

Almut Carlitscheck
Sven-David Müller

Entspannung
So genießen Sie jeden Tag

Almut Carlitscheck
Sven-David Müller

Entspannung

So genießen Sie jeden Tag

unter Mitarbeit von
Martin Carlitscheck

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-559-2

Anschrift der Autoren

Sven-David Müller
Almut Carlitscheck
Wielandstraße 3
10625 Berlin
almutcarlitscheck@web.de
info@svendavidmueller.de

Fotos:

fotolia.com: 12foto.de 61; Monika Adamczyk 39; AGphotographer 44; Helder Almeida 7 (oben rechts), 29; Yuri Arcurs 109; Darren Baker 70; Claudio Baldini 88; Benicce 43; bilderbox 22; Blickfang 26; Monkey Business 13; carlos 59; Sandra Cunningham 100; Dash 91; Barbara Dudzi ska 93; EastWest Imaging 37, 135; Hannes Eichinger 41; Elena Elisseeva 7 (oben links), 35, 64, 120; Dmitry Ersler 77; Farmer 46; Daniel Fleck 32; Reinhold Föger 79; forca 15; Liv Friis-larsen 7 (oben rechts, 2. Bild); 63, 75, 65, 128; Christiane Gschirr 133; Nicolas Haby 95; Naomi Hasegawa 73; Kica Henk 82; iofoto 85, 114; Sergey Ivanov (hintere Umschlagklappe, außen); Tomo Jesenicnik 125; Christian Jung 34, 74, 143; Amir Kaljivic 50; John Keith 122; koi88 138; Gernot Krautberger 21; Kurhan 56; Olga Lyubkina 53, 102; Malbert 36; Günter Menzl 98; Kati Molin 27; Mopap 104; Gall Nicolas 145; doug Olson 18; ostromec 140; Claudia Paulussen 119; pgm 55, 58, hintere Umschlagklappe (innen); puje 17; Reidos 131; Marc Remó 90; sam richter 111; rolphoto 7 (unten), 67, 68, vordere Umschlagklappe (außen); Doreen Salcher 107; Nicolas Samet 141; Silence 69; SXPNZ 137; SyB 84; Patrizia Tilly 116; tomsza 123; trester 45; Valua Vitaly 25; vision images 42; Arnaud Weisser 144; Irina Yun 83
MEV: 54, 142, 147
panthermedia: Titelfoto
Ingo Wandmacher: 129, 136, 139, 148

Abkürzungen:

a. D. =	aus der Dose	kg =	Kilogramm
EL =	Esslöffel	kJ =	Kilojoule (4,18 Kilojoule = 1 Kilokalorie)
g =	Gramm	mg =	Milligramm
I. E. =	Internationale Einheiten (Mengenangabe)	ml =	Milliliter
kcal =	Kilokalorien	Pck. =	Päckchen
		TL =	TL

© 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Der Verlag und die Autoren übernehmen keine Haftung für Produkteigenschaften, Lieferhindernisse, fehlerhafte Anwendung oder bei eventuell auftretenden Unfällen und Schadensfällen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH

Entspannung

Gegenpol zu
tun – müssen
sein – werden
haben – wollen.

Ist
so sein
nichts tun
alles haben.

Im Moment nur für mich ganz da sein.

Simone Back, Entspannungspädagogin

Inhalt

Vorwort	9
Geleitwort	11
1 Einführung	13
Am Anfang steht der Stress	14
Wie wirkt sich Stress auf unseren Körper aus?	14
Helfen Nikotin und Alkohol zur Entspannung?	16
2 Der tägliche Stress	17
Anspannung – Verspannung – Entspannung	18
Ursachen für Stress	20
Folgen von Stress	22
Stress ist normal	23
... und wird zur Gewohnheit	25
3 Entspannung contra Stress	27
Was ist eigentlich Entspannung?	28
Was hindert die Menschen daran, sich zu entspannen?	29
Der Mensch ist selten bei sich	33
Entspannung als Lebensgefühl	35



4 Entspannungstechniken	37
Autogenes Training (AT)	38
Atementspannung	38
Fantasiereise	38
Feldenkrais	39
Massage	39
Meditation	40
Progressive Muskelrelaxation	40
Visualisierung	40
Yoga	42

5 Welcher Entspannungstyp bin ich? Der Entspannungstest	43
Entspannungstyp der Stille	44
Entspannungstyp der Lebendigkeit und Kreativität	45
Welcher Entspannungstyp bin ich?	46
Test	47

6 Entspannungsübungen	55
Planen des Wochenendes	56
Körperreise	60
Schlafen	62
Assoziationen bilden	66
Schreiben	69
Rituale	72
Visualisierung	76



Autogenes Training (AT)	78
Atmung	85
Kreativität	89
Distanzierung	92
Differenzieren zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem	94
Bei-sich-sein-Methode	97
Annehmen/Akzeptieren	101
Fantasiereise	103
Meditation	106

7 Entspannt in stressigen Situationen	109
Umgang mit Konflikten	110
Stress am Arbeitsplatz	112
Aufgabenberge	113
Schlechte Laune	113
Prüfungsstress	115
Arbeitslosigkeit	116
Flugangst	117
Winterblues	118

8 Entspannungsvitamine für Körper und Seele	123
Essen gegen den Stress und für mehr Entspannung	124
Die richtige Ernährung zur Entspannung	126

9 Entspannungs- rezepte	133
Getränke	136
Hauptgerichte	140
Nachtsnacks	146

Rat und Tat	149
Wichtige Adressen	149
Internet	149
Buchtipps und CD	150
Interview mit Entspannungs- pädagogin Ursel Neef	151

Autoreninfo	155
------------------------------	-----

Register	156
---------------------------	-----



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie dieses Buch erworben haben. Sie halten einen alltags-tauglichen Ratgeber in Händen, der mehr Entspannung in Ihr Leben bringen kann. Stress ist allgegenwärtig und hält auf vielfältige Weise Einzug in unser Leben. Er macht unglücklich und krank – psychisch und körperlich gleichermaßen. Und Stress erzeugt neuen Stress, emotionale und körperliche Folgen lösen ihrerseits wieder Stress aus. Wussten Sie, dass Stress sogar in der Entwicklung von Krankheiten, Übergewicht oder auch Depressionen eine bedeutende Rolle spielt?

Entspannung wird vor diesem Hintergrund immer wichtiger. In diesem Buch stellen wir Entspannung in ihren vielfältigen Möglichkeiten dar. In jeder Form löst sie Anspannungen und Verspannungen. Entspannung kann sogar noch mehr, sie kann eine Haltung uns und dem Leben gegenüber sein. Eins kann sie aber nicht: Sie ist keine Zauberformel, die Sie unantastbar gegen jede Art von Stress, Sorgen, Druck, Problemen, Ärger, Angst und Wut oder anderen Emotionen macht. Das sollte sie auch nicht sein. Denn sie ist keine Waffe in einem Kampf, sondern ein bekömmliches Mittel, das uns dabei hilft zu lernen, wie wir auf sanfte Weise mit uns umgehen können. Sie ist eine gute und wertvolle Unterstützung, unsere Balance zwischen Gelassenheit, Ruhe, Achtsamkeit und Power, Anspannung und Kraft wiederzufinden und mehr Wertschätzung in unser Leben zu bekommen. Handeln müssen Sie jedoch selbst.

Keine Angst! Es kommt kein weiterer Berg Arbeit und Stress auf Sie zu! Entspannung ist keine Methode, die Sie zusätzlich in Ihren vollgestopften Terminkalender unterbringen müssen. Alle Übungen und Methoden, die in diesem Buch vorgestellt werden, können mit etwas Routine ein roter Faden in Ihrem Leben werden, ein Lebensgefühl, also eine Methode, um mit sich, dem eigenen Leben und stressigen Situationen umzugehen.

Entspannung macht die alltägliche Belastung nicht kleiner, sie sorgt nicht dafür, dass Sie sich noch mehr aufhalsen können. Mit Hilfe von Entspannungstechniken können Sie vielmehr lernen, Ihren Alltag anders zu gestalten, mit sich und Ihrem Leben achtsamer umzugehen. So ist Entspannung viel mehr als bloße Technik – es ist ein Lebensgefühl, ein liebevoller Umgang mit sich selbst, mit Menschen, die einem begegnen, und dem eigenen Alltag. Entspannung bezieht alle Sinne mit ein – auch für kulinarische Entspannung ist in diesem Buch gesorgt.

Wenn Ihnen dieses Buch gefällt, verschenken Sie es weiter – Entspannung können wir alle gebrauchen. Falls Sie auf Ihrem Weg zur Entspannung auch noch nach dem Glück suchen, empfehlen wir Ihnen unseren Ratgeber „Glück – So genießen Sie jeden Tag“.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei Martin Carlitscheck für seine medizinischen Ausführungen.

Ihre
**Almut Carlitscheck &
Sven-David Müller**

Geleitwort

Stress ist zur Volkskrankheit geworden. Die Diebe von der Zeitsparkasse in Michael Endes Märchen Momo haben offenbar gründliche Arbeit geleistet. Wir scheinen Beppo Straßenfeger nachzueifern: Einst konnte dieser voller Freude den Besen schwingen und gelassen durchs Leben gehen; doch nun hat sich in ihm Hektik breitgemacht. Ein undefinierbares Ziel vor Augen hastet er durchs Leben, schaut weder links noch rechts, entfremdet sich immer mehr von sich selbst, seinen Mitmenschen und Freunden und wird dabei kreuzunglücklich. Wie er – so scheint es – haben wir vor lauter Zeitstress den Blick für das Wesentliche im Leben verloren.

Gründe für diese Entwicklung gibt es genug: Die neuen Informations- und Kommunikationstechniken mit ihren weltumspannenden Telekommunikationsnetzen haben die Zeit „flüssig“ werden lassen. Statt im Hier und Jetzt zu weilen, sind wir „nirgends und nie“. Wir entwurzeln uns in Raum und Zeit, sind überall gleichzeitig, üben uns im Multitasking oder verstricken uns in virtuellen Welten. Was als Versprechen des Zeitgewinns begann, hat sich längst zum Zeitfresser gewandelt: Wie Hase und Igel rennen wir den Möglichkeiten der Zeitbeschleunigung hinterher, bemüht, nicht abgehängt zu werden von all den anderen, die auch rennen und die wie wir selbst um ihren Anteil am Kuchen ringen. Und des Rennens ist kein Ende – erst recht nicht in Krisenzeiten.

... Zumindest nicht, solange wir dem nichts entgegenzusetzen haben. In Michael Endes Märchen wurde die Zeit

befreit von einem Kind, das seinem Herzen folgte, das sich den Einflüsterungen der Grauen Herren von der Zeitsparkasse und ihren Versprechungen entzog, man werde beim Arbeitsende all die Zeit zurückbekommen, die man sich vorher aus dem Alltag herausgepresst hatte – die Zeit der Begegnung mit lieben Menschen, die Zeit der Muße und der inneren Einkehr, die Zeit, um sich und anderen etwas Gutes zu tun. Was weder Beppo Straßenfeger, noch all die anderen, die auf die Diebe von der Zeitsparkasse hereingefallen waren, ahnten war, dass diese Lebenszeit unwiederbringlich vorbei war. Allein die Herzkraft – so die Botschaft dieses Märchens – kann in höchster Not helfen, die eingebunkerte Lebenszeit wieder aus ihrem Verließ zu befreien und – so die Metapher – die Stundenblumen wieder zu den Menschen zurückfliegen zu lassen.

Dem Herzen zuhören, die Stundenblumen zurückfliegen lassen – dies ist die Aufgabe, die sich heute den Menschen stellt, die ihr Leben in eine neue Balance bringen wollen und sich zu innerem Frieden und Gelassenheit erlösen möchten. Die Sehnsucht danach ist groß und die Wege, die die Menschen wählen, sind vielfältig. Das vorliegende Buch ist ein Wegweiser für die, die sich aufmachen wollen. Es beleuchtet nicht nur die Hintergründe, warum Stress heute zu einem so drängenden Thema geworden ist. Es ist auch wie eine Stablampe, um durch den Dschungel der Angebote und Möglichkeiten hindurchzufinden. Und last, but not least: Es gibt erste Hilfe durch Übungen, um aus dem Hamster-

rad des Stresses auszusteigen. Damit setzen die Autoren auf eine gute Weise die Reihe fort, die mit ihrem Glücksbuch („Glück – So genießen Sie jeden Tag“) begonnen hat.

Allen, die sich auf die Suche nach dem Glück machen, sich aus der Stressfalle befreien und Gelassenheit und Ausgeglichenheit entwickeln wollen, bleibt eines allerdings nicht erspart: Keine Technik, so effizient sie auch sein mag, garantiert eine Öffnung des Herzens. Den Zugang zu unserem Herzen – der einzigen Kraft, die wirklichen Frieden und innere Ruhe bringen kann – gewin-

nen wir nur, wenn wir uns dieser Kraft öffnen (wollen). So beginnen Sie nicht mit dem Studieren von Texten oder Übungen. Beginnen Sie mit der Frage, ob Sie Ihrem Herzen zuhören wollen. Wenn Sie diese Frage bejahen, dann nehmen Sie mit Schwung und Zuversicht dieses Buch in die Hand und lassen es in Ihrem Alltag lebendig werden. Bei solchem spirituellen Selbstmanagement wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Prof. Dr. Barbara von Meibom
Coach, Beraterin und Trainerin



Einführung

1



Am Anfang steht der Stress

Das Phänomen Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ist eine ständig präsente Erscheinung in unserer Gesellschaft und unserem Leben. Stress und Hektik, fortwährender Druck und Leistungsorientierung machen krank und bedrohen nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern beeinträchtigen auch in erheblichem Maße das seelische Wohlbefinden.

In diesem Buch erfahren Sie, welche negativen Folgen von Stress und alltäglicher Anspannung für den Körper entstehen können und wie Entspannung dagegen wirksam wirkt. Was passiert eigentlich im menschlichen Körper, der sich im „Stresszustand“ befindet? Welche ernsthaften gesundheitlichen Schäden bedrohen uns? Und was können wir mit gezielter Entspannung und anderen Strategien dagegen unternehmen?

Wie wirkt sich Stress auf unseren Körper aus?

Die Aktivitäten und Reaktionen des Körpers auf Reize und Anforderungen durch die Umwelt werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert, das sich über den ganzen Körper verteilt, mit Zentren in verschiedenen Bereichen des Rückenmarks und des Gehirns. Es ist für die Organisation des „inneren Milieus“, der Organfunktionen und deren Anpassung an die jeweilige Situation zuständig. Das vegetative Nervensystem besteht aus den beiden Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus, deren Funktion ganz allgemein durch das Bild einer zweiarmligen Waage dargestellt werden kann: ist der Sympathikus-Anteil aktiviert, be-

findet sich der Parasympathikus-Anteil in einem Ruhezustand und umgekehrt.

Die allermeisten inneren Organe werden von beiden Anteilen, Sympathikus und Parasympathikus, versorgt, zumeist wirken diese als Gegenspieler. Die Funktionen des Sympathikus können zusammengefasst als aktivierend, beschleunigend, als „Flucht ermöglichend“ und aufmerksamkeitssteigernd dargestellt werden. Die des Parasympathikus als drosselnd, beruhigend, als „erholsam“ und deaktivierend. Diese Aufgaben werden durch verschiedene chemische Überträgerstoffe, zum Beispiel Acetylcholin, Adrenalin und Noradrenalin sowie Kortisol und andere Stoffe ermöglicht. Diese Überträgerstoffe docken an verschiedene Rezeptoren, die unter anderem wie Schalter funktionieren, an und aktivieren oder deaktivieren diese. Die Schaltungen führen dann zu den jeweiligen Reaktionen und Funktionszuständen der einzelnen Organe im menschlichen Körper.

Die Auswirkungen eines Überwiegens der sympathischen Aktivität sind unter anderem eine Beschleunigung der Herzfrequenz, eine Erhöhung des Blutdrucks, das Auftreten von Gänsehaut, eine Verengung von Blutgefäßen (speziell auch am Herzmuskel) und die Aktivierung von Schweißdrüsen (Stichwort: Angstschweiß). In der Lunge werden die Bronchien erweitert, um die Aufnahme von Sauerstoff zu erleichtern. Kommt es zu einer potenziell bedrohlichen Situation, wird der Körper in einen Alarmzustand versetzt, der ihm eine schützende Reaktion, wie Flucht, ermöglicht. Bei unseren Vorfahren in prähistorischen Zeiten kann dies der Angriff eines Höhlenbären mit Gefahr für Leib und Leben der gesamten Sippe gewesen sein. Hier war

eine sofortige Flucht- und Verteidigungsreaktion zur Sicherstellung des Überlebens und der körperlichen Unversehrtheit notwendig. Auf unsere heutige Gesellschaft bezogen kommt es durch das Auftreten von verschiedenen Stressoren, wie Zeitdruck durch Vorgesetzte am Arbeitsplatz, finanzielle und materielle Nöte, begründete und unbegründete Ängste und viele andere denkbare Faktoren, zu ähnlichen Phänomenen im menschlichen Körper. Oft ist die Bedrohung nicht mehr auf den ersten Blick derartig essenziell, wie der Angriff von wilden Tieren in der Urzeit, jedoch kann gerade durch die vielen verschiedenen subtilen und vermeintlich kontrollierbaren Gefahrenquellen eine chronische und

dauerhafte Aktivierung des sympathischen Nervensystems entstehen, welche dann zu konkreten Bedrohungen für die Gesundheit führen kann.

Überwiegt jedoch die parasympathische Aktivität, schaltet der Körper auf Erholungs- und Regenerationsprogramme um. Die Verdauungsfunktionen des Magen- und Darmtraktes laufen optimiert ab, Herzfrequenz und Blutdruck sinken ab, der Körper „kommt zur Ruhe“ und kann sich regenerieren. Dieser Zustand ist auf längere Sicht betrachtet gesünder und verträglicher für den menschlichen Körper.

Bei der Anwendung von Entspannungstechniken wird die Aktivität des sympathischen Nervensystems gedros-



selt und heruntergefahren, im Gegenzug steigt die Aktivität des parasympathischen, des „regenerierenden“ Nervensystems deutlich an. Die als „Stresshormone“ bekannten Substanzen, wie das Adrenalin, werden erheblich weniger gebildet und in den Blutkreislauf ausgeschüttet. Dies kann man durch spezielle laborchemische Untersuchungsverfahren sogar messen und nachweisen.

Mit „aktiver Entspannung“ ist uns eine Möglichkeit gegeben, den Körper und seine Organe vor den negativen Folgen von Stress zu schützen und gesund zu bleiben.

Am Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems soll im Folgenden versucht werden, beispielhaft die durchaus ernsthaften Schädigungen durch Stress darzustellen: haben wir Probleme am Arbeitsplatz überwiegt während der Arbeitszeit der Sympathikus mit allen Folgen. Der Blutdruck steigt, erreicht ungesunde hohe Werte, das Herz rast und schlägt spürbar im Körper. Ein ständig zu hoher Blutdruck stellt einen der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie koronare Herzerkrankung mit Verengung der Herzkranzgefäße und folgendem Herzinfarkt, dar.

Auch das Immunsystem als „Biopolizei“ des menschlichen Organismus wird durch Stress und alltägliche Hektik in sei-

ner lebenswichtigen Aufgabe gestört und beeinträchtigt. Es drohen Infektionen, man ist häufig „erkältet“, fühlt sich müde und angeschlagen. Fehlfunktionen des Immunsystems können auch zu der Entstehung von Krebserkrankungen beitragen, welche trotz des medizinischen Fortschritts unserer Zeit einen tödlichen Verlauf nehmen können.

Helfen Nikotin und Alkohol zur Entspannung?

Fortwährender Stress verleitet häufig auch zum Konsum gesundheitsschädlicher Substanzen wie Nikotin und Alkohol in größeren Mengen. Die vermeintlich entspannende Zigarette zwischendurch schädigt unsere Gesundheit in erheblicher Weise. Nikotin und andere Substanzen aus dem Tabakrauch bedrohen unseren Körper auf vielfältige Art und Weise. Der Wunsch nach Entspannung führt hier also sogar zu einer weiteren Schädigung.

Gelingt es uns nicht, durch gezielte Entspannung unter anderem eine Deaktivierung des Sympathikus mit Aktivierung des Parasympathikus zu erreichen und dem Körper den Wunsch nach Entspannung und Erholung zu erfüllen, drohen also ernsthafte, ja potenziell lebensbedrohliche körperliche Schäden.