



Entspannung finden

Die Fähigkeit sich zu entspannen ist etwas, das viele Menschen im Laufe ihres Lebens verlernen. Wie fühlt sich körperliche oder seelische Anspannung überhaupt an – und wie die Entspannung? Wir erklären, wie Entspannung funktioniert und wie sie speziell bei Stress wirkt.

Insbesondere, wenn es Ihnen schwerfällt, das Thema Selbstfürsorge anzugehen - machen Sie sich dieses Bild bewusst:

Wenn Ihr eigener Tank leer ist, haben Sie keine Energie mehr – weder für Ihre Arbeit noch für Ihren Freundeskreis, Hobbys. Es wird dann einfach alles „zu viel“.



Menschen, die sich um andere kümmern, neigen oft dazu, sich weniger um sich selbst zu kümmern.

Wenn Sie Angehörige pflegen, Kinder betreuen oder in einer Wohngemeinschaft mit anderen Personen wohnen, gerade dann ist es überhaupt nicht „egoistisch“, sich auch um sein eigenes Wohlbefinden zu kümmern. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Tank voll ist, damit Sie mit Liebe und positiver Energie für Ihre Mitmenschen da sein können.

Im Kontext der Selbstfürsorge haben Sie mit Sicherheit den inzwischen schon etwas „zu häufig gehörten“ Ausdruck „Work-Life-Balance“ gehört. Dieser Ausdruck ist tatsächlich etwas ungünstig gewählt, denn **man kann nicht einfach sagen „Arbeit = Pflicht“ und „Leben = Erholung“.**

Treffender ist eine Formulierung, wie „**Beanspruchungs-Erholungs-Balance**“. Dies meint, den Pflichten und Anstrengungen auf der einen Seite sollten erholsame Aktivitäten gegenüberstehen. Längerfristig sollten sich beide in ihrer Wirksamkeit die Waage halten.



Es gibt eine große Vielfalt an Entspannungsmethoden, durch welche wir dieses Ruhesystem aktiv betätigen können. Zu diesen Methodiken zählen beispielsweise Yoga, Autogenes Training, Tai Chi, Progressive Muskelentspannung und vieles mehr.

Alle Verfahren funktionieren dabei mehr oder minder über das gleiche grundlegende Prinzip:

Das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, ein bestimmtes Objekt schafft Distanz zum aktuellen Erleben und ermöglicht darüber körperliche und psychische Entspannung. Dabei lernt man, sich Zeit für sich zu nehmen, sich selbst zu beobachten und zu beachten - eine achtsame Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen. Die Wirksamkeit von Entspannungsverfahren konnte auch wissenschaftlich bereits vielseitig belegt werden.

Bringen auch kurze Übungen (bspw. 5 Min.) etwas?

Ja! Für kurze Entspannung sorgen z. B. 2-5-minütige Atemübungen, Konzentration auf Geräusche/Gerüche/Umgebung (Achtsamkeitsübungen). Anleitungen dazu findet man in diversen APPs, wie z. B. Calm oder auch auf Youtube kostenlos.

Egal ob sehr kurz oder fest eingeplante 20 Minuten. Entspannungsverfahren sind umso besser wirksam, je regelmäßiger sie geübt werden. Genau wie beim Erlernen einer neuen Sportart, will die Entspannung von unserem Körper und unserer Psyche trainiert werden. Manche Menschen bemerken die positiven Effekte früher, andere etwas später.

Zum Erlernen sollte man sich regelmäßig genügend und ungestört Zeit nehmen. Sobald ein Verfahren gut trainiert und etabliert ist, tritt die Wirkung rascher ein, sodass jene auch in akuten Belastungssituationen angewendet werden und für schnelle Entlastung sorgen können.

Wenn es nicht auf Anhieb klappt - nicht aufgeben!

Zu Beginn treten manchmal Konzentrationsschwierigkeiten auf und verschwinden mit zunehmendem Training. Zu Beginn ist es völlig normal, dass der Verstand mal dazwischenfunkt und ablenkende Gedanken produziert. Sie müssen gar nicht versuchen diese loszuwerden. Sie können sie einfach beobachten und sich gedanklich sagen: „Ich lasse die Gedanken vorüberziehen, wie weiße Wolken am Himmel.“. Zur besseren Konzentration können Sie auch die Entspannungsinstruktionen innerlich mitsprechen.