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zudem lasse ich Elemente der Körperwahrnehmung und der progressiven Muskelrelaxation (PMR) einfließen. Bei letzterer Methode geht es um bewusste Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung gewisser Muskelgruppen und vor allem auch der Übergänge. Mit diesen Übungen wird es möglich, die ureigenen Spannungsmuster zu erkennen.

Im Internet und in App-Stores gibt es eine fast unüberschaubare Menge an Anleitungen für diverse Entspannungsmethoden. Und auch Sie selbst haben eine CD herausgegeben. Wie findet man das passende Angebot?

Bei einigen Apps erhält man dauernd Push-Meldungen mit immer wieder neuen Ideen. So kann ein Druck entstehen, der paradoxerweise noch mehr Stress auslöst. Man hat ja für die App

bezahlt und will sie nun amortisieren. Ich empfehle ganz einfache Anleitungen. Man kann sie immer wieder durchgehen und erlebt es jedes Mal etwas anders.

Wie sind die Rückmeldungen auf Ihr Angebot?

Klientinnen und Klienten sagen zum Beispiel, dass sie zum ersten Mal im Leben wirklich innere Ruhe spüren konnten oder dass sie langsam aus dem Teufelskreislauf Stress-Verspannung-Schmerz herauskommen. Solche Feedbacks machen Freude.

Meditative Übungen sind wohl nicht jedermanns Sache. Kann man sich nicht einfach auch beim Joggen oder Spazieren entspannen?

Ja, durchaus. Moderater Sport, der aufatmen lässt, ist immer noch etwas vom Besten.

Sollte man sich nicht auch tiefer damit befassen, wieso man überhaupt gestresst ist?

Doch, auf jeden Fall. Man unterscheidet zwischen inneren und äusseren Stressoren. Erstere entstehen zum Beispiel durch hohe Ansprüche an sich selbst

” In diesen Zeiten ist Entspannung noch viel wichtiger als sonst, denn Entspannung stärkt das Immunsystem.

Bei erhöhter Belastung und Erschöpfung

Dr. Schüssler Salze

- Nervosität
- Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omida AG, Küssnacht am Rigi.



„An- und Entspannung sollten wie Wellen verlaufen. Den positiven Stress – sogenannter Eustress – brauchen wir sogar gelegentlich.“

oder durch Glaubenssätze wie etwa: «Ich bin nicht gut genug.» Äussere Stressoren dagegen sind Ereignisse und Situationen, die wir nur teilweise beeinflussen können. Aber wir können lernen, anders damit umzugehen. Zum Beispiel indem wir einmal eine Einladung ablehnen und uns einen ruhigen Abend zu Hause gönnen.

Brauchen wir nicht auch Zeiten, in denen wir aktiv und angespannt sind, um produktiv und kreativ zu sein?

Klar. An- und Entspannung sollten wie Wellen verlaufen. Den positiven Stress – sogenannter Eustress – brauchen wir sogar gelegentlich. Oft geht es aber über die gesunde Portion hinaus. Dann ist es wichtig zu wissen, wie man wieder her-

unterkommt. Die Wahrnehmung unserer Verspannung ist die Voraussetzung für wirkungsvolle Entspannung.

Die ungewisse Situation aufgrund der Corona-Pandemie beunruhigt viele. Können Ihre Methoden auch diesen Menschen helfen?

In diesen Zeiten ist Entspannung noch viel wichtiger als sonst. Denn Entspannung stärkt das Immunsystem.

Sie befassen sich berufshalber mit Therapien, die Entspannung bringen sollen. Wie entspannt sind Sie selbst?

Ich arbeite ständig daran und bin froh um mein Wissen über die Zusammenhänge. Ich kenne alle Zustände zwischen total gestresst und total im Lot sein.

Selbsterfahr

Entspannt in den Feierabend

Den ganzen Tag über stand ich unter Zeitdruck. Der Arbeitstag war geprägt von unproduktiven Sitzungen, ständigen Unterbrechungen durch Telefonanrufe und Mails sowie Arbeitskollegen, die meine Konzentration störten. Nun macht sich langsam ein leichtes Ziehen

Raus aus dem Stimmungstief, rein ins Leben.

remotiv® mit Johanniskrautextrakt – wirkt stimmungsaufhellend, ausgleichend und beruhigend bei Unruhe und gedrückter Stimmung.

PFLANZLICH.

NACHWEISLICH WIRKSAM.

HYPERFORINARM.

Einziges Johanniskrautpräparat ohne Warnhinweis¹



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

¹ Einzigartige Anwendungssicherheit aufgrund max. 0,2% Hyperforin (Fachinformation remotiv®).

zeller



ung

„ Zu Hause mache ich es mir auf dem Sofa gemütlich und lege eine CD mit einer Entspannungsanleitung ein.

im Nacken bemerkbar, das sich bis in den Hinterkopf hinauf erstreckt und mir den anstehenden Feierabend zu verderben droht.

Wie kann ich wieder aus dieser Stresssituation herausfinden?

Ich beschliesse, einen Versuch mit einer Entspannungsmeditation zu unternehmen.

Zu Hause mache ich es mir auf dem Sofa gemütlich und lege eine CD mit einer Anleitung ein.

Sphärische Klänge, entferntes Vogelgezwitscher. «Lass deinen Atem ganz ausströmen. Nimm wahr, wie dein Becken auf der Unterlage aufliegt», ertönt eine sanfte weibliche Stimme. Dabei soll ich einfach nur beobachten und eine wertfreie Haltung einnehmen. Dann wieder Stille. Nach einigen Sekunden: «Lass beim nächsten Ausatmen die Spannung im Schultergürtel los ... im Gesicht und im Kiefergelenk.» Erst jetzt wird mir bewusst, dass ich meinen Mund leicht zupresse und die Stirn runzle. Bewusst lockere ich die Muskeln.

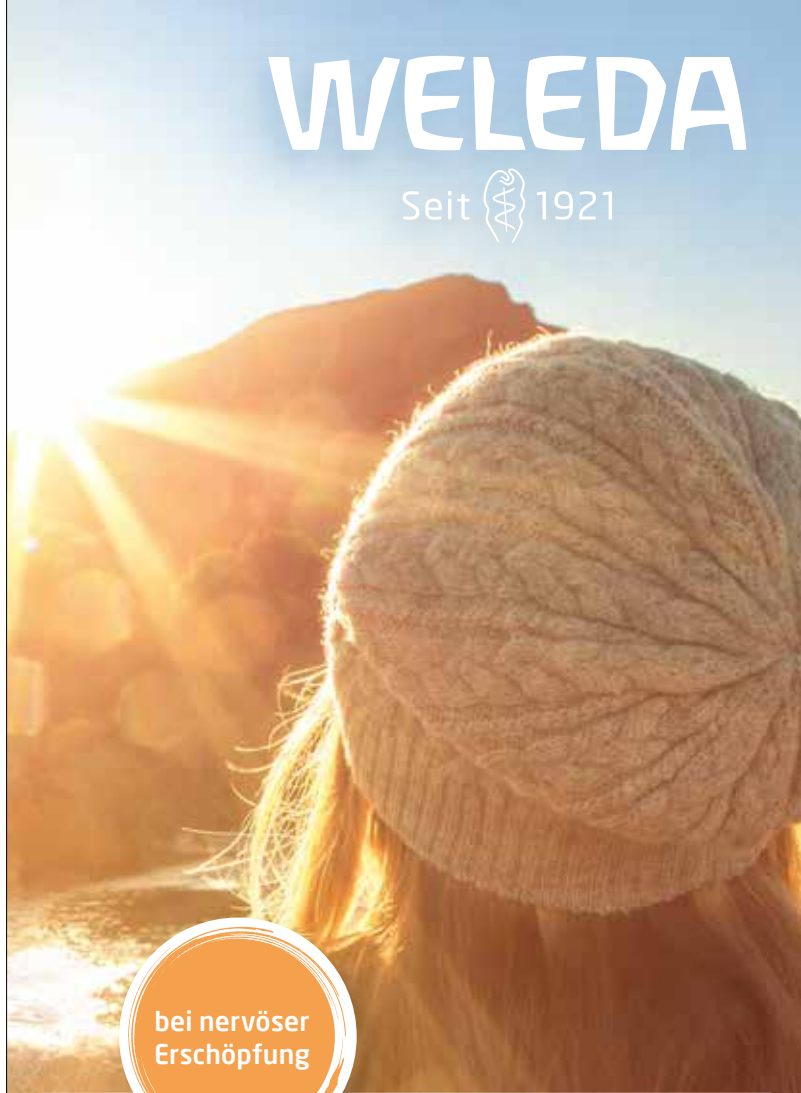
Immer wieder zurückkehren

Immer wieder kommen Gedanken hoch: Dass ich nachher unbedingt noch Brot einkaufen und die Pflanzen giessen muss und nicht vergessen darf, morgen an der Arbeit eine Kollegin etwas zu fragen. Ich werde ungeduldig: Wann ist diese Übung endlich fertig? Doch dann kommt mir wieder die Empfehlung aus der Einleitung in den Sinn: Abschweifen ist normal. Man kann sich immer wieder entscheiden, zu sich selbst zurückzukehren.

«Lass mit der verbrauchten Luft Stress und Belastendes einfach ausströmen», setzt die Stimme wieder ein. «Wie gut kannst du jetzt deine Auflagefläche spüren im Vergleich zu vorher?» Tatsächlich fühle ich mich nun schwerer und breiter, fast verschmolzen mit dem Sofa. Ich genieße diesen Zustand noch etwas und beginne dann langsam, die Finger und Füße zu bewegen. Nach zwölf Minuten öffne ich die Augen wieder. Das Ziehen im Nacken ist noch da, hat sich aber etwas abgeschwächt. Ich bin durchaus etwas entspannter als zuvor. ■

WELEDA

Seit  1921



bei nervöser Erschöpfung



RUHE FÜR DIE NERVEN

Neurodoron® Tabletten

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz