



Wofür Entspannung?

Der Alltag zwischen Beruf, Familie und Haushalt bedeutet für viele häufig Hektik und Stress. Oft fehlt uns die Zeit, um „runterzukommen“, zu entspannen. Dabei ist Entspannung für Körper und Geist sehr wichtig. Stress gehört zu unserem Alltag dazu. Es ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers, um herausfordernde Aufgaben zu meistern. In solchen Situationen produziert der Körper sogenannte Stresshormone wie Adrenalin, Dopamin und Cortisol. Diese sind nicht grundsätzlich negativ, denn sie setzen Energiereserven frei und verlangsamen damit unser Immunsystem. Dadurch „pushen“ sie unseren Körper in (Not-)Situationsen, was früher z.B. bei der Jagd überlebenswichtig für die Menschen war. Die produzierten Stresshormone müssen jedoch auch wieder abgebaut werden – früher ging dies z.B. bei der Jagd durch die Bewegung relativ schnell. Dieser Stressabbau fehlt heute oftmals. Die Folge: Auf Dauer sorgen die nicht abgebauten Stresshormone in unserem Körper unter anderem für Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Kopfschmerzen, Erkrankungen wie z.B. Osteoporose oder psychische Krankheitsbilder und tragen zur Schwächung des Immunsystems bei. Jetzt lies den vorherigen Satz nochmal langsam und aufmerksam. Wäre es da nicht ein Wahnsinn, sich die Zeit für regelmäßige Entspannungseinheiten nicht zu nehmen?

Was passiert im Körper?

Welche Reaktionen der Körper auf Stress zeigt, ist oben also bereits geklärt. Bei der Entspannung passiert nun also im Grunde das Gegenteil. Botenstoffe wie Endorphine und GABA (Gamma-Aminobuttersäure) werden ausgeschüttet und sorgen für Gelassenheit. In der Entspannung aktiviert der Körper den sogenannten Parasympathikus. Es ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Regeneration zuständig ist und besonders die Körperfunktionen fördert, die für Ruhe zuständig sind. Auf den Körper wirkt sich das so aus:

- ✔ Gefäßerweiterung (verbesserte Hautdurchblutung)
- ✔ Senkung der Pulsfrequenz und des Blutdrucks
- ✔ Spannungszustand der Muskulatur nimmt ab
- ✔ Abnahme der Atemfrequenz / gleichmäßiger Atemrhythmus
- ✔ Stresshormone werden im Blut gesenkt
- ✔ Veränderung der Hirnaktivität

Wie entspanne ich?

Entspannung stellt sich bei jedem Menschen anders ein, denn jeder von uns hat andere Bedürfnisse. Die Höhe des Stresslevels ist ebenfalls abhängig von der Wahrnehmung bzw. den Ressourcen jedes Einzelnen. Es gibt also Menschen, die sehr früh Stress empfinden während sich andere nicht so leicht aus der Ruhe bringen lassen. Das Empfinden von Stress und somit das Bedürfnis nach Entspannung ist folglich absolut individuell.

Es gibt eine Vielzahl an Methoden. Unterscheiden lässt sich eine eher passive und eine aktive Form.

Passive Entspannung führen wir nicht aktiv herbei. Es ist eher so, dass sich ein Zustand der Entspannung einstellt, zum Beispiel, wenn wir etwas gerne machen – etwas, das uns Zufriedenheit schenkt ohne dass wir das primäre Ziel der Entspannung im Kopf haben. Beispiele dafür sind Musik hören, musizieren, Spazieren gehen, Kochen, Handwerken oder im Garten arbeiten.



Techniken der aktiven Entspannung sind darauf ausgerichtet, unserem Organismus bei Anspannung einen Ausgleich und somit gefühlte Erholung zu verschaffen. Langfristig gesehen ist diese Art der Entspannung wirkungsvoller, sie erfordert jedoch auch ein gewisses Maß an Training.

Aktive Methoden sind zum Beispiel:

- ✔ Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- ✔ Autogenes Training
- ✔ Achtsamkeit und Meditation
- ✔ Yoga

Daneben gibt es weitere Möglichkeiten, die zur Entspannung beitragen:

Wärme

Wärme entspannt die Muskulatur nicht nur nach dem Sport, sondern auch bei Stress. Ein warmes Bad oder ein Besuch in der Sauna kann Wunder bewirken.

Atmung

Durch bewusstes und tiefes Ein- und Ausatmen fährt der Körper in den Ruhezustand. Diese Technik findet auch bei aktiven Entspannungsmethoden wie Yoga Anwendung.

Bewegung

Das klingt erstmal komisch, da der Körper bei Sport aktiviert wird, jedoch werden die Stresshormone bei Bewegung schneller abgebaut. Unter Bewegung ist nicht das Trainieren bis an die Leistungsgrenze gemeint. Es können intensive Einheiten sein, diese sorgen aber nur bedingt für Entspannung. Besser geeignet sind leichtes Joggen, Radfahren oder anderer Ausdauersport; einzeln oder in der Gruppe.

Massagen

Für Entspannung sorgt zudem eine ausgiebige Massage. Sie lockert die Muskulatur und wirkt zusätzlich Verspannungen entgegen. Eine Massage führt außerdem zur Ausschüttung von Endorphinen, die den Stress abbauen und für Wohlbefinden sorgen.

Regelmäßige Auszeiten nehmen

Wie diese Pause aussieht, ist jedem selbst überlassen. Hier heißt es, nicht zögerlich sein, nicht nachdenken, ob jetzt die Zeit dafür vorhanden ist, mutig sein und einfach machen. Oft reichen uns schon ein paar Minuten aus, um die Energiereserven wieder aufzutanken und den Kopf frei zu bekommen. Sobald man „seine“ Methode gefunden hat, sollte man diese regelmäßig in den Alltag einbauen, damit es zur Routine wird – denn so „trainieren“ wir dauerhaft leichter und schneller, zu entspannen. Ideen können hier sein: Powernapping, Mittagsspaziergang, 10 Min. mittags Zeitschrift blättern, Lieblingssong hören, Singen, Massagegriffe, Atemübung, Handy weg und Fußbad nehmen, 4 schöne Naturaufnahmen machen, uswuf. Tipp: Frag´ doch mal Deine Freunde, wie sie das machen!

Fazit

Entspannung im stressigen Alltag ist ein ABSOLUTES MUSS. Es hilft uns, den Alltag besser zu bewältigen und neue Energie zu tanken. Die Menge an Entspannungsmethoden macht es jedem möglich, die passende für sich zu entdecken – hier entscheiden der persönliche Geschmack und die eigene Einstellung. Zeit für die regelmäßige Entspannung sollte sich wirklich jeder nehmen, um die Batterien wieder aufzuladen und gestärkt durch das Leben zu gehen.

Und jetzt liegt es an Dir es einmal auszuprobieren! Beginne jetzt und hier mit dem bereitgestellten Online-Angebot und schau´ in unsere Kurse vor Ort: ob Yoga, Mobility, Pilates oder vielleicht doch Lift? Finde heraus, was das Richtige für Dich ist!