Stressbewältigung
in einer hektischen Zeit

Eine Abschlussarbeit zur Zertifizierung „Entspannungstrainer“
Ausbildung zum „geprüften Entspannungstrainer (WBG)“ an der Paracelsus Schule in Rosenheim

Autor: Patrick Avdic
Registrierungs-ID: 11681

Inhaltsverzeichnis

1. VORWORT 4

2. WAS IST ÜBERHAUPT STRESS? 4

3. WAS PASSIERT MIT DEM KÖRPER BEI STRESS? 4

4. WIE WIRKT SICH STRESS AUF UNSER VEGETATIVES NERVENSYSTEM AUS? 5

5. STRESSMODELLE 5

5.1. Allgemeines Adaptionssyndrom von Hans Selye 5
5.2. Transaktionelles Stressmodell nach Richard S. Lazarus 6

6. KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE SYMPTOME BEI STRESS 7

6.1. Körperliche Symptome 7
6.2. Psychische Symptome 8

7. WELCHE ARTEN VON STRESS GIBT ES? 9

8. MÖGLICHKEITEN ZUR VORBEUGUNG VON STRESS 9

9. ENTSPANNUNGSMETHODEN AUS DEM LEHRGANG DES ENTSPANNUNGSTRAINERS 10

10. CHAKREN LEHRE 10

11. FARBTHERAPIE 13

11.1. Psychologische Wirkung der Farben 14

12. MEDITATION 15

13. PHANTASIEREISE 16

14. QIGONG 17

15. AUTOGENES TRAINING 18

16. PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JACOBSEN (KURZ PMR) 19

16.1. Wie wirkt sich PMR auf den Körper und Geist aus? 20
16.2. Die Grundform der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) 21

17. KLANGSCHALENMASSAGE 22

18. SPORT UND ERNÄHRUNG 24

19. EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN 25

20. SCHLUSSWORT 25

21. QUELLEN 25

1. Vorwort

Jeder Mensch hat in seinem Leben schon einmal Stress erlebt. Sei es in der Arbeit, Schule oder im privaten Umfeld. Oft nehmen wir diesen nicht mal bewusst wahr. Doch wenn wir uns ein paar Minuten Zeit nehmen und in uns hinein hören, fällt uns auf, dass in uns eine große Unruhe herrscht die wir als normal empfinden. Sobald sich der äußere Umstand etwas entspannt, „fahren“ unser Körper und Geist wie von Zauberhand wieder runter und wir entspannen uns automatisch. Allerdings ist das in unserer hektischen Zeit oft nicht mehr der Fall. Viele Menschen werden immer gestresster und unentspannter, weil sie nicht mehr anhalten und in sich hinein hören. Das bewusste „Entspannen“ wird verlernt.

2. Was ist überhaupt Stress?

Stress ist kein neuer Trend der in unserer modernen Zeit erfunden worden ist. Stress gab es schon lang vor unserer Zeit. Früher wurden die Menschen vom Stress in den so genannten körperlichen Alarmzustand versetzt. Dieser wurde in gefährlichen Situationen automatisch aktiviert. Es war zu dieser Zeit üblich, Raubkatzen oder anderen gefährliche Tieren zu begegnen, die dem Menschen oft überlegen waren. Hier galten nur zwei Optionen, entweder kämpfen oder flüchten.
Solchen Situationen sind wir in der modernen Zeit nicht mehr ausgesetzt. Moderne Stresssituationen sind heute eher solche wie, die Angst davor seinen Job zu verlieren, nicht genug Geld zu verdienen um Rechnungen bezahlen zu können, die Angst Ablehnung durch Menschen zu erfahren und hektisch von einem Termin zum nächsten zu laufen. Ein sehr großer Faktor ist ebenfalls die Reizüberflutung der Medien. Aber auch der Leistungsdruck im Sport kann enormen Stress auslösen. Sogar Arzttermine oder operative Eingriffe können Stress verursachen und vieles mehr.
Jeder Mensch ist individuell und reagiert in den unterschiedlichsten Situationen mit Stress.

3. Was passiert mit dem Körper bei Stress?

Sobald man sich in einer stressigen Situation befindet, fängt unser Körper systematisch an, Nervenbotenstoffe (Stresshormone) auszuschütten. Hierzu gehört Kortisol, welches in der Nebennierenrinde produziert wird, aber auch Adrenalin sowie Noradrenalin welche im Nebennierenmark produziert werden. Unser Körper versetzt sich in Alarmbereitschaft. Unser Herz fängt an schneller zu schlagen, die Atmung wird schneller, unsere Muskulatur spannt sich an, die Pupillen weiten sich und unsere Wahrnehmung wird feinfühliger. Das führt dazu, dass sich die Herzfrequenz, der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel erhöhen und unsere Bronchien sich weiten. Somit bekommt der Körper einen Energieschub. Das Gehirn und die Muskeln erhalten eine extra Portion Sauerstoff. Gleichzeitig wird die Aktivität des Geschlechts und der Verdauungsorgane in diesem Zustand gedrosselt, da diese in dieser Situation nicht benötigt werden. Diese Reaktion des Körpers nennt man „Kampf-oder-Flucht-Reaktion (Fight or Flight). Diese Reaktion soll uns dabei helfen, uns aus gefährlichen Situationen zu befreien. Grundsätzlich gibt es drei unterschiedliche Möglichkeiten, wie der Mensch auf Stress reagieren kann: Fight (Kampf), Flight (Flucht) oder Freeze (Erstarrung). Die freeze-Phase zeichnet sich durch eine erhöhte Aufmerksamkeit und Bewegungslosigkeit aus. Es fehlen sämtliche Reaktionen. Die

angestauten Stresshormone sollten am besten über den natürlichen Weg abgebaut werden - durch Bewegung. Der Zustand der Erstarrung (Freeze) ist somit die schädlichste Variante für den Körper. Durch die mangelnde Bewegung haben die überschüssigen Hormone keine Möglichkeit, aus dem Körper auszutreten und bleiben somit im Organismus. Der menschliche Körper ist nicht in der Lage, einen dauerhaften Stresspegel auszuhalten.

4. Wie wirkt sich Stress auf unser vegetatives Nervensystem aus?

Das vegetative Nervensystem (autonomes Nervensystem) steuert unwillkürlich die lebenswichtigen Funktionen (Vitalfunktionen) des Körpers, wie den Herzschlag, die Atmung, unsere Verdauung und den Stoffwechsel. Aber auch Organe und Organsysteme werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Hierzu gehören Sexualorgane, das Blutgefäßsystem (Blutdruck), endokrine Drüsen (Hormone), exokrine Drüsen (z.B. Schweißdrüsen) oder die inneren Augenmuskeln (Pupillenreaktion).

Das vegetative Nervensystem wird in 3 verschiedene Anteile aufgeteilt:

- Sympathisches Nervensystem
- Parasympathisches Nervensystem
- Enterisches Nervensystem

Der sympathische Anteil sorgt für Leistungssteigerung und reguliert die Organfunktionen in Stress- bzw. Überlebenssituationen. Er erhöht die Herz- und Atemfrequenz.
Der parasympathische Anteil sorgt für Entspannung, Regeneration und Ruhephasen. Herz- und Atemfrequenz nehmen ab. Das enterische Nervensystem ist das Nervensystem des Magen-Darm-Trakts. Es ist ein vollkommen selbstständiges Regelsystem, wird allerdings durch Signale vom sympathischen- und parasympathischen Nervensystem beeinflusst.

Der Sympathikus und Parasympathikus werden durch den Hypothalamus und die Hypophyse gesteuert. Zusammen bilden sie eine Funktionseinheit und sind zuständig für das Gleichgewicht (Homöostase) zwischen Sympathikus und Parasympathikus.
Bei dauerhaftem Stress, seelischen Belastungen oder Hektik geriet das Gleichgewicht zwischen dem symphytischen- und parasympathischen Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Mit den folgenden Entspannungstechniken kann man gezielt auf das parasympathische Nervensystem einwirken, umso Entspannung zu fördern, die allgemeine Gesundheit zu Verbessern und das Geleichgewicht im vegetativen Nervensystem wieder herzustellen.

5. Stressmodelle

5.1. Allgemeines Adaptionssyndrom von Hans Selye

Unter dem allgemeinen Adaptionssyndrom versteht man ein hormonell ablaufendes Reaktionsmuster des Körpers, welches bei extremen Stresssituationen ausgelöst wird. Dieses Modell wurde 1956 von Hans Selye als allgemeines Adaptionssyndrom bezeichnet.

Alarmphase:
In dieser Phase wird der Stressfaktor bewusst wahrgenommen. Der Körper wird durch die vermehrte Ausschüttung von Hormonen in einen Zustand versetzt, welcher zu einer höheren Leistungsbereitschaft führt. Hält dieser Belastungspegel länger an, springt der Köper automatisch in die zweite Phase.

Widerstandsphase/ Anpassungsphase:
In dieser Phase wird eine Art Gegenmaßnahme gestartet, in der sich der Körper auf das Niveau des Stresspegels anpassen möchte. Es kommt zur vermehrten Ausschüttung von Kortisol um die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Hierbei werden die Energiereserven des Körpers in kurzer Zeit schnell aufgebraucht. Unser Immunsystem wird extrem geschwächt. Dieser Zustand kann nicht lange aufrechterhalten werden. Wird der Auslöser für den Stressfaktor nicht behoben, setzt die dritte Phase ein.

Erschöpfungsphase:
In diesem Zustand gewöhnt sich der Körper an den Stress. Geistige und körperliche Fähigkeiten nehmen stark ab. Der Stress wird chronisch. Wird gegen diesen Zustand nicht entgegengewirkt können verschiedenste Symptome entstehen.

5.2. Transaktionelles Stressmodell nach Richard S. Lazarus

Der amerikanische Psychologe Richard S. Lazarus war der Meinung, dass nicht eine Situation alleine stressig ist, sondern die Art wie wir gedanklich mit dieser Situation umgehen und welche Handlungsmöglichkeiten wir darin sehen. Diese Theorie nannte er „transaktionelles Stressmodell“ welche 1974 veröffentlich wurde. Grundlagen sind drei Schritte, nach denen die Menschen ihre Situationen bewerten:

Schritt 1 - Die primäre Bewertung der jeweiligen Situation
Zunächst wir die Situation grundlegend in verschiedene Kategorien eingeteilt:
- positiv
- gefährlich (Herausforderung, Bedrohung, Verlust)
- irrelevant

Schritt 2 - Die Sekundäre Bewertung
Hierbei wird überprüft, welche verfügbaren Ressourcen wir zur Verfügung haben und ob wir mit dieser Situation fertig werden können. Sollten genug verfügbaren Möglichkeiten vorhanden sein, wird die Situation als „positiv“ oder „irrelevant“ eingestuft. Sollten allerdings zu wenig Möglichkeiten bzw. Ressourcen vorhanden sein, wird die Situation als „gefährlich“ eingestuft. Dieses Ergebnis führt zu **Stress**.
Jetzt müssen sich Strategien überlegt werden, um den Stress zu bewältigen.
Hierbei gibt es zwei mögliche Kategorien:

Problemorientiert (die Situation muss geändert werden)
- Lösung des Problems
- Interaktionsänderung
- Lebensstiländerung

- Informationssuche

Emotionsorientiert (der Bezug zur Situation muss geändert werden)

- Innere Unruhe
- Relativierung durch sozialen Vergleich
- Ablenkung / Verleugnung
- Akzeptieren der Situation

Schritt 3 - Die Neubewertung

In diesem Schritt wird die Stressbewältigungsstrategie bewertet. Ist der Stress erfolgreich mit der Lösung bewältigt worden, kann aus der Bedrohung eine Herausforderung werden. Ist die Situation aber nicht bewältigt worden, kann aus der Herausforderung eine Bedrohung entstehen. Das Ergebnis wäre noch mehr Stress.

6. Körperliche und Psychische Symptome bei Stress

Stress kann viele Prozesse im Körper beeinflussen. Wir unterscheiden zwischen den körperlichen Symptomen die wir ziemlich schnell wahrnehmen können und den psychischen Symptomen, welche sich langsam und oftmals erst über einen längeren Zeitraum wahrnehmen lassen können.

6.1. Körperliche Symptome

Müdigkeit

Bei übermäßigem Stress kann es sein, dass die Qualität des Schlafes beeinträchtigt wird. Menschen durchleben Phasen, in denen ein hoher Druck zu spüren ist oder die Arbeitsbelastung sehr hoch ist. Hierbei wird das Stresshormon „Kortisol“ produziert. Wenn wir schlafen wird ein wichtiger Botenstoff „Melatonin“ ausgeschüttet. Durch den hohen Cortisolspiegel wird der Körper behindert, reichlich Melatonin für einen erholsamen Schlaf zu produzieren. Somit kommt es zu einem Gefühl der Ruhelosigkeit und wir können uns nicht ausreichend durch den Schlaf erholen.

Schlechtes Hautbild

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie ist der Spiegel unserer inneren Probleme, welche Sie nach außen offenbaren kann. Viele Menschen berichten, dass sie eine schlechte Haut bekommen, wenn sich zum Beispiel das Wetter verändert, sie sich schlecht ernähren oder sich in vielen stressigen Situationen befinden. Jugendliche und junge Erwachsene haben häufig ein schlechtes Hautbild, da viele von Ihnen ständig mit Prüfungs- und Versagensängsten zu kämpfen haben.

Kopfschmerzen

„Mir brummt der Schädel“ - diese Redewendung bezieht sich oft auf ein typisches Stresssymptom. Kopfschmerzen können ein weiterer Spiegel von zu viel Stress im Alltag sein. Bei zunehmendem Stress können Kopfschmerzen auch mehrere Tage anhalten. Ein dröhnender Schädel kann also ein Anzeichen für zu viel Stress sein.

Magen-Darm-Beschwerden

Bei übermäßigem Stress haben viele Menschen tatsächlich Probleme mit Magen-Darm-Beschwerden. Das liegt daran, dass der Magen-Darm-Bereich von einem dichten Nervennetz umgeben ist, welches durch die Bauch-Hirn-Achse eng mit dem Gehirn verbunden ist.
Ebenso wird der Hunger durch den Stress reguliert. So kann es passieren, dass viele Menschen die sich gestresst fühlen, Nahrung zu sich nehmen, obwohl Sie überhaupt keinen
Appetit haben. Es gibt aber auch Fälle, in denen Menschen bei zu viel Stress eine Appetitlosigkeit verspüren.

Schmerzende Muskulatur

Die Muskultur wird bei Stress automatisch angespannt. Wird diese Anspannung nicht gelöst, kommt es zu einem chronischen Zustand. Dadurch fangen bestimmte Bereiche unserer Muskulatur an, zu schmerzen. Viele Menschen klagen dann oft über Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, ein Ziehen in den Schultern und vieles mehr. Die Symptome können bei jedem unterschiedlich sein.

6.2. Psychische Symptome

Negative Stimmung

Gestresste Menschen, die oftmals unter dauerndem Druck stehen, können ziemlich launisch sein. Diese sind schnell gereizt und nervös. Hält diese Phase über einen längeren Zeitraum an, kann man diesen Menschen ihre Müdigkeit ansehen. Sie strahlen Unruhe aus, sind langsamer im Denken und oft unkonzentriert. In diesem Zustand passieren meistens Fehler und somit leidet ebenfalls das Selbstbewusstsein darunter.

Lustverlust

Bei dauerhaftem Stress kann die sexuelle Lust eingeschränkt werden. Wer mehr Stress hat ist oft schwer erregbar und empfindet Sexualität als unbefriedigend. Damit eine Erektion passiert, braucht es den im Entspannungsmodus aktiven Parasympathikus. Dieser sorgt für eine bessere Durchblutung im Schwellkörper bei Mann und Frau. Mangelnde Lust auf Sex kann also ebenfalls ein Stresssymptom sein.

Depressive Symptome

Beispiele hierfür sind Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Rückzug aus sozialen Verbindungen oder Interessenverlust über einen längeren Zeitraum hinweg. Die Symptome können auch hier sehr individuell sein. Betroffene Menschen reagieren oftmals noch empfindlicher auf Stress.
In diesem Fall, sollte ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden.

7. Welche Arten von Stress gibt es?

Die meisten Menschen betrachten Stress oft als etwas Negatives. Allerdings gibt es zwei Arten von Stress:

- Eustress (positiver Stress)
- Disstress (negativer Stress)

Der Eustress ist dazu da, um sportliche Aktivitäten zu meistern, beruflichen Tätigkeiten nach zu gehen, eine erfolgreiche Abschlussprüfung zu schreiben und vieles mehr. Aber auch Glücksmomente wie die verbale Wertschätzung eines Vorgesetzten in der Arbeit oder das Lob der eigenen Eltern kann Eustress- Situationen auslösen.

Es gibt aber auch viele Momente und Situationen die der Mensch als negativ empfindet. Hierbei wird die zweite Stressvariante, der Disstress, ausgelöst. Gegebenheiten, die zunächst als positiv erlebt werden, können sich bei Überforderung von Eustress zu Disstress umwandeln. Das kann negative Folgen mit sich bringen. Disstress hemmt, blockiert und macht ängstlich. Aber auch Gereiztheit und Launenhaftigkeit können die Folge sein.

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit beiden Stressvarianten um. Der eine Typ, der bei sportlichen Wettbewerben stehts ruhig und tiefenentspannt ist, während der Andere, seine Nervosität und Versagensangst nicht im Griff hat. Dafür ist er womöglich, in einer schriftlichen Abschlussprüfung super vorbereitet und fühlt sich sicher, während der sportliche Typ Angst vor dieser Arbeit hat.

8. Möglichkeiten zur Vorbeugung von Stress

Es geht nicht darum, stressige Situationen im Alltag völlig zu vermeiden. Das Ziel sollte sein, den Stress für sich und sein Vorhaben zu nutzen, um somit gewisse Aufgaben zu meistern, die vor einem liegen. Für eine erfolgreiche Stressbewältigung, dürfen die Ruhephasen nicht vergessen werden. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, um Stress vorzubeugen:

- Grundlegend, die eigene Gesundheit priorisieren
- In einem stressigen Alltag Ruhephasen einbauen
- Seine eigenen Entscheidungen bewusst zu treffen
- Perfektionismus vermeiden
- Sich selbst nicht für alles verantwortlich machen
- Äußere Umstände akzeptieren, die man selber nicht verändern kann
- Sich seinen eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst werden

Die Möglichkeiten, mit Stress besser umzugehen sind von Mensch zu Mensch sehr individuell. Jeder sollte für sich selbst eine gesunde und passende Methode finden, um diesen vorzubeugen. Hierfür gibt es im Grunde keine Richtlinien. Wichtig ist nur, mit jeder stressigen Situation reflektiert und vorsichtig umzugehen, um negativen Folgen von Stress zu vermeiden.

9. Entspannungsmethoden aus dem Lehrgang des Entspannungstrainers

Im Rahmen der Ausbildung zum Entspannungstrainer, erlernt man verschiedenste Methoden um den Körper und den Geist zu entspannen. Hierbei ist es wichtig, eine Übung für sich zu finden, die einen persönlich am besten anspricht und einen Zustand der Entspannung hervorruft. Grundsätzlich sollte für alle Entspannungsübungen, die räumlichen Voraussetzungen gegeben sein:

- Ruhe ist eine wichtige Voraussetzung
- Entspannungsmusik im Hintergrund (während den Übungen sollte diese abgestellt werden)
- Eine geborgene Atmosphäre schaffen
- In den Räumlichkeiten sollte es angenehm warm sein (nicht zu heiß und nicht zu kalt)
- Grundsätzlich eine Handyfreie Zone schaffen
- Bequeme Kleidung für ein heimisches Gefühl
- Völlegefühl vermeiden
- Unterschiedliche und bequeme Unterlagen bereitstellen
- Möglichkeiten bieten, im Sitzen oder im Liegen die Übungen durchzuführen

10. Chakren Lehre

„Alles ist Energie! Alles ist Leben!“

Alles was uns im Leben umgibt ist Energie. Im Hinduismus bedeutet „Prana“ „Leben, Lebenskraft oder Lebensenergie“. Es regelt als Lebensenergie den Kreislauf und die Bewegung von Gelenken und Muskulatur. Außerdem beeinflusst es die mentale Zirkulation und macht den Geist unabhängig. Yoga - Praktizierende sagen, dass „Prana“ durch feinstoffliche Energiekanäle fließt. Diese Kanäle werden als „Nadis“ bezeichnet und sind mit unserem Nervensystem und unseren Organen verbunden. Sie versorgen den Körper mit Lebenskraft. Yogis sagen, dass es ca. 72.000 Nadis gibt. Der dritte wichtige Ausdruck des „Prana“ sind die „Chakren“. Doch wie kann man sich ein Chakra vorstellen und wo sitzt das Chakra in meinem Körper?

Der Begriff Chakra kommt ursprünglich aus dem Sanskrit und bedeutet: „Rad, Wirbel oder Kreis“. Die ersten Hinweise sind in den mehr als 7.000 Jahren alten Veden (indische Schriften) zu finden. Die Chakren sollen Zentren für die feinstoffliche Lebenskraft darstellen.

Das Chakra kann man sich wie eine Art Tor bzw. Energiefeld im Körper vorstellen. Jeder Mensch besitzt 7 Hauptchakren in seinem Körper, also 7 Tore, welche durch einen weißen Lichtstrahl (feinstoffliche Energie), der immer existiert, miteinander verbunden sind. Jedes Chakra hat seinen eigenen Sitz im Körper und steht für bestimmte Emotionen. Diese Tore (Chakren) können durch gewisse Lebenserfahrungen, negative Einflüsse, Traumata, etc. blockiert werden. Das Tor schließt sich und es kann kein Licht mehr hindurch strömen. Wenn wir blockiert sind, fühlen wir oft eine Art Emotionslosigkeit oder Unentschlossenheit und sind nicht in unserer eigenen Mitte. Die Auswirkungen können sehr unterschiedlich sein, aber wir können lernen, diese Tore zu öffnen, um wieder Licht bzw. Prana in unser Leben fließen zu lassen. Um die verschiedenen Blockaden in den Chakren aufzulösen, gibt es verschiede Methoden. Ein Beispiel hierfür wären gezielte

Yogaübungen, die auf der körperlichen Ebene wirken. Auf feinstofflicher Ebene können Blockade mit bewussten Atemübungen oder Energiearbeit gelöst werden.

Die Chakren sind untereinander (an der Wirbelsäule entlang) mit 3 Hauptkanälen verbunden. Sie werden Ida, Pingala und Sushumna genannt. Ida und Pingala sind mit unserem vegetativen Nervensystem verbunden. Zu den 7 Hauptchakren gibt es noch weitere Nebenchakren. Dazu zählen zum Beispiel Ohren, Schultern, Ellenbogen, Hand- und Fußgelenke usw.

Jedes der 7 Hauptchakren wird bestimmten Organen, Körperregionen sowie einer Farbe, Edelsteinen, Düften, Tönen und zentralen Themen zugeordnet:

Das Wurzel Chakra (Muladhara-Chakra)

Farbe: Rot
Lage: im Bereich des Beckenbodens auf Steißbeinhöhe, zwischen Damm und Anus.
Anzahl der Blüten: 4
Körperzuordnung: Dick- und Enddarm, Beckenboden, Knochen, Beine, Füße, Zähne, Nägel, Blutbildung, Verdauung, Ischiasnerv, Temperaturausgleich, Stressbewältigung, Allergien;
Tonfrequenz: Tiefes „U“ oder „OM“
Aromaöle: Zypresse, Zeder, Nelke, Rosmarin, Ingwer, Sandelholz
Edelsteine: Rubin, Hämatit, Granat
Zentral Themen: Erdung, Stabilität, Lebenswille, Selbsterhaltung, Urvertrauen, Sicherheit

Das Sakral Chakra (Svadhisthana-Chakra)

Farbe: Orange
Lage: es liegt zwischen dem Bereich des 5. Lendenwirbels und dem 1. Sakral- bzw. Kreuzbeinwirbels (L5)
Anzahl der Blüten: 6
Körperzuordnung: Beckenraum Kreuzbein, Geschlechts u- Unterleibsorgane, Keimdrüse, Gebärmutter, Niere, Harnblase, Prostata, Entgiftung, Blutkreislauf, Lymphfluss, Hüftgelenk, Lendenwirbelsäule, Immunsystem;
Tonfrequenz: offenes „O“
Aromaöle: Vanille, Sandelwood, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Ylang-Ylang
Edelsteine: Goldtopas, Hyazinth, Aventurin, Koralle, Feueropal
Zentral Themen: Sexualität, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Kreativität, Lebensenergie

Das Nabel Chakra (Manipura-Chakra)

Farbe: Goldgelb

Lage: etwas oberhalb vom Nabel im Magenbereich, im Übergang zwischen Lenden- und Brustwirbel
Anzahl der Blüten: 10
Körperzuordnung: Magen, Dünndarm, Leber, Gallenblase, Verdauungsprozess, vegetatives Nervensystem
Tonfrequenz: geschlossenes „O“
Aromaöle: Lavendel, Kamille, Zitrone, Vanille, Anis, Grapefruit, Fenchel
Edelsteine: Citrin, Chrysoberyll, Bernstein, Tigerauge, gelber Jaspis
Zentral Themen: Willenskraft, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität, Macht, Durchsetzungskraft

Das Herz Chakra (Anahata-Chakra)

Farbe: Grün
Lage: liegt genau in der Mitte des Brustbeins
Anzahl der Blüten: 12
Körperzuordnung: Herz, Lunge, Bronchitis, Blutkreislauf, Blutdruck, Haut, Arme, Hände, oberer Rücken, Schultern
Tonfrequenz: „A“
Aromaöle: Rose, Jasmin, Estragon, Kardamom
Edelsteine: Smaragd, Jade, Rosenquarz
Zentral Themen: Liebe, Mitgefühlt, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Güte

Das Hals Chakra (Vishuddha-Chakra)

Farbe: Hellblau
Lage: es liegt im Bereich der Halswirbelsäule auf der Höhe des Kehlkopfes
Anzahl der Blüten: 16
Körperzuordnung: Hals, Kehlkopf, Kiefer, Speise- und Luftröhre, Atmung, Stimme, Halswirbelsäule, Nacken, Schultern, Ohren, Schilddrüse, Stoffwechsel, Nervensystem
Tonfrequenz: „E“
Aromaöle: Eukalyptus, Pfefferminze, Kampfer, römische Kamille
Edelsteine: Lapislazuli, Aquamarin, Topas
Zentral Themen: Kommunikation, Inspiration, Wahrheit, mentale Kraft, Musikalität

Das Stirn Chakra (Ajna-Chakra)

Farbe: Indigoblau, Dunkelblau
Lage: es liegt genau in der Mitte der Stirn oberhalb der Augenbrauen
Anzahl der Blüten: 2

Körperzuordnung: Sinnesorgane, Augen, Ohren, Nase, Tastsinn, Nebenhöhlen, Gehirn, Hypophyse, Hormon und Nervensystem, Hypothalamus
Tonfrequenz: „iiiiiii“
Aromaöle: Lavendel, Lemongras, Veilchen, Jasmin, Minze, Weihrauch, Basilikum süß
Edelsteine: Blauer Saphir, Opal, blauer Turmalin
Zentrale Themen: Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Wahrnehmung, Phantasie, Vorstellungkraft, Selbsterkenntnis

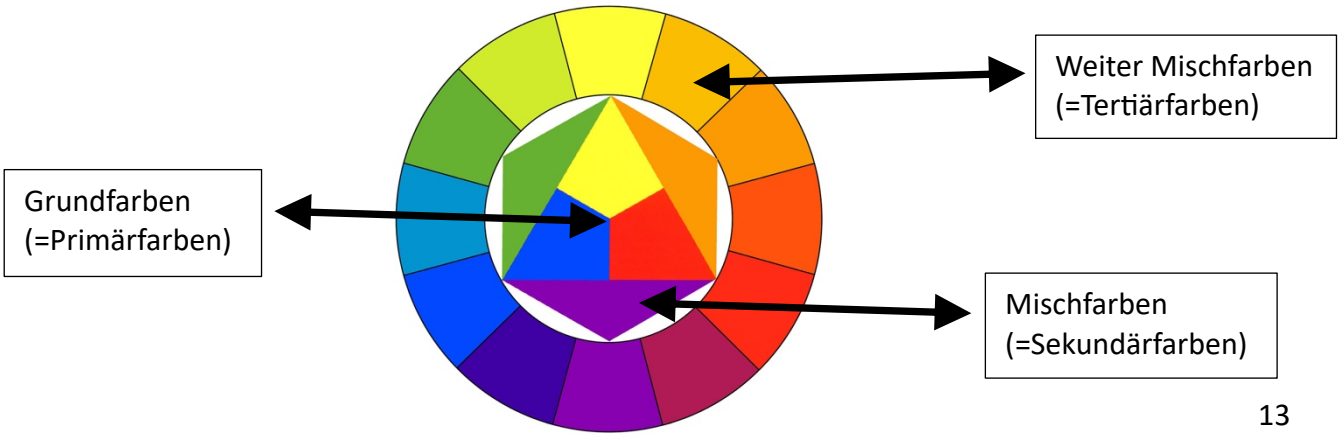
Das Kronen Chakra (Sahasrara-Chakra)

Farbe: Violett, Weiß
Lage: es liegt im Bereich des Schädeldachs, am Scheitelpunkt des Kopfes (Fontanelle)
Anzahl der Blüten: 1000
Körperzuordnung: Mittelhirn, Zirbeldrüse, Epiphyse, Schlaf – Wach – Rhythmus, ist einzelnen Organen zugeordnet, sondern hat eine schützende Wirkung auf den gesamten Organismus
Tonfrequenz: „M“
Aromaöle: Weihrauch, Rosenholz
Edelsteine: Diamant, Bergkristall, Amethyst
Zentrale Themen: Spiritualität, Erleuchtung, Selbstverwirklichung, Verbindung zum Göttlichem

11. Farbtherapie / Farbenlehre

Die therapeutische Wirkung von Farben, ist schon vor sehr langer Zeit bekannt gewesen. Alte Kulturen wie zum Beispiel die Azteken, Mayas, Ägypter oder die alten Griechen nutzten die heilende Wirkung des Sonnenlichts aus, um verschiedenste Beschwerden zu lindern. Für diese Völker galt die Sonne als etwas Göttliches. Die Sonnenstrahlen wurden als eine übernatürliche Kraft beschrieben. Im Laufe der Zeit fand man heraus, dass einzelne Farben, unterschiedlichste Wirkungen auf den Menschen haben. Wolfgang von Goethe setzte sich 1810 erstmals intensiver mit Farben auseinander. 1878 wurde „die Prinzipien von Licht u. Farbe“ von Edwin Babbit publiziert. 1919 bis 1923 entwickelte der Schweizer Kunstpädagoge und Mahler Johannes Itten, während seiner Lehrtätigkeit einen 12-teiligen Farbkreis.

Dessen Basis bilden die drei Primärfarben:



In der Mitte des Farbkreises (Dreieck) sind die drei Grundfarben (= **Primärfarben**):

- **Rot**
- **Gelb**
- **Blau**

Um die Grundfarben herum sind die Mischfarben (= **Sekundärfarben**):

- **Grün**
- **Orange**
- **Violett**

Auf dem äußeren Ring sind weitere Mischfarben (= **Tertiärfarben**).
Sie werden aus den Sekundärfarben gemischt.

11.1. Psychologische Wirkung der Farben

Der Anblick von Farben, löst die unterschiedlichsten Reaktionen bei Menschen aus. Der am stärksten ausgeprägte Sinn, ist der **Sehsinn**. Rund 83% die vom Gehirn zu verarbeitenden Sinneseindrücke, stammen aus ihm. Vergleichsweise, nimmt der **Geruchsinn** nur 3,5% und der **Gehörsinn** etwa 11% ein. Aus diesem Grund haben Licht und Farben einen so enorm starken Einfluss auf unser Wohlbefinden und Stimmungslage. Umgekehrt, beeinflusst unsere Stimmungslage und unser Charakter das Wahrgenommene. Das menschliche Auge ist in der Lage, ca. 100.000 Farbnuancen unterscheiden zu können.

Violett
Psychologische Wirkung:
Regenerierend, entspannend, ausgleichend, vertiefend, löst Spannungen auf, fördert inneres Gleichgewicht, Frieden, Würde, Mitgefühl;

Blau
Psychologische Wirkung:
Beruhigt und harmonisiert, führt ins eigene Unbewusstsein, fördert den Frieden mit sich selbst und die innere Stille, die Kommunikation, Sachlichkeit und Präzision der Gedanken, Entspannung und Intuition, stärkt die Lebenskraft;

Grün
Psychologische Wirkung:
Besänftigend, ausgleichend, erfrischend/belebend (helles Grün), erholsam, Ruhe fördernd, entspannend und gleichzeitig mit neuen Kräften versorgend (dunkles oder gedämpftes Grün), hilft Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, schenkt Sympathie und Harmonie und verbessert das Urteilsvermögen;

Gelb
Psychologische Wirkung:
Regt den Geist an, ist aufmunternd, erheiternd, fördert die Konzentration und Leistung, bringt Klarheit, macht offen, fördert den Austausch und Kontakt, vermittelt heitere Gelöstheit und Fröhlichkeit;

Orange
Psychologische Wirkung:
Aufbauend, heiter, inspirierend, erneuernd, leistungssteigernd, kreativitätssteigernd, fördert das Selbstwertgefühl, Loslassen, Leichtigkeit, Geselligkeit, weckt Freude am sinnlichen Genuss;

Rot
Psychologische Wirkung:
Stimulierend, anziehend, kräftigend, stärkend, belebend (weckt innere Kräfte), macht dynamisch und vital, steigert das Selbstwertgefühl, schenkt Lebensmut und Lebenskraft;

Rosa
Psychologische Wirkung:
Verbessert das Urteilsvermögen, besänftigt, macht empfänglich für die Stimmungen anderer, baut Aggressionen ab;

Türkis
Psychologische Wirkung:
Distanziert, klar, fern, unnahbar, faszinierend, vermittelt Wachheit, Klarheit, Bewusstheit, Freiheit und geistige Offenheit, hilft bei Problemen sich gegen andere abzugrenzen und zu erkennen, was man will, unterstützt das Selbstbewusstsein;

12. Meditation

Die Meditation ist eine spirituelle Praxis, bei der mit Hilfe von Konzentrationsübungen, ein Entspannungs- und ein ruhiger Bewusstheitszustand erlangt werden soll. Das Ziel ist es, sich von seinen Gedanken zu befreien und einen Zustand von Stille bzw. innerer Leere, zu erreichen. Die wohl bekannteste Meditationstechnik ist die buddhistische „Za-Zen“ (im Lotussitz). Man sitzt mit überkreuzten Beinen auf einem Kissen, die Hände ruhig in den Schoss gelegt, wobei sich der Daumen und Zeigefinger berühren. Die Augen sollten geschlossen sein, um sich völlig konzentrieren zu können. Die Haltung bei der Meditation, sollte eine aufrechte sein. Hierbei sind zu empfehlen, der Schneider-, Lotus- oder Fersensitz. Wichtig ist nur, dass der Atem gleichmäßig fließen kann. Die Ausatmung soll lange und tief erfolgen.
Meditieren verlangt viel Übung, Geduld und Disziplin. Grundsätzlich gibt es drei unterschiedliche Hauptformen der Meditation:

- Konzentrationsmeditation
- Achtsamkeitsmeditation
- Mitgefühlsmeditation

Bei der Konzentrationsmeditation wird geübt, seine Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand zu richten. Die Achtsamkeitsmeditation besitzt die Aufgabe, an keinem Gedanken oder Gefühl hängen zu bleiben, sondern eine gewisse Akzeptanz und Distanz aufzubauen. Man beobachtet, was in einem selber vor sich geht. Die letzte Möglichkeit ist die Mitgefühlsmeditation. Diese Methode verbindet die Achtsamkeit mit der Freundlichkeit. Das Ziel besteht darin, seine Liebe und Mitgefühl zu steigern.

Meditation kann helfen, sich von negativen Gedanken zu befreien, Stress zu mindern, neue Kraft zu tanken und wieder zu sich selbst zu finden. Es können aber auch psychosomatische Beschwerden, depressive Verstimmungen, Bluthochdruck oder Schlafstörungen positiv beeinflusst und sogar gemindert werden. Durch das praktizieren von Meditationen werden so genannte Alpha-Wellen in unserem Gehirn erzeugt. Alphawellen sind niederfrequente Wellen, die beide Seiten unseres Gehirns geleichzeitig stimulieren. Ihr Frequenzbereich umfasst 8 bis 13 Hz. Sie regen unser parasympathisches Nervensystem an und sorgen so für eine tiefe Entspannung, Erholung, Geborgenheit und Wohlempfinden. Diese Wellen sind mit einem Gefühl von Zufriedenheit und Stabilität verbunden. Sie besitzen die Eigenschaft ein „positives Gefühl“ in uns auszulösen. Menschen, die wenig Stress empfinden, produzieren eine Menge dieser Alpha-Aktivitäten. Alpha-Wellen sind außerdem eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen neuer Informationen. Außerdem fördern sie eine bessere Leistung in stressigen Situationen und erhöhen zudem das Energieniveau und mindern gleichzeitig Angst oder Aufregungen. Menschen die unter extremen Stress leiden, produzieren weniger dieser Alpha-Wellen. Allgemein sollten Menschen die unter schweren Angstzuständen leiden, diese Art der Entspannungsübung nicht ausführen. Durch das meditieren können sich die Angstgefühle verstärken. Um langfristig positive Ziele zu erreichen, ist es wichtig, konsequent und täglich zu üben.

13. Phantasiereise

Die Phantasiereise hat ebenfalls dasselbe Ziel wie die Meditation. Sie soll helfen, den stressigen Alltag zu vergessen und einen Zustand der Entspannung hervorrufen. Um völlige Entspannung zu erreichen, sollte die Phantasiereise grundsätzlich langsam und deutlich gesprochen werden. Leichte und verständliche Wörter sind ebenfalls eine Voraussetzung. Es ist wichtig, die Personen nicht mit zu langen oder komplizierten Sätzen zu überfordern. Dies kann dazu führen, dass die Aufnahme des Inhalts erschwert wird und somit einer entspannenden Situation entgegenwirkt.

Der Inhalt einer Phantasiereise sollte möglichst handlungsbeschreibend und in kurzen Sätzen wiedergegeben werden. Ein wichtiger Punkt hierbei, ist die persönliche Anrede. Durch das „du“ entsteht wenig Distanz und der Hörer fühlt sich direkt angesprochen. Ein weiterer wichtiger Punkt, ist die emotionale Ansprache. Gefühle und Empfindungen sollten als etwas Positives und Entspannendes dargestellt werden.

Gerne dürfen auch äußere Sinneseindrücke intensiv erzählt werden, wie zum Beispiel die Geräusche von Tieren, der Wind oder das Wasser. Um das Erlebnis noch mehr zu intensivieren, kann im Hintergrund eine leise Entspannungsmusik abgespielt werden. Wichtig hierbei ist zu beachten, dass fließende Geräusche gewählt werden. Bässe, Trommel oder ähnliches könnten aufregend und anspannend wirken. Die Musik oder Geräusche sollten leiser als das Gesprochene sein. Insgesamt kann somit das Erlebnis noch fühlbarer und erlebbarer
dargestellt werden. Die Phantasiereise besteht aus drei Teilen. Die Einleitung soll helfen, gedanklich aus den Alltagssituationen herauszukommen und die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken. Der Hauptteil besteht aus der eigentlichen Phantasiereise. Entspannung trifft am besten ein, wenn sich die Person gut mit dem Thema identifizieren kann. Zuletzt folgt der Schlussteil (die Rückhol-Phase). Hierbei ist es wichtig, die Person ganz ruhig und sanft in das „Hier und Jetzt“ zurück zu holen. Bevor die Rückhol-Phase beginnt, sollten ein paar Minuten zum Verweilen und Nachwirken der Phantasiereise eingebaut werden.

14. Qigong

Die Entspannungstechnik „Qigong“ ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wird in fernöstlichen Kulturen seit mehr als 4.000 Jahren praktiziert. „Qi“ bedeutet (Lebens-)Energie und „Gong“ bedeutet intensives Bemühen oder Beschäftigen. Das Ziel ist es, den Energiefluss (das Qi) durch langsame und oft wiederholende Bewegungsmuster anzuregen und fließen zu lassen. Somit wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder hergestellt. Wichtige Punkte hierbei sind, die Bewegungen in aller Ruhe durchzuführen, bewusst zu atmen, die Konzentration auf den Körper zu leiten und dabei einen Zustand der Entspannung zu erlangen.

In der traditionellen chinesischen Medizin hat das „Qi“ 5 wichtige Aufgaben:

- Die Entwicklung des Menschen antreiben
- Bewegung der Körpersäfte
- Erwärmung der Leitbahnen
- Erhalt der Körpertemperatur
- Aufrechterhaltung der Körperabwehr

Grundsätzlich gibt es drei Quellen des „Qi“.

Angeborenes Qi - Nieren-Qi

Jeder Mensch bekommt bei der Geburt Qi. Eine Hälfte von der Mutter und die andere Hälfte vom Vater. Die Energiemenge hängt davon ab, wie viel die beiden in der Lage waren, mitzugeben. Der Speicherplatz für dieses Qi ist die Niere.

Erworbenes Qi - Nahrungs-Qi und Atmungs-Qi

Ein weiterer Ursprung von Qi ist die Aufnahme von Energie durch die Nahrung und die Atmung. Die Energie, die durch die Nahrung aufgenommen wird, speichert sich im Milz- Magen Bereich. Energie, die durch unsere Atmung aufgenommen wird, wird in unseren Zellen gelagert.

Kosmisches Qi

Dieses Qi erhalten wir aus der Erde, dem Kosmos und dem Himmel. Nicht nur der Mensch erhält kosmisches Qi, sondern jedes Lebewesen auf der Erde.

Qi-Gong eignet sich sehr gut um die eigene innere Ruhe wieder zu finden, die Gesundheit zu stärken, seine Konzentration zu steigern und eine innere Balance zu schaffen. Bei einer regelmäßigen Praktizierung können folgende positive Aspekte auftreten:

- Beruhigung des Geistes und mentale Entspannung
- Abbau von Ängsten und psychischen Belastungen
- Bessere Beweglichkeit der Gelenke
- Abbau von inneren Spannungen und Muskelverspannungen

- Verbesserte Wahrnehmung des Körpers und seiner Empfindungen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule

Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, Qi-Gong zu üben.

- Acht Brokate
- Spiel der fünf Tiere
- 15 Ausdrucksformen
- Zwischen Himmel und Erde
- Stilles Qi-Gong

15. Autogenes Training

Eine weitere Entspannungstechnik ist das „Autogene Training“. Diese Technik ist eine Methode, mit der man sich durch Hilfe von Autosuggestion, in einen tranceähnlichen Zustand versetzt, umso ein tiefes Gefühl von Ruhe und Entspannung zu erlangen. In den 1920er Jahren wurde diese Methode vom Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt.
Durch seine Arbeit mit Hypnosetechniken fand er heraus, dass seine Klienten oft ein Gefühl von angenehmer Schwere und Wärme empfanden.

Aufgrund dieser Erfahrungen entwickelte er eine Technik, mit der man durch Autosuggestion, Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen konnte, um sich mit gedanklicher Konzentration in einen tiefenentspannten Zustand zu versetzen.

Ursprünglich stammt das Wort „autogen“ aus dem griechischem und wird aus den Wörtern „autos“ also „selbst“ und „genos“ „erzeugen“ zusammengesetzt. Somit bedeutet es „etwas selbst zu erzeugen“.

Die Auswirkungen von autogenem Training auf Körper und Psyche:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Gelassenheit und innere Ruhe
- Positive Auswirkung auf Magen und Darm
- Abbau von Muskelverspannungen
- Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne
- Die Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden
- Positiver Effekt bei psychischen Belastungen
- Der parasympathische Anteil des vegetativen Nervensystems wird gestärkt
- Schlafproblemen können gemildert werden

Grundsätzlich kann jeder Mensch autogenes Training lernen. Wichtig hierbei ist die Ruhe. Das Ziel ist es, körperliche Anspannung wahrzunehmen und durch gezielte Konzentration und entspannende Prozesse, diese positiv zu beeinflussen. Die Übungen können im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Falls die Übung sitzend erfolgt, empfiehlt sich die

Droschkenkutscherhaltung. Hierbei beugt man den Oberkörper leicht nach vorne und die Arme werden auf den Oberschenkeln abgelegt.

Das Autogenes Training besteht aus 6 Grundübungen:

- Schwereübung
- Wärmeübung
- Herzübung
- Atemübung
- Strömende Wärme im Sonnengeflecht
- Angenehme Kühle im Kopf

Diese werden durch bestimmte Formelsätze wie zum Beispiel: „Mein rechter Arm/ mein rechtes Bein ist angenehm schwer“, erarbeitet. Diese Formeln sollte man sich zwischen 3-5x gedanklich vorsagen. Für den Anfang eignen sich die „Schwereübung“ und die „Wärmeübung“ am besten. Wenn diese über einen Zeitraum von ca. 1 Woche kontinuierlich geübt worden sind, kann die nächste Übung hinzugefügt werden. Am Ende sollten alle Übungen zu einer Kompletten zusammengefügt werden.

Jede Übung sollte mit der Ruheformel beginnen. Ein Beispiel wäre: „Ich werde vollkommen ruhig und entspannt“. Am Ende sollte man sich mit einer weiteren Formel zurückholen: „Körper strecken, Augen langsam öffnen, Füße und Hände bewegen“ usw.

Um langanhaltende Ergebnisse zu erzielen, sollte autogenes Training 2-3x täglich, zwischen 10 - 30 Minuten, mindestens 4 Wochen praktiziert werden.

16. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (kurz PMR)

Zu Beginn der 1930er Jahre entwickelte der amerikanische Arzt Dr. Prof. Edmund Jacobsen diese Methode. Nach intensiver Forschung erkannte er, dass die Reduktion des Muskeltonus die Aktivität des zentralen Nervensystems herabsetzte und somit ein Zustand von Entspannung entstand. Daraus schlussfolgerte er, dass Entspannung ein Heilmittel für psychosomatische Störungen ist, aber sich auch zur Prophylaxe eignet. Auslöser für psychische Anspannungen und physischer Muskelverspannungen sind zum Beispiel Ängste, übermäßiger Disstress sowie Schlafstörungen. Sein bekanntestes Werk „You must relax“ erschien im Jahre 1934. 1990 wurde es unter dem Titel „Entspannung als Therapie – Progressive Relaxation in Theorie und Praxis“ in deutscher Sprache erstmals veröffentlicht. Im Laufe der Zeit wurde die die Methode der progressiven Muskelentspannung vereinfacht, da sie anfangs ziemlich intensiv und aufwendig war.

16.1. Wie wirkt sich PMR auf den Körper und Geist aus?

Allgemeine Auswirkungen:

- Das allgemeine Wohlempfinden steigert sich
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten nehmen zu
- Die allgemeine Körperwahrnehmung wird gesteigert

Auswirkungen auf die Muskulatur:

- Der Muskeltonus wird vermindert
- Die Durchblutung der Muskeln wird gesteigert

Auswirkungen auf Herz- und Blutkreislauf

- Der Blutdruck sowie die Herzfrequenz werden gesenkt
- Die Gefäße werden erweitert

Auswirkungen auf die Atmung:

- Verbesserung/ Vertiefung der Atmung
- Senkung der Atemfrequenz

Die progressive Muskelentspannung eignet sich für folgende Anwendungsgebiete:

- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Herz- Kreislaufbeschwerden (Blutdruckstörungen, Rhythmusstörungen)
- Ängste (Panikattacken, Phobien, Prüfungsängste)
- Nervosität, Anspannungen
- Übermäßiger Stress
- Funktionelle Bauchbeschwerden, Reizdarm
- Neurodermitis
- Jedem dem es gut tut

Bereiche, in denen keine progressive Muskelentspannung angewendet werden sollte:

- Extreme Konzentrationsstörungen
- Akute Depressionen
- Psychosen (Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Schizophrenie)
- Borderlinestörungen
- Magen-Darm-Infektion
- Schwere Herzerkrankungen
- Akute rheumatische Zustände

Achtung: Kursteilnehmer, die über Störungen mit Krankheitswerten verfügen, dürfen nur von Kursleitern behandelt werden, die über eine psychotherapeutische Ausbildung verfügen (Heilpraktiker oder Psychotherapeuten). Entspannungstrainer bzw. Wellnesstrainer dürfen die Kurse nur zur Prävention anbieten.

Folgende Voraussetzungen sind für das Üben der progressiven Muskelentspannung wichtig:

- Die Übungen sollten in einem ruhigen bzw. geräuscharmen Raum durchgeführt werden
- Die Zimmertemperatur sollte angenehme warm sein
- Für eine geeignete Unterlage sorgen (Isomatte und ggf. eine Decke falls man friert)
- Schmuck, Schuhe und andere enganliegende Dinge sollte abgelegt werden
- Vor den Übungen keine üppigen Mahlzeiten zu sich nehmen
- Augen sollten beim Entspannungstraining geschlossen sein
- Man sollte sich keine Gedanken machen, ob die Übungen richtig oder falsch ausgeübt werden
- Vor und nach dem Training sollte kein Fernseher, Zeitung oder ähnliches konsumiert werden
- Geduld ist sehr wichtig und Übung macht den Meister
- Sich dem Entspannungsgefühl hingeben und einfach loslassen

Im Allgemeinen kann PMR im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, wobei sich für den Anfang das Liegen besser eignet. Die Beine sollen ausgestreckt sein, die Arme liegen neben dem Körper ohne ihn zu berühren. Grundlegend sollte PMR 1-2x täglich für etwa eine halbe bis eine Stunde ausgeübt werden. Die Anspannung der jeweiligen Muskelgruppen soll spürbar sein, allerdings nicht zu stark, sodass die Muskeln zittern oder verkrampfen.
Die restlichen Körperpartien sollten möglichst locker und entspannt bleiben. Wichtig zu beachten ist, dass die Anspannungsphase deutlich kürzer als die Entspannungsphase sein soll (6 Sekunden anspannen - 30 Sekunden entspannen). Falls es schmerzende Stellen gibt, sollten diese ausgelassen werden. Entspannungsmusik kann begleitend abgespielt werden, allerdings sollte diese sehr leise im Hintergrund zu hören sein. Die volle Konzentration sollte auf den Körper gerichtet sein.

16.2. Die Grundform der Progressiven Muskelrelaxation (PMR)

Das Grundverfahren der Entspannungstechnik besteht aus 16 Muskelgruppen:

1 Dominante Hand zur Faust ballen und mit dem Unterarm zusammen anspannen und wieder loslassen
2 Dominante Faust in einem 45 Grad Winkel zur Schulter heben, Oberarm anspannen und wieder loslassen
3 Nicht dominante Hand zur Faust ballen und mit dem Unterarm zusammen anspannen und wieder loslassen
4 Nicht dominante Faust in einem 45 Grad Winkel zur Schulter heben, Oberarm anspannen und wieder loslassen
5 Die Stirn in Falten legen und wieder loslassen
6 Augen fest schließen und die Nase nach oben ziehen und dann wieder loslassen
7 Lippen und Zähne zusammenpressen und wieder loslassen

8 Nacken- und Halsmuskulatur anspannen: Kinn zur Brust ziehen und den Kopf etwas nach hinten drücken und wieder loslassen
9 Brustkorb, Schultern und die oberen Rückenmuskeln anspannen: tief Luft holen, Luft anhalten und gleichzeitig die Schulterblätter zusammendrücken und dann wieder loslassen
10 Bauch wie bei einem leichten Schlag anspannen und wieder loslassen
11 Dominanter Oberschenkel: Kniekehle leicht gegen die Unterlage drücken und wieder loslassen
12 Dominanter Unterschenkel: Ferse an die Unterlage drücken und Zehen zum Gesicht ziehen und wieder loslassen
13 Dominanter Fuß: Ferse an die Unterlage drücken, Zehen einrollen und wieder loslassen
14 Nicht dominanter Oberschenkel: Kniekehle leicht gegen die Unterlage drücken und wieder loslassen
15 Nicht dominanter Unterschenkel: Ferse an die Unterlage drücken und Zehen zum Gesicht ziehen und wieder loslassen
16 Nicht dominanter Fuß: Ferse an die Unterlage drücken, Zehen einrollen und wieder loslassen

Beim Anspannen der verschiedenen Muskeln soll tief eingeatmet werden. Während die Spannung gehalten wird, soll weiterhin normal geatmet werden. Die Entspannung der Muskulatur soll mit einem langem ausatmen begleitet werden. Wichtig ist die Wahrnehmung zwischen angespannten und entspannten Muskeln.

Die gesamte Grundform kann auch auf 4 Schritte abgekürzt werden, indem man mehrere Muskelgruppen gleichzeitig anspannt:

1 Beide Arme und Hände anspannen (Hände zu Fäusten ballen, Arme zu einem 45 Grad Winkel in Richtung Schultern ziehen) und wieder entspannen
2 Gesamte Gesichtsmuskulatur sowie den Nacken und den Hals anspannen (Stirn runzeln, Nase hochziehen, Lippen zusammenpressen, Zähne aufeinanderpressen, Kin zur Brust ziehen, Kopf nach hinten drücken) und wieder entspannen
3 Brust, Schultern und Bauch anspannen (Schultern leicht nach hinten und gleichzeitig etwas nach unten ziehen und gleichzeitig den Bauch leicht anspannen) und wieder entspannen
4 Beine gleichzeitig anspannen (Kniekehlen auf die Unterlage drücken, Fersen ebenfalls auf die Unterlage drücken, Zehen leicht einrollen und in Richtung Gesicht ziehen) und wieder entspannen

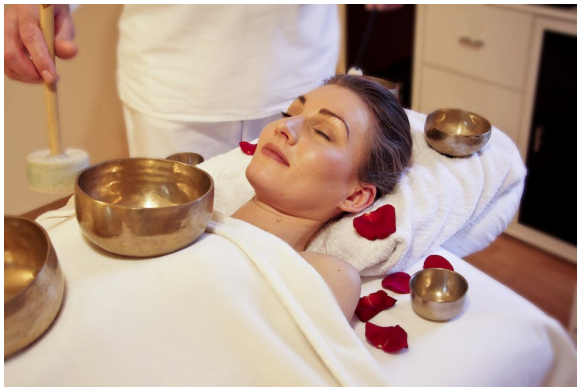
17. Klangschalenmassage

Eine weitere und durchaus auch sehr bekannte Entspannungsmethode ist die Klangschalenmassage. Durch die besonderen Töne, Schwingungen und Vibrationen die eine Klangschale von sich gibt, ist sie in der Lage, den Energiefluss in unserem Körper zu stimulieren und unsere Zellen ins Gleichgewicht zu bringen, um einen beruhigenden und meditativen Zustand hervorzurufen. Die Wellenformen der Klänge sind, laut wissenschaftlichen Messungen, identisch zu den Alpha-Wellen in unserem Gehirn. Somit können Klangschalen schneller die Aktivität des Parasympathikus anregen und eine tiefe Entspannung fördern. Alle Teile unseres Körpers besitzen eine unterschiedliche Resonanzfrequenz. Wenn ein Organ oder ein Teil unseres Körpers nicht harmonisch schwingt, wird hier von einem „Unwohlsein“ bzw. von einer sogenannten „Blockade“

gesprochen. Der Energiefluss in der betroffenen Körperregion wird gestört. Die von Klangschalen erzeugten Klangfrequenzen stellen denn Energiefluss wieder her und optimieren diesen. Klangschalen werden mit Hilfe eines Filzschlegels angeschlagen oder angedreht. Wird die Klangschale angedreht, reibt man mit dem Schlegel am oberen Außenrand der Schale und versucht eine Schwingung bzw. einen Ton zu erzeugen. Dabei sollte sie auf einer flachen Oberfläche, am besten mit Hautkontakt, aufliegen. Die Klangschale sollte im Uhrzeigersinn angedreht werden, da unsere Energiefelder (Chakren) ebenfalls in dieselbe Richtung rotieren. Diese Art der Entspannungstechnik eignet sich für Erwachsene, sowohl für Jugendliche als auch für Kinder.

Klangschalen gibt es in unterschiedlichsten Varianten und Größen. Sie bestehen aus einer Messinglegierung, die zwischen 5 und 12 verschiedene Metalle beinhalten kann. Meist werden die Schalen in Handarbeit gefertigt. Die Grundfrequenzen der Schalen werden auf die unterschiedlichen Körperregionen abgestimmt: Kopfschale, Herzschale, Beckenschale, Gelenkschale und Universalschale.

Die Anwendung der Klangschalen, kann in unterschiedlichster Weise erfolgen. Eine Möglichkeit ist, mehrere Klangschalen auf verschiedene Regionen des Körpers aufzulegen. Hierbei sollte beachtet werden, dass unterschiedliche Größen von Klangschalen verwendet werden. Eine weitere Methode ist eine Klangmassage ohne jegliche Berührung des Körpers. Die Klangschale wird in einem geringen Abstand über den verschiedenen Regionen des Körpers angeschlagen. Sie können auch in einem geringen Abstand um den Körper herum gelegt werden. Dabei sollte sich die Person besonders gut auf die Klangquelle konzentrieren und probieren, die Schwingungen der Schale wahr zu nehmen. Durch die breitflächigen Schwingungen, werden auch bei diesen Methoden, tiefe entspannende Zustände erreicht.



Allgemein kann die Klangschalenmassage unterschiedlichste Wirkungen auf den Körper haben:

- Blockaden und Verspannungen werden gelöst
- Stress wird abgebaut
- Der Muskeltonus sinkt
- Die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt
- Selbstheilungskräfte werden verbessert
- Der Blutdruck sinkt
- Die Atmung wird ruhiger
- Die Kreativität wird angeregt
- Ein Wohlgefühl wird erzeugt
- Kopfschmerzen werden gelindert

Das Immunsystem kann ebenfalls durch den Einsatz von Klangschalen verbessert werden. Klangfrequenzen die durch Klangschalen erzeugt werden, tragen dazu bei, einen besseren Energiefluss in den angewendeten Regionen zu erzeugen. Durch die Vibrationen wird das Immunsystem stimuliert und kann somit verbessert werden.

18. Sport und Ernährung

Um das allgemeine Wohlempfinden zu verbessern und sein Selbstvertrauen zu stärken ist es wichtig, sich sportlich zu betätigen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich 2 Stunden im Fitnessstudio aufhält oder ein paar Kilometer laufen geht. Wichtig hierbei ist, eine für sich passende Sportart zu finden, bei der Freude und Spaß ganz oben stehen. Umso leichter wird es einem fallen sich zu motivieren.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Damit sich unser Körper gegen Stresssymptome wehren kann und unsre Leistungsfähigkeit aufrecht erhalt kann, werden Vitamine, Proteine, Aminosäuren und Mineralstoffe benötigt.

Vitamin B:
Aufgrund der hohen Adrenalin- und Noradrenalinausschüttung bei chronischem Stress, werden die Vitamin B-Reserven aufgebraucht. Vitamin B1, B2, B3, B6 und B12 sind unter anderem für die Produktion von Glückshormonen (Serotonin) verantwortlich und sind eng mit der Psyche verbunden.

Vitamin C:
Bei übermäßigem Stress erhöht sich ebenfalls der Bedarf an Vitamin C. Durch einen Mangel an Vitamin C werden Stoffwechselvorgänge und Funktionen nicht mehr richtig durchgeführt und können zu Störungen des Immunsystems führen.

Magnesium:
Der Vitalstoff „Magnesium“ ist für die Zufuhr von Energie im Körper zuständig. Außerdem hemmt der Mineralstoff die Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin und schirmt damit den Stress ab. Bei einem Mangel von Magnesium können Muskelzittern, Krämpfe sowie Konzentrationsstörungen die Folge sein.

Zink:
Eine unzureichende Zinkversorgung kann ebenfalls eine große Rolle spielen. Die Folgen können Störungen des Säure-Basen-Haushaltes sein und eine verminderte Immunabwehr kann eintreten. Trockene Haut und leichte Hautentzündungen sind ein Anzeichen für Zinkmangel.

Eisen:
Das Spurenelement Eisen ist für den Sauerstofftransport im Körper zuständig und kann bei erhöhtem Stress einen Mangel aufweisen. Es trägt ebenso zur Bildung von roten Blutkörperchen bei.

Aminosäuren:

In stressigen Phasen oder bei psychischer sowie körperlicher Anstrengung ist der Bedarf an Aminosäuren besonders wichtig für den Körper. Sie unterstützen das Immunsystem, bilden neues Gewebe für Muskeln und Organe, unterstützen die Gehirnfunktionen und sind für die Zufuhr von Serotonin zuständig.

Allgemein ist es wichtig, sich gut zu ernähren. Es werden zahlreichen Krankheiten vorgebeugt, die körperliche Vitalität und Fitness wird enorm verbessert, aber auch dem Wohlempfinden kommt eine gute Ernährung zugute.

19. Emotionale Blockaden lösen

Einer der wichtigsten Punkte, der zur Stressreduktion beiträgt, ist das Auflösen von angestauten Gefühlen und Emotionen. Jeder Mensch hat unangenehme Situationen erlebt, welche er am liebsten vergessen möchte. Die dadurch entstandenen schlechten Erfahrungen, können oft sehr schmerzhaft sein, sodass diese ganz tief in eine Schublade gepackt und verstaut werden. Solche Momente möchte man am liebsten nie wieder erleben. Allerdings hat diese Schublade nur begrenzt Platz. Man wird an einen Punkt kommen, an dem all diese Gefühle und Emotionen nicht mehr verstaut werden können und wieder zum Vorschein kommen. Das kann ebenfalls einen enormen Stress, Angst oder Panik auslösen. Deshalb ist es wichtig, immer wieder über seine Emotionen und Gefühle zu sprechen und sie ganz bewusst wahr zu nehmen und diese zu zulassen. Nur so wird gelernt, richtig damit umzugehen. Es ist vergleichbar, wie mit einem wöchentlichen Hausputz. Jeder Mensch ist individuell und hat somit seine ganz eigenen Themen, die er mit sich trägt. Wenn man ehrlich zu sich selbst ist und den Mut aufbringt durch diese schmerzhaften Dinge zu gehen, wird nicht nur das eigene Wohlempfinden und das Selbstvertrauen gesteigert, sondern auch die Liebe zu sich selbst.

20. Schlusswort

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sich vom stressigen Alltag zu distanzieren und wieder zu sich selber zu finden. Jeder Mensch ist für sich selber verantwortlich und es ist wichtig eine für sich selbst passende Methode zu finden, um wieder in seine eigene Mitte und Ruhe zu kommen.

In der Vergangenheit habe ich mit allen der oben aufgeführten Entspannungstechniken gearbeitet, wobei für mich persönlich zwei davon am wirkungsvollsten waren. Durch intensives Praktizieren des Autogenes Trainings, über einen längeren Zeitraum, konnte ich sowohl mental als auch körperlich eine tiefe Entspannung erfahren. In Kombination mit meditativen Übungen konnte ich nicht nur übermäßigen Stress bewältigen, sondern auch meine Persönlichkeit stark weiterentwickeln. Durch diese Erfahrungen sind der Glaube und das Vertrauen in mich Selbst gewachsen. Egal welche Entspannungstechnik angewendet wird, es ist wichtig, kontinuierlich zu üben und sich selbst zu motivieren um langfristig besser mit Stress umgehen zu können.

21. Quellen

Unterlagen aus der Ausbildung des Entspannungstrainers bei der Paracelsus Schule

Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen v on Prof. Dr. Gert Kaluza

ExchangenB For Relaxation
Ein Artikel über Stressmodelle: ein Überblick über die verschiedenen Stressmodelle

Innere Blockaden lösen:
Wie du es schaffst deine Ängste zu verstehen und zu überwinden, dein Selbstvertrauen zu stärken und deine negativen Gedanken loszulassen von Andreas Steinberger

Stress: Artikel „Stress die Pest der Neuzeit“ von Barbara von den Driesch, Paracelsus Magazin 04/14

Ich habe diese Prüfungsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.“