

BARMER

Entspannung pur

Im Gleichgewicht sein



Impressum

Herausgeber

BARMER

Postfach 11 07 04, 10837 Berlin

Text

Dr. Claudia Robben

Dipl.-Psychologin, Sportwissenschaftlerin

www.dr-claudia-robben.de

Wissenschaftliche Beratung

Dr. Claudia Robben

Dr. Liqin Herkula, TCM-Ärztin

Qigong und Tai-Chi-Lehrerin

Redaktion

BARMER, Marketing

Stand

März 2019

Alle Angaben sind sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

© BARMER 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

Anspannung oder Entspannung? 5

Entspannen im Alltag 6

Systematisch entspannen 10

Progressive Muskelentspannung 10

Autogenes Training 12

Yoga 14

Einfache Atemübungen 15

Qigong 16

Tai-Chi 18

Sport und Bewegung als Quelle des Entspannens 20

Übung 20

Entspannende Mahlzeiten 22

Zeit planen –mehr entspannen 24

Achtsam sein – den Augenblick genießen 26

Tipps und Adressen 30



Vorwort



Entspannung – was heißt das eigentlich? Bedeutet Entspannung das Gegenteil von Ver-Spannung oder Spannung? Sollten wir jegliche Spannung vermeiden? Wie viel Anspannung brauchen wir? Wenn unser Alltag entspannt ist, wird er dann besonders angenehm und erholend oder etwa unspannend und langweilig? Spannende Fragen, auf die unsere Broschüre Antworten gibt.

Auch Ihre Meinung hat uns dazu interessiert. Bei unserem Aufruf „Entspannung PUR“ haben mehr als 700 Menschen ihre persönlichen Spannungsmomente, Erfahrungen und Tipps eingeschickt. Und genau die haben wir in diese Broschüre aufgenommen.

Vielleicht ist auch für Sie eine neue Form der Entspannung dabei. Oder Sie werden einfach in dem bestätigt, was Sie bereits für Ihre persönliche Balance tun. Was auch immer – wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen. Und bleiben Sie schön im Gleichgewicht!

Ihre BARMER

**„Der Umgang mit sich selbst – genau da sind die Quellen der Entspannung.“
Jenny D., Willich**

**Tipp:
Lächeln Sie ganz bewusst, das setzt Endorphine als Glückshormone frei und stärkt das Wohlbefinden!**

Anspannung oder

Entspannung?

Im Alltagsleben sollte ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, Belastung und Erholung, Aktivität und Ruhe bestehen.

Anspannung gehört zum Alltag! Unser Leben wäre ohne Anspannung nicht zu bewältigen und ohne Anforderungen auf die Dauer langweilig. Nur ein gewisses Maß an Spannung lässt uns überhaupt am Leben teilhaben und ist damit Voraussetzung für Erfolg, Vitalität und Zufriedenheit. Anforderungen und Belastungen immer wieder anzunehmen und zu bewältigen ist für den Menschen an sich absolut notwendig, um zu überleben und sich weiterzuentwickeln.

Wichtig ist jedoch, dass Anspannung und Belastungen nicht übermäßig ansteigen und vor allem regelmäßig durch Erholung ausgeglichen werden. Sie kennen das: „Ich brauch mal eine Pause!“, „Ich muss unbedingt mal ausspannen!“. Wer hat diese Sätze nicht schon einmal gehört oder selbst von sich gegeben?

Unser Organismus pendelt stets zwischen zwei physiologischen Zuständen – zwischen dem, der uns leistungsfähig, wach und aktionsbereit macht, und dem, der uns regenerieren und neue Energie auftanken lässt. Wird das Gleichgewicht gestört, schlägt das Pendel ungleichmäßig und meistens übermäßig zu der Seite von Spannung und Belastung aus. Der Organismus wird überbeansprucht und reagiert mit Stress,

Ermüdung und Verspannungen. Wenn nach diesen „Warnsignalen“ eine angemessene Erholung ausbleibt, fühlen wir uns nicht mehr wohl. Auch Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen oder Schlafstörungen können die Folge sein. Schlimmstenfalls reagieren wir mit Depressionen.

Eine gezielte und bewusste Entspannung ist das A und O auf dem Weg zu Stressausgleich, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Gesundheit.

Nutzen Sie entspannende und ausgleichende Situationen und stellen Sie auf diese Weise Ihr Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag her. Die Wege dahin sind vielfältig. Für den einen ist es das Entspannungsbad oder die gemütliche Atmosphäre bei einer Tasse Tee, für den anderen der Waldspaziergang, das Gespräch mit einem guten Freund oder Meditation. Viele finden in der klassischen Bewegung ihre Erholung. Andere schwören auf systematische Entspannung.

Oder gehören Sie zu denen, die einfach mal nichts tun, absolute Ruhe wollen und in sich hineinhören können? Das klingt einfach, ist aber für viele Menschen, die im Alltag eine Fülle von Belastungen bewältigen, eine echte Herausforderung.

Entspannen im Alltag

Entspannungsiseln im Alltag sind individuell und vielfältig.

Ebenso wie Stress und Belastungen durch jede Person unterschiedlich wahrgenommen werden, sind auch ihre Entspannungsfähigkeit und die Art der als erholsam empfundenen Situationen verschieden.

Jeder Mensch setzt natürliche, selbst gestaltete und initiierte Methoden ein, die er zur Bewältigung von Stress und schwierigen Situationen gelernt hat. Aus solchen Erfahrungen, gemischt mit einer Portion wissenschaftlichem Know-how, sind eine Reihe von Entspannungsmethoden entstanden, die individuell und schnell wirksam sein können. Bei regelmäßiger Übung stellen sich positive Effekte wie eine verbesserte Körperwahrnehmung, innere Ausgeglichenheit und Ruhe ein.

Unabhängig von der Entspannungsmethode ist wesentlich, Entspannung körperlich und mental zulassen zu können. Suchen Sie deshalb immer einen ruhigen, angenehm temperierten Platz. Üben Sie nur so lange, wie Sie es als angenehm empfinden. Vor allem: Versuchen Sie nicht, Entspannung zu erzwingen, sie stellt sich von selbst ein. Nehmen Sie die Dinge wie sie kommen.

Entspannungsatmung

Begeben Sie sich in eine entspannte Haltung und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Nach einigen Minuten vertiefen und verlängern Sie das Ausatmen.

Bodyscanning

5 Minuten Zeit – länger dauert diese Methode nicht. Suchen Sie einen ruhigen Ort. Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein und schicken Sie Ihre Gedanken auf eine Körperreise. Schließen Sie Ihre Augen. Verweilen Sie etwa 10 bis 20 Sekunden bei jedem Körperteil.

Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Durchwandern Sie mit Ihrem inneren Auge Ihren Körper und spüren Sie, wie er sich anfühlt. Beginnen Sie mit den Füßen – wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Unterschenkeln, den Knien, den Oberschenkeln. Spüren Sie wie der Po den Stuhl oder Boden berührt. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu Ihrem Bauch, dem Rücken, den Schulterblättern. Spüren Sie in die Arme hinein bis in die Fingerspitzen. Gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Nacken und zum Kopf. Bewegen Sie den Kopf in ganz kleinen Bewegungen, sodass sich alle Spannung im Nacken und Hals auflöst. Achten Sie nun auf Ihre Atmung. Spüren Sie wie sich der Brustkorb, die Rippen, der Bauch bewegen. Lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen und beobachten Sie das gleichmäßige Ein und Aus des Atems. Genießen Sie das angenehme Gefühl, bei jedem Ausatmen immer tiefer zu entspannen. Nehmen Sie nun einige kräftige Atemzüge, bewegen Sie Arme und Beine, recken und strecken Sie sich. Machen Sie die Augen auf! Die Reise durch den Körper ist beendet.

Positive Selbstinstruktion

Sie atmen bewusst aus und sprechen dabei innerlich eine Formel wie „Ich bin ganz ruhig“.

Sie können diese Übung einmalig in akuten Stress-Situationen nutzen oder auch eine Kurzmeditation daraus machen, indem Sie sich etwa 5 Minuten auf Ihren Atem konzentrieren und bei jedem Ausatmen Ihre Formel innerlich mitsprechen.

Gedankenstopp

Um Grübeln zu beenden, atmen Sie bewusst aus und sagen laut oder innerlich „stopp“.

Danach lassen Sie bewusst einen schönen Gedanken entstehen. Denken Sie an einen besonders schönen Ort; an etwas Positives, das Sie heute erlebt oder morgen vor sich haben.

A close-up, soft-focus photograph of a woman's face in profile, holding a glass cup of tea. The background is blurred, emphasizing the woman and her drink.

„Zur Erholung nach einem stressigen Tag lese ich ein gutes Buch und trinke eine Tasse Tee.“

Zitat Eva H., Rosenheim

**„Ich liebe meinen Garten.
Unkrautjäten ist für mich
eine Art Meditation.“**

Zitat Angela K., Visselhövede





Systematisch entspannen

Alle Entspannungstechniken bedürfen einiger Übung bis sie wirkungsvoll sind. Aber es lohnt sich! Wenn Sie eine dieser Techniken wirklich beherrschen, können Sie im Alltagsstress Ihre Balance finden und halten.

Dazu zählen progressive Muskelentspannung und autogenes Training, die sich in unseren Breitengraden entwickelt haben und die wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit überprüft wurden. Oder es gibt solche, die in anderen Kulturen ihren Ursprung haben und durch jahrtausendelange Erfahrungen ihre Wirksamkeit bewiesen haben. Dazu zählen Yoga, Qigong und Tai-Chi Chuan.

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung gilt als bewährtes und anerkanntes Verfahren. Sie wurde 1938 von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson begründet. Diese Entspannungstechnik ist relativ rasch zu erlernen und wird insbesondere zur gezielten, aktiven Bewältigung von Stress und Alltagsbelastungen eingesetzt.

„Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als die Ruhe“ – so die Leitidee dieser Methode. Jacobson ging davon aus, dass Ruhe am deutlichsten in einer entspannten Muskulatur spürbar wird und entwarf so ein Entspannungsverfahren, welches die kontinuierliche Reduktion von Muskelspannung zum Ziel hat.

Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang von mentalen, psychischen Prozessen

mit Veränderungen in der Muskulatur. Allein die Vorstellung einer Armbewegung lässt beispielsweise die Muskelaktivität im Arm von Probanden messbar ansteigen. So untersuchte Jacobson, ob im Umkehrschluss eine gezielte Reduktion muskulärer Spannung auch eine Beruhigung der Psyche bewirkt. Mit Erfolg!

Während der Durchführung der progressiven Muskelentspannung wird systematisch die Muskulatur entspannt. Schrittweise, stufenweise fortschreitend (=progressiv) werden einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder gelöst. Ziel ist es, auf diesem Wege eine umfassende körperliche und psychische Entspannung zu erreichen.

Beim Erlernen dieser Technik wird jede Körperpartie sehr detailliert nacheinander etwa 5–7 Sekunden angespannt und etwa 30 Sekunden entspannt. Dabei folgen aufeinander Hände, Unterarme, Oberarme, Gesicht, Nacken und Hals, Brust, Schultern sowie oberer Rücken, Bauchmuskulatur und Gesäß, Beine und Füße.

Das Ende jeder Übung bildet das sogenannte „Zurücknehmen“ der Entspannung durch Recken, Strecken, Gähnen und Reaktivieren des Organismus. Am effektivsten ist es, etwa 3- bis 4-mal pro Woche jeweils etwa 15 Minuten zu üben.



Übung

- Ich setze oder lege mich so bequem wie möglich. Ich entspanne mich so gut es geht. Wenn mich noch etwas stört, verändere ich meine Position. Ich nehme mir diese Zeit nur für mich und meine Entspannung.
 - Jetzt balle ich die rechte Hand zur Faust. Ich balle sie fest und fester und achte dabei auf die Spannung in der rechten Hand, im Unterarm usw. (5–7 Sekunden)
 - Ich entspanne die rechte Hand. Lasse die Finger der rechten Hand locker werden und beobachte den Unterschied zu vorher. Ich entspanne die rechte Hand und den Unterarm, lasse los, einfach los und versuche, im ganzen Körper zur Ruhe zu kommen. (30 Sekunden)
 - Jetzt mache ich das Gleiche mit der linken Hand. Ich balle die linke Hand zur Faust. Ich balle sie fest und fester und achte dabei auf die Spannung in der Hand und im Unterarm. (5–7 Sekunden)
 - Nun entspanne ich die linke Hand. Lasse die Finger der linken Hand locker werden und beobachte den Unterschied zu vorher. Ich entspanne die linke Hand und den Unterarm, lasse los und versuche, im ganzen Körper zur Ruhe zu kommen. (30 Sekunden)
 - Jetzt balle ich beide Fäuste, balle sie fester und spüre die Spannung in den Händen, in beiden Unterarmen. (5–7 Sekunden)
 - Ich lasse wieder los. Die Finger öffnen sich, werden locker. Ich spüre das Nachlassen der Spannung in Händen und Unterarmen. (30 Sekunden)
 - Jetzt winkle ich beide Arme an und spanne die Oberarmmuskeln. Gleichzeitig balle ich die Fäuste. Noch etwas fester ... Ich spüre die Spannung ... (5–7 Sekunden)
 - ... und entspanne wieder. Ich spüre wie die Anspannung entweicht. Die Oberarmmuskeln entspannen, die Arme hängen locker von den Schultern herab. (30 Sekunden)
 - Ich entspanne mich so gut es geht. Rechter und linker Arm sind locker und entspannt, beide Hände sind angenehm warm. Ich spüre die Entspannung bis in die Fingerspitzen. Die Entspannung breitet sich im ganzen Körper aus.
 - Ich genieße dieses angenehme Gefühl für eine Weile ... So lange wie ich mag.
- Nun beende ich die Entspannung. Ich atme einige Male kräftig durch. Recke und strecke mich und mache die Augen wieder auf. Ich fühle mich wohl und erfrischt.
- Wenn Sie diese Form der Entspannung anspricht, üben Sie morgen wieder – oder besser: Besuchen Sie einen Entspannungskurs! Ihre BARMER hilft Ihnen, das passende Angebot zu finden. Zertifizierte Angebote in Ihrer Nähe unter: www.barmer.de/gesundheitskurse

Autogenes Training

Im europäischen Raum ist neben der progressiven Muskelentspannung das autogene Training das bekannteste Verfahren. Der Berliner Psychiater und Neurologe Johannes Heinrich Schultz, selbst ein von Asthma geplagter Mensch, veröffentlichte 1932 sein Standardwerk „Das Autogene Training“. Ausgangspunkt seiner Arbeit waren Empfindungen und Erfahrungen von Hypnosepatienten, die enthusiastisch von erlebter Ruhe und Entspannung, verbunden mit Wärme- und Schwereerlebnissen berichteten. Warum also nicht diese positiven Effekte jedem Interessierten nahebringen?

Im Selbstversuch erforschte Schultz die Möglichkeiten einer „Autohypnose“. Dabei stellte er durch Konzentration selbst Zustände von Ruhe, Wärme und Schwere, später auch von weiteren körperlichen Vorgängen wie Herzschlag, Atmung, Wärme im Oberbauch (Sonnengeflecht) und Stirnkühle her. Daraus entstand das autogene Training.

Beim autogenen Training handelt es sich um eine Methode, die Entspannung durch Konzentration, durch „Autosuggestion“ herbeiführt. Entspannung entsteht durch die intensive Vorstellung von Ruhe. Vergleichbar ist dies mit der intensiven Vorstellung der Lieblingsspeise, die uns das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt.

Beim Erlernen und Durchführen dieser Entspannungstechnik bauen zunächst die Standardübungen der Grundstufe aufeinander auf. Der Einstieg ist die allgemeine Beruhigung von Körper und Psyche, auch Ruhetönung genannt. Dann folgen die sechs Grundübungen, bei denen das Erleben von



Schwere und Wärme, eines ruhigen und gleichmäßigen Atem, eines ruhigen Herzschlages, von Wärme im Oberbauch sowie einer kühlen Stirn mit formelhaften Vorsätzen eingeleitet werden. Dabei wird zu Beginn nur die Ruhetönung mit der Schwereübung geübt. Wenn diese gelingt, wird die Wärmeübung hinzugenommen und so weiter. Den Abschluss bildet immer das Zurücknehmen der Entspannung und die Reaktivierung des Körpers.

Sprechen Sie die Sätze für sich und konzentrieren Sie sich dabei ganz auf die einzelnen Übungen.

- Schwereübung „Mein rechter Arm ist ganz schwer.“
- Wärmeübung „Mein Arm ist ganz warm.“
- Atemübung „Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.“



- Herzübung „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“
- Leibübung „Mein Bauch ist strömend warm.“
- Stirnkühle „Meine Stirn ist angenehm kühl.“

Am Beispiel der Schwereübung zeigen wir Ihnen, wie die Übungen ablaufen.

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, suchen Sie einen ruhigen Platz, setzen oder legen Sie sich bequem hin und sprechen Sie innerlich mit: „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen. Mein rechter Arm ist ganz schwer. Ich bin vollkommen ruhig und gelassen. Mein ganzer Körper ist schwer und entspannt. Mein ganzer Körper ist schwer und entspannt. Mein ganzer Körper ist schwer

und entspannt. Ich bin und bleibe ruhig und gelassen. (...) Ich nehme zurück: Tief und kräftig atmen, Arme kräftig anspannen, Augen auf!“

Das autogene Training gehört wie auch die progressive Muskelentspannung zu den übenden Verfahren. Eine gewisse Übung ist nötig, bis Sie die Technik beherrschen.

Wollen Sie mit Gleichgesinnten diese Form der Entspannung erlernen. Sprechen Sie uns an!

Wenn Sie das autogene Training beherrschen, steht Ihnen eine wirksame Methode der Entspannung zur Verfügung, die nur wenig Zeit braucht und die Sie in jeder Alltagssituation nutzen können.



Tipp:

Wer Yoga kontinuierlich betreibt, kann dies bis ins hohe Alter tun. Für Ungeübte sind bestimmte belastende Körperhaltungen (Asanas) nur bedingt zu empfehlen.

Yoga

Yoga ist mehr als Wellness oder Gymnastik. Yoga ist ein Selbstheilungsprogramm für Körper und Seele. Es bewirkt bei intensiver Übung einen Zustand der geringsten Anregung des Bewusstseins. Yoga ist der Weg, diese ruhevollere Wachheit des Geistes zu verinnerlichen. Richtig praktiziert, bringt Yoga den Menschen in Einklang mit sich selbst und der Natur. Bestandteile des Yogas sind körperliche Übungen, Meditation, Achtsamkeit und Konzentration des Geistes mit dem Ziel der Selbsterkenntnis.

Yoga bedeutet, bei sich zu sein, bei seinen Gedanken und seinem Körper. In diesem Zustand der Einheit erfährt der Yoga-Praktizierende gesteigertes emotionales, psychisches, spirituelles und körperliches Wohlbefinden. Sorgen relativieren sich, der Raum für Gefühle wie Freude wird größer.

Hatha-Yoga, als die in Europa bekannteste Yoga-Form, verbindet Körper-, Atem-, Entspannungs- und Reinigungsübungen sowie Ernährung. „Hatha“ bedeutet Kraft. „Ha“ bedeutet Sonne, Anspannung und „tha“ bedeutet Mond, Entspannung.

Wird Yoga praktiziert, um den Körper und den Geist zu entspannen, ist es wichtig zu wissen, dass in unserem Organismus eine lebensnotwendige Grundspannung herrscht. Es kann bei Entspannungsübungen nicht darum gehen, völlig zu entspannen, sondern vielmehr darum, ein Zuviel an Spannung loszuwerden.

Um in den Zustand der Wohlspannung zu finden, müssen wir vor allem in der Lage sein, zu spüren, was wir loswerden wollen. Meist wollen wir nicht von Gedanken

beherrscht werden. Die Fähigkeit dies zu schaffen, erschließt sich uns durch den Prozess der Selbsterkenntnis. Der wirksamste Weg dorthin ist, wenn sich Fühlen und Denken auf eine Sache ausrichten und dadurch zur Einheit verschmelzen. Das Zur-Ruhe-Kommen unseres rastlosen Geistes ist das Ziel.

Das Hatha-Yoga ist ein Weg, diese Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Die Sonne (Ha) steht für unser aktives, nach außen gewandtes Leben und den Verstand, der Mond (Tha) für die Ruhepausen, das In-sich-Gehen, die Gefühle und die Intuition. Die Körperarbeit ist beim Yoga ein unverzichtbarer Schritt. Durch vielfältige Übungen (Asanas) lernen wir, unseren Körper und unseren Geist besser wahrzunehmen und zu erkennen, wo unsere Anspannung tatsächlich sitzt. Die Asanas stellen eine Folge von Körperstellungen und -haltungen dar, welche die gesamte Körpermuskulatur in ihren Bewegungsablauf einbeziehen. Durch eine intensive Anspannung und Dehnung bleibt der Körper beweglich und leistungsfähig. Alle Yogabewegungen sollten bewusst, konzentriert, langsam und ruhig ausgeführt werden.

Je entspannter und gelassener wir die Übungen angehen, desto entspannter und ruhiger wird auch unser Atem. Das Yoga-System betrachtet das Atmen als wichtigste biologische Funktion des Körpers. Atembeobachtung und spezielle Atemübungen (Pranayama) helfen, einen „langen Atem“ zu finden. In dem Maße, in dem wir unsere Selbstwahrnehmung entwickeln und lernen, unserem Atem zu lauschen, im dem Maße ziehen wir auch unsere Sinne von der Außenwelt ab und lenken sie nach innen.

Ruhe und Entspannung für Geist und Körper finden wir dann, wenn wir „in unserer Mitte“ angekommen sind.

Einfache Atemübungen

Zwerchfellatmung/Bauchatmung

Legen Sie sich auf den Rücken, die rechte Hand auf den Brustkorb, die linke auf den Nabel. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke unter der linken Hand hebt. Atmen Sie etwa 12-mal aus und ein. Wechseln Sie die Hände und wiederholen Sie die Übung.

Flanken- oder Seitenatmung

Legen Sie sich auf den Rücken, die Handflächen an die unteren Rippen und in die Taille. Spüren Sie, wie die Atemluft in die Flanken fließt und der Brustkorb sich weitet. Atmen Sie etwa 6-mal ein und aus.

Schlüsselbeinatmung/Obere Atmung

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme gekreuzt, sodass die linke Hand auf dem rechten, die rechte Hand auf dem linken Schlüsselbein liegt. Atmen Sie 6-mal ein und aus. Stellen Sie sich nun vor, den ganzen Körper mit Atem zu fluten. Atmen Sie in den Bauch, in die Flanken (unterer Rippenbogen), in die Brust ... und dann wieder aus, aus der Brust, aus den Flanken, zum Schluss aus dem Bauch, und wieder ein ... Aber Vorsicht! Nicht zu lange! Bei fehlender Übung wird uns leicht schwindelig – viele Menschen sind das natürliche tiefe Atmen einfach nicht mehr gewohnt.



Verlängerung der Ausatmung

Setzen Sie sich entspannt, aufrecht auf einen Stuhl. Atmen Sie ein und heben dabei Ihren gestreckten rechten Arm waagrecht nach vorn. Beim Ausatmen verfolgen Sie das langsame Absinken des Armes und verlängern damit auf natürliche Weise die Ausatmung. Üben Sie je dreimal mit dem rechten, linken und mit beiden Armen.

Wechselatmung/Mondatmung

Setzen Sie sich aufrecht hin. Verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie durch das linke Nasenloch einmal aus und wieder ein. Verschließen Sie nun mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch und atmen durch das rechte einmal aus und ein usw. Geübte schaffen je 2 bis 3 Ein- und Ausatmungen pro Minute. Ein lohnender Effekt: Dieses Atmen schafft es, Sie innerlich ruhig zu machen und Stress abzubauen. Die Übung können Sie überall und ohne Aufwand durchführen.

Wenn Sie das Gefühl haben, Yoga entspricht Ihrer Natur und könnte Sie am besten entspannen: Sprechen Sie uns an! Sicher können wir Ihnen den passenden Yoga-Kurs vermitteln.

Qigong

Um Qigong und Tai-Chi verstehen zu können, bedarf es eines kleinen Exkurses in die Gedankenwelt des Taoismus, der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), in die Theorie von Yin und Yang und des Qi.

Yin und Yang gelten als zwei polare Naturkräfte, die aus dem „Einen“, dem Tao, entstanden sind. Gemäß Yin und Yang lassen sich Gegensatzpaare zuordnen wie etwa weiblich-männlich, passiv-aktiv, dunkel-hell oder auch Entspannung-Spannung. Dabei ist das eine nicht besser als das andere. Das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Yin und Yang wandeln sich ständig ineinander um. Sind unsere Energien Yin und Yang ausgeglichen, so gelten wir als „gesund“. Das Qi ist gleichzusetzen mit Energie oder Lebenskraft. Das chinesische Schriftzeichen von Qi beinhaltet zwei Teile: die Ernährung, die dem Yin und Atmen, das dem Yang zuzuordnen ist. So kann man das Qi ansatzweise erklären: Wir leben und haben ausreichend Lebensenergie, weil wir essen und atmen, weil wir Yin und Yang in uns vereint haben. Verbringen wir viel Zeit in der Natur, atmen richtig und ernähren uns regelmäßig und gesund, dann hat unser Körper genügend Qi.

„Yoga ... hilft mir, den Kopf freizubekommen. Nach einer Stunde Yoga fühle ich mich entspannter, gelassener und vitaler.“

Zitat Melanie D., Paderborn

**„Qigong – die fließenden
Bewegungen helfen mir,
mich zu entschleunigen.“**

Zitat Katrin N., Wiefelstede



Qigong ist wie die Kräuterheilkunde und die Akupunktur ein Baustein der TCM. Seinen Ursprung hat Qigong vor circa 3000 Jahren. Qigong bedeutet frei übersetzt „Energiefluss systematisch lernen“. Qigong ist nicht nur Bewegung, sondern Lebensart. Es ist eine Vorstufe zur Meditation, weil es die Konzentration auf sich und den Atem trainiert.

Stress und Unausgeglichenheit, innere Unruhe und schlimmstenfalls Depressionen werden laut der TCM verursacht, wenn das Qi, also der innere Energiefluss, gestaut, blockiert oder schwach ist. Deren Ursache wiederum ist falsche Ernährung und dauerhafter mentaler und psychischer Stress. Regelmäßiges Qigong lässt das Qi fließen und stärkt es.

Die Übungen des Qigong laufen in vier Stufen ab. In der ersten Stufe werden Blockaden aufgelöst. Der Übende ist bei sich, Gedanken werden nicht fixiert. Warme Hände und Füße beim Üben sind ein sicheres Zeichen dafür, dass das Denken abgeschaltet ist. In den nächsten Schritten wird Energie gesammelt, gelenkt und gespeichert. Regelmäßiges Praktizieren schafft innere Ruhe, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und ein starkes Immunsystem. Fortgeschrittene spüren, dass sie mental stärker werden, zufrieden sind, Gefühle wieder bewusst wahrnehmen sowie mit sich und anderen achtsam sind.



Qigong ist im Vergleich zu Tai-Chi leichter zu erlernen. 10 Minuten bis maximal 30 Minuten täglich reichen aus, um Qigong wirken zu lassen.

Wenn Sie Qigong unter Anleitung erlernen wollen, wenden Sie sich an Ihre BARMER.

Um Qigong in seiner faszinierenden Wirkung zu erlernen, ist ein guter Lehrer oder eine gute Lehrerin wichtig. Im Herkunftsland China dürfen Lehrer erst unterrichten, wenn sie mindestens 10 Jahre Erfahrung haben und im Idealfall über eine TCM-Ausbildung verfügen.

Tai-Chi

Typisch für Tai-Chi oder auch Taiji ist das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist zu fördern und die Energien Yin und Yang auszugleichen. Alle Bewegungen des Tai-Chi werden in der Vorstellung durch den Geist gelenkt und nicht durch Muskelkraft.

Anspannung und Entspannung sind dabei im steten Wechsel. Dadurch wird der Körper geschmeidig und durchlässig für die Lebensenergie Qi. Durch das Üben, das richtige Atmen, durch Konzentration, Ruhe und Entspannung des Geistes werden regelmäßig Übende „geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser“ (chinesisches Sprichwort). Die zeitlupenartigen, sanft fließenden Bewegungsfolgen des Tai-Chi beanspruchen Muskeln und Knochen, also den ganzen Körper. Geeignet ist Tai-Chi besonders für Menschen, die Rückenbeschwerden oder generell Muskel- und Bewegungsbeschwerden haben. Beherrscht man noch die richtige



Atmung, ist Tai-Chi in seiner Wirkung ausgezeichnet für die Körperbeherrschung und für tief greifende Entspannung.

Eigentlich ist Tai-Chi oder Taiji ein chinesischer Begriff aus der Philosophie und bedeutet „Höchste Einheit“. Historisch gesehen handelt es sich bei Tai-Chi um eine Kampfkunst. Genauer um eine Kampfkunst der inneren Schule, die nicht so sehr die rein muskuläre Stärke betont, sondern das Qi. Letztlich geht es bei Tai-Chi um die Auseinandersetzung mit sich selbst und um körperlich-seelisches Loslassen-können.

Bei dem verständlichen Wunsch nach mehr Gesundheit und Wohlergehen vergessen wir leicht, dass die fernöstliche Philosophie sich stark von den westlichen philosophischen Denkmodellen unterscheidet. Ein wesentlicher Unterschied ist, dass die fernöstliche Denkweise die eigentliche Übung des Tai-Chi höher bewertet als das kopflastige Denken und verstandesmäßige Verstehen der Bewegungsabfolgen. Was heißen soll, das Tai-Chi erlebt und mitgemacht werden muss. Zuschauen, nachmachen, wohlfühlen: Das ist die Devise!

Sport und Bewegung

als Quelle des Entspannens

Sport und Bewegung dienen als Erholungsnische. Und dies nicht ohne Grund. Sie sind ein ausgezeichnetes Mittel zum Ausgleich von Stress und Belastungen im Alltag.

Es ist erwiesen, dass Bewegungstraining schon kurzfristig und erst recht bei regelmäßiger Durchführung das individuelle Wohlbefinden stärkt. Bei Sport und Bewegung erleben wir Spannung und Entspannung am eigenen Körper. Psychische Spannungen werden abgebaut, wir können abschalten und Abstand zu den Belastungen des Alltags finden.

Insbesondere Ausdauertraining hat einen erholungs- und gesundheitsfördernden Effekt. So dienen etwa Nordic Walking, Schwimmen, Joggen, Wandern oder Radfahren der persönlichen Entspannung. Egal welchen Ausdauersport Sie wählen: Er sollte Ihnen Freude machen. Ausdauertraining fördert gezielt die Erholungsfähigkeit, baut Stresshormone ab, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für einen guten Schlaf.

Die Effekte für die körperliche Gesundheit liegen auf der Hand: Wer regelmäßig trainiert, bringt Fettdepots zum Schmelzen, stärkt die Atemmuskulatur, erhöht die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff, macht Blutgefäße elastisch und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Übrigens: Ausdauertraining ist Schokolade für die Seele! Beide sorgen dafür, dass der Serotonin-Spiegel im Blut ansteigt. Dieses Hormon ist gewissermaßen das „Gute-Lau-ne-Hormon“, welches unsere Stimmung positiv beeinflusst.

- Wenn Sie lange Zeit kein Ausdauertraining betrieben haben, lassen Sie sich vorab ärztlich beraten.
- Fangen Sie langsam an und überlasten Sie sich nicht. Kontrollieren Sie Ihren Puls.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Beenden Sie Ihr Training mit einem „Cool Down“, z.B. mit langsamem Gehen oder Stretching.

Pilates ist ein System von Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen guttut. Ohne sich völlig auszupeinern werden Muskeln gekräftigt, Beweglichkeit gefördert, Haltung, Ausstrahlung und Körperbewusstsein verbessert. Wie Yoga oder Qigong gilt auch Pilates als sanftes Training mit ruhigen, fließenden und kontrollierten Bewegungsabläufen. Sie allein bestimmen Trainingsintensität und Tempo. Da Sie sich während des Trainings ganz auf Ihren Körper und die Übungsausführung konzentrieren, können Ihre Gedanken abschalten und zur Ruhe kommen. Pilates gilt also zu Recht auch als Entspannungsmethode!

Übung

„Cat Stretch“

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Atmen Sie aus und machen Sie dabei den

Rücken Wirbel für Wirbel rund (Bewegung beginnt am Steißbein und endet am Scheitel), beim Einatmen halten Sie die Position, beim nächsten Ausatmen strecken Sie den Rücken wieder, beim Einatmen halten, beim nächsten Ausatmen wieder runden usw. (3–5 Wiederholungen)

Aber: Muss es wirklich immer „Training“ nach Plan und schweißtreibender Sport sein? Bewegung im Alltag bringt es auch!

Niemand ist gezwungen, dem Leistungsprinzip noch in der Freizeit zu folgen. Erst wenn Bewegung Spaß macht, wird sie zu dem, was sie eigentlich sein soll – ein Gegengewicht zum hektischen Alltag.

Und wenn ich wenig Zeit habe? Wenn mir ständig der „innere Schweinehund“ im Weg steht? Keine wirklich gute Ausrede. Jede verbrannte Kalorie zählt, jede Minute frische Luft lässt uns wacher und erholter durch den Alltag gehen.

Üben Sie sich in der Kunst der kleinen Schritte: Ziehen Sie die Treppe dem Aufzug vor, lassen Sie das Auto öfter mal stehen und gehen Sie kurze Strecken etwa zum Bäcker oder zum Kiosk zu Fuß ... So können Sie Ihren Alltag in kleinen Schritten bewegter gestalten und Ihre persönliche Balance zwischen Belastung und Erholung finden.



„Durch meinen Sport habe ich einen Ausgleich zum Job.“

Zitat Karl H., Bochum

Entspannende Mahlzeiten





Wenn wir den Faktor „Genuss“ berücksichtigen, wird deutlich, was Essen mit Entspannung zu tun hat.

Genießen und achtsam sein meint hier eben mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Konzentrieren Sie sich bewusst auf den Geschmack, die Konsistenz, auf das frische Knacken eines Apfels, wenn Sie hineinbeißen. So wird Essen zur Sinneserfahrung mit echter Erholungsqualität! Vergessen Sie den schnellen Imbiss im Stehen, nehmen Sie sich Zeit für eine wirkliche Mahl-Zeit.

Nicht umsonst gilt die gesunde Ernährung als eine wesentliche Säule von Prävention und Gesundheitsförderung. Sie ist wichtig, um den Belastungen des Alltags standzuhalten. Gemäß den Grundregeln der Ernährung gehören Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse, eher pflanzliche (statt tierische) Fette und vor allem viel Wasser oder ungesüßter Kräutertee auf den Speise- und Getränkeplan.



Zeit planen – mehr entspannen

„Zeitmanagement“ – für viele ist es das Zauberwort für einen durchgeplanten, entspannten Tagesablauf.

Je besser wir unsere Zeit planen, desto besser können wir unsere persönlichen und beruflichen Ziele erreichen. Aber kennen Sie Ihre Ziele? Wissen Sie, was Ihnen in den nächsten Wochen, Monaten, Jahren wirklich wichtig ist? Nur wenn wir wissen, was wir erreichen wollen, können wir unseren Alltag auch daraufhin ausrichten und effektiv planen! Zeitpläne, die wir nur „im Kopf“ haben, sind schnell umgeworfen, schriftliche Pläne sind stets „vor Augen“ und motivieren auch noch – vor allem beim Durchstreichen der erledigten Aufgaben.

Wenn Sie beginnen, mit Zeitplänen zu arbeiten, empfiehlt es sich, zunächst den einzelnen Tag zu planen. Überlegen Sie, was Sie an diesem Tag alles tun wollen, wie viel Zeit die einzelnen Aufgaben benötigen und vor allem, was an diesem Tag besonders wichtig ist! Lassen Sie etwas Spielraum für unvorhergesehene Aufgaben und Ereignisse, denn „erstens kommt es anders und zweitens als man denkt“.

Wenn Sie ein paar Dinge beachten, können Sie Ihren Tag entspannt genießen: Beginnen Sie den Tag positiv! Freuen Sie sich auf Ihren frisch gebrühten Kaffee oder Tee, über den ersten Sonnenstrahl am Morgen oder über die Regentropfen, die sanft die Fensterscheibe herunterrieseln. Berücksichtigen Sie Ihre persönliche Leistungskurve im

Tagesverlauf. Wichtige Aufgaben gehören in die produktiven Stunden, Routinetätigkeiten schon eher mal ins „Mittagstief“.

Konzentrieren Sie sich stets nur auf eine Aufgabe. Schließen Sie angefangene Aufgaben ab (eins nach dem anderen). Setzen Sie Prioritäten. Unterscheiden Sie Wichtiges von Dringlichem. Lassen Sie sich nicht von vermeintlich dringlichen Kleinigkeiten überrollen. Lernen Sie „Nein“ sagen. Geben Sie Aufgaben ab. Machen Sie rechtzeitig Pausen. Pausen sind keinesfalls Zeitverschwendung, sondern notwendig, um neue Energie zu tanken. Erst die Balance von Belastung und Ruhe lässt uns richtig leistungsfähig sein. Stellen Sie am Abend einen Tagesplan für den nächsten Tag auf. Schließen Sie den Tag positiv ab. Eine Kerze, die Gemütlichkeit ausstrahlt, ein Gespräch mit dem Partner oder Freunden, ein gutes Buch, ein Spaziergang mit Ihrem Hund oder einfach nur eine Wärmflasche im Bett.

Je mehr Anforderungen und Herausforderungen Sie in Ihrem Alltag begegnen, desto wesentlicher wird das Setzen von Prioritäten, desto mehr sollten Sie sich fragen: Was will ich wirklich? Was ist mir wichtig? Um solche Fragen beantworten zu können, ist Zeit und vor allem Ruhe nötig. Lehnen Sie sich zurück und denken Sie nach. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf ... Was sind die wichtigen Dinge in Ihrem Alltag? Welche Dinge machen Ihr Leben erfüllt oder nicht erfüllt?

Lassen Sie bewusst Ihren Alltag Revue passieren. Welche Bedeutung messen Sie Ihrer persönlichen Entspannung und Erho-

lung bei? Inwiefern achten Sie darauf, verantwortlich und sorgsam mit sich und Ihrer Energie umzugehen?



„Den stressigen Alltag meistere ich dadurch, dass ich mir für jeden Tag am Abend zuvor einen kleinen Plan mache ...“

Zitat Helga U., Stein

Achtsam sein – den Augenblick genießen

Achtsam zu sein bedeutet aufmerksam zu sein, innezuhalten, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, im „Hier und Jetzt“ zu leben. Gerade diese Achtsamkeit ist erholsam und entspannend. Achtsamkeit setzt neue Energie frei.

Wie oft sind wir aber mit unseren Gedanken schon „einen Schritt weiter“, anstatt den Augenblick zu genießen? Wie oft hetzen wir durch den Alltag und wissen manchmal noch nicht einmal warum.

Eigentlich ganz einfach ...

Ein Weiser wurde von einem Suchenden nach dem Grund seiner unerschütterlichen Ausgeglichenheit gefragt. Er antwortete: „Wenn ich sitze, sitze ich. Wenn ich aufstehe, stehe ich auf. Wenn ich gehe, gehe ich.“ – „Aber“, so antwortete der Suchende, „das tue ich doch auch!“ – „Nein!“, sagte der Weise, „wenn Du sitzt, bist Du schon aufgestanden. Wenn Du aufgestanden bist, gehst Du schon. Und wenn Du gehst, bist Du schon am Ziel!“ Aus dem Zen-Buddhismus, Autor unbekannt.

Was tun Sie in diesem Augenblick? Lesen Sie konzentriert oder sind Sie mit Ihren Gedanken bereits wieder dabei Ihren Einkaufszettel zu schreiben, ein Meeting vorzubereiten, eine Wochenendaktivität zu planen?

Wenn Sie sich nun „ertappt“ fühlen – keine Sorge! Vermutlich befinden Sie sich in

Gesellschaft vieler Menschen. Achtsamkeit üben heißt, regelmäßig innezuhalten, den Augenblick wahrzunehmen und diesen genauso zu genießen, wie er ist. Auf diese Weise halten Sie gewissermaßen das „Hamsterrad“ an, in dem Sie sich sonst nur zu häufig bewegen.

Eine gute Übung in der „Kunst des Augenblicks“ besteht darin, die kleinen, wunderbaren Augenblicke im Alltag zu entdecken und bewusst wahrzunehmen: das Lächeln der Bäckerin, der glitzernde Tau auf dem Gras, der frische Wind, das erste Schneeglöckchen ... Es gibt Tausende von magischen Augenblicken, die Ihren Blick auf die kleinen Dinge



des Alltags, auf die positiven, schönen Seiten des Lebens lenken können.

Entspannung ist auf diese Weise mit sehr geringen Mitteln zu erreichen: ein wenig Abkehr von dem „immer mehr von allem“, ein wenig mehr Hinwendung zu dem, was wirklich zufrieden macht.

Achtsam zu sein bedeutet auch, mit sich selbst im Kontakt zu sein. Erst wenn wir innehalten, spüren wir, was wir wirklich brauchen, was wir uns wünschen und wozu wir in der Lage sind. Nur so finden wir unser Gleichgewicht, erkennen unsere Stärken, Schwächen und Fähigkeiten. Letztlich ist

**„Genießen Sie
den Augenblick,
den Duft,
die Farben,
das Lachen ...“**

Zitat Heike R., Nienburg/W.

dies der beste Weg, Stress zu bewältigen und gelassen den Alltag zu meistern.

Sich besonders auf seine Stärken zu besinnen bedeutet immer Kraft zu tanken und die eigenen Ressourcen im Umgang mit den Anforderungen des Alltags zu schonen. Gerade hier liegt eine enorme Quelle von Ruhe und Kraft, von Erholung und Entspannung.

Wichtig ist, Belastungen des Alltags mit einer gewissen Distanz zu sehen. Reflektieren Sie regelmäßig Ihren Alltag, lassen Sie den Tag Revue passieren. Fragen Sie sich, was an diesem Tag gut war, was Sie gelernt haben und was Sie demnächst besser machen möchten. Auf diese Weise durchbrechen Sie bloße Gewohnheiten, finden Ihre Lebens-Balance und erhalten eine echte Chance für das Wachstum Ihrer Persönlichkeit.

Ein großes Vorbild in Sachen Achtsamkeit sind unsere Kinder. Von ihnen können wir die Kunst des Augenblick-Genießens lernen, ebenso das völlige Loslassen und Versinken in eine Tätigkeit. Haben Sie schon einmal ein Kind beim Malen oder Bauen beobachtet? Es „ist“ gerade das, was es tut. Und das, was es tut, ist immer „existenziell“ und gerade besonders wichtig. Von Kindern können wir viel lernen.

**„Den Fernseher mal auslassen.
Denn auf sich selbst achten
heißt auch, Reizüberflutung
möglichst aus dem Weg zu gehen.“**

Zitat Diana M., Gotha





Tipps und Adressen

Wenn Sie sich für Entspannungskurse in Ihrer Nähe interessieren, unterstützt Sie die BARMER aktiv zu werden. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung/ Entspannung, Bewegung, Ernährung sowie Suchtmittelkonsum. Volkshochschulen, Bildungsstätten oder Vereine bieten vielfach Gesundheitskurse an. In unserer Datenbank für Gesundheitskurse finden Sie zertifizierte Angebote in Ihrer Nähe.

www.barmer.de/gesundheitskurse

Vaitl, D./Petermann, F.

Entspannungsverfahren – Das Praxishandbuch
BELTZ, 2014

Lindemann, H.

Autogenes Training: Der bewährte Weg zur Entspannung
Goldmanns Taschenbücher 2004

Seyffert, S.

Meine Insel der Stille: Entspannungsgeschichten für Zappelkinder
Arena 2018/als CD 2004

Kabat-Zinn, J.

Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben
KNAUR Taschenbücher, 2015

Sonntag, R.

Blitzschnell entspannt:
80 verblüffend leichte Wege gegen Stress im Alltag
TRIAS Taschenbücher, 2014

Trökes, A.

Das große Yoga-Buch: Das moderne Standardwerk zum Hatha Yoga
Gräfe und Unzer 2010

Fessler, N.

Rasant entspannt: Die besten Minuten-Übungen gegen Alltagsstress
TRIAS Taschenbücher, 2013

Kaluzza,

Gelassen und sicher im Stress
Springer, 2018

BARMER



Gesundheit sollte für jede Generation einfach zu managen sein.

Gedacht, gemacht: die BARMER-App.

Jede Lebensphase hat andere Herausforderungen: Vorsorgeuntersuchungen, Beantragung von Mutterschaftsgeld, Anträge von Pflegeleistungen und vieles mehr. Die BARMER-App hilft mit zahlreichen Features, alles Wichtige im Blick zu behalten und schnell zu erledigen.

Mehr Infos unter: barmer.de/barmer-app



Diese Broschüre bietet Ihnen Anregungen und Verhaltenstipps, die Ihnen helfen, Ihren ganz persönlichen Weg der Entspannung zu finden. Probieren Sie einige Empfehlungen einmal aus, und entscheiden Sie selbst, welcher Weg der richtige für Sie ist.