



SUCHE NACH RUHE

Guter Stress, böser Stress. Warum Entspannung wichtig ist und wie Biofeedback Ihnen dabei helfen kann.

Von **Mag. Verena Grimm**

In Zeiten von „allgemeiner Krise“ und zunehmenden persönlichen Belastungen in Berufs- und Privatleben wird es immer wichtiger, mit den eigenen Kräften achtsam umzugehen. Die Beachtung individueller Bedürfnisse steht somit in engem Zusammenhang mit der Stärkung eigener Ressourcen und dem sensiblen Umgang mit schädlichen Stressoren. Nur allzu oft werden jedoch negativ wirkende Reize nicht zeitgerecht wahrgenommen, sodass sie auf Dauer belastend werden und zusehends Substanz und Kraft rauben. Gleichzeitig wird Energie bringende „Entspannung“ auf einen in der Ferne liegenden Urlaub oder das bevorstehende Wochenende verschoben – oft ist das allerdings zu spät. In unserem Bewusstsein fehlt, dass Stress nicht unbedingt negativ sein muss und Entspannung und Regeneration im Idealfall tagtägliche Begleiter sein sollten. »

Entspannung und Stress sollten idealerweise miteinander im harmonischen Wechselspiel sein, sie sind schließlich beide für unsere individuelle Entwicklung notwendig. Dass Stress eine „überlebenswichtige“ und damit positive Funktion hat, mag verwundern, doch ist er in seiner ursprünglichen Bedeutung neutral definiert. Nach Hans Selye – dem Begründer der Stressforschung – befindet sich „... der Mensch dann im Stress, wenn er auf einen Reiz von innen oder außen mit einer Aktivierungsreaktion antwortet“. Eine Aktivierung, die genauso wesentlich für unser Überleben ist, wie die anschließende „De-Aktivierung“.

Kampf oder Flucht

Um zu erkennen, warum Entspannung in diesem Zusammenhang so wichtig ist, hilft ein Blick auf die ideale Stressreaktion. Tritt ein Reiz (Stressor) auf, wird im Körper durch die Freisetzung bestimmter Hormone Energie bereit gestellt („General Adaption Syndrome“), um auf ihn reagieren zu können – u.a. spannen die Muskeln an, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung verändert sich – wir sind körperlich und mental aktiviert (Alarmphase) und können uns mit dem Stressor auseinandersetzen (Widerstandsphase).

Diese sogenannte „Kampf- oder Fluchtreaktion“ ist als Teil unseres evolutionären Überlebensmechanismus tief in uns verankert und setzt nach Wahrnehmung des Reizes reflexartig – d.h. über das autonome Nervensystem, ohne bewusste Steuerung – ein. Die so frei gewordene Energie wird durch das Handeln – die jeweilige Aktion „Flucht oder Kampf“ – sinnvoll verbraucht, die

Muskeln lassen danach wieder locker, das Herz schlägt ruhiger, der Blutdruck sinkt, die Atmung wird langsamer.

Was dieser Reiz sein kann, ist vielfältig, von einem lauten, überraschenden Geräusch bis zum neuen Job oder der Geburt eines Kindes. Je nach Reiz und eigenen Bewältigungskompetenzen ist diese Herausforderung sofort oder auch später bewältigt: Wir erschrecken kurzfristig durch das Geräusch, lernen neue Fertigkeiten für den Beruf oder unsere persönliche Weiterentwicklung. D.h. wir sammeln neue Erfahrungen und können uns dadurch weiterentwickeln – wir wissen, wie wir beim nächsten Mal reagieren oder zumindest, wie wir es nicht mehr tun sollten.

Solange wir unsere Stressoren erkennen können und in der Lage sind, entsprechende Kompetenzen und Ressourcen zur Stressreduktion einzusetzen, ist von „Eustress“, dem „guten Stress“ die Rede. Neben den großen Belastungen stressen uns aber auch sogenannte „daily hassels“ – kurzfristige Reize, die wir nicht direkt wahrnehmen, welche allerdings unbewusst auf unser Nervensystem einwirken und es dementsprechend „anspannend“ reagieren lassen. Da wir diese Verursacher jedoch nicht zuordnen können, können auch keine entsprechenden Gegenstrategien zur Spannungsreduktion angewendet werden.

Dauerstress macht krank

Der bestmögliche Ablauf von Stressbewältigung setzt zusätzlich voraus, dass genug Energie zur Verfügung steht und zwischen den einzelnen Stressoren Zeit ist, sich wieder zu erholen. Hier kommen Entspannung bzw. Regeneration ins Spiel: Energie kann nur dann bereit gestellt »

Um richtig zu regenerieren, braucht es etwa Veränderungen, wie das Erlernen von Entspannungsübungen, Zeitmanagement und die Veränderung persönlicher Einstellungen.

**Mag. Verena Grimm
Klinische Psychologin**



werden, wenn nach der Widerstandsphase die Anspannung wieder abnimmt, idealerweise sogar kurzfristig unter das Ausgangsniveau sinkt (Erholungsphase). Die Erholungsphase sollte für gezielte Ressourcenstärkung – Zufuhr von Energie durch ausreichende Ruhe, Nahrung, die Aufnahme positiver Eindrücke, etc. – optimal genutzt werden.

Treten viele Stressoren hintereinander auf bzw. sind wir durch mangelnde Kompetenzen mit der Problemlösung überfordert, so fehlt die so wichtige Erholungsphase, das Aktivierungsniveau steigt immer weiter an – Dauerstress ist die Folge. Unter diesen Bedingungen werden kontinuierlich Stresshormone freigesetzt, Energien mobilisiert, doch es fehlt die Zeit diese „biologisch sinnvoll“ zu verbrauchen: Kampf oder Flucht sind heute zumeist keine passenden Reaktionsmuster mehr in (häufig) psychosozialen Konflikten und für andere ausgleichende Bewegung fehlen Gelegenheiten. Körperliche (Bluthochdruck, Schmerzen, ...), aber auch mentale (Konzentration, ...) und emotionale Störungen (Depression, Angst, ...) können die Folgen von Dauerstress sein. Allgemeine Erschöpfung oder Burnout stehen am Ende der Stressdauerbelastung.

Die richtige Entspannung

Entspannung und Regeneration bedeuten die für die Stressreaktion bereitgestellten Energien schnell abzubauen und langfristig neue Reserven aufzubauen. Spontan helfen Distanz schaffende Übungen z.B. körperliches Abreagieren, tiefes Durchatmen oder bewusstes Abwenden. Um richtig zu regenerieren, braucht es etwa Veränderungen, wie das Erlernen von Entspannungs-

übungen, Zeitmanagement und die Veränderung persönlicher Einstellungen. Wichtig ist dabei, Techniken zu finden, die erlernt und tatsächlich auch angewandt werden. Dafür gibt es unterschiedlichste Möglichkeiten.

Biofeedback ist eine Methode, die auf zweierlei Ebenen hilfreich sein kann: einerseits dient es der Analyse persönlicher Stressoren und Stressreaktionen, andererseits ermöglicht es den gezielten Einsatz der individuell passenden Entspannungsmethode. Biofeedback zeichnet physiologische Reaktionen auf unterschiedliche Reizvorgaben auf, z.B. die Veränderung im Herz-Kreislauf-Bereich auf eine Rechenaufgabe oder zunehmende Muskelanspannung nach Vorgabe eines negativen mentalen Bildes.

Auch kleine – im Alltag nicht wahrgenommene – Stressoren werden erkannt, man wird zunehmend darauf sensibilisiert und gleichzeitig werden entsprechende Fähigkeiten entwickelt, die Stressreaktionen zu reduzieren bzw. möglichst schnell wieder abzubauen.

Bedenken Sie: Stress ist allgegenwärtig und er hilft unserer Weiterentwicklung. Allerdings immer nur dann, wenn Anspannung auch wieder entspannt wird. ■

Mag. Verena Grimm ist Klinische Psychologin und Biofeedback-Therapeutin. Sie hält gesundheitspsychologische Seminare im Bereich Stress- und Burnout-Prävention. Seit 2006 ist sie Geschäftsführende Gesellschafterin von Human in Progress, Institut für psychosoziale Kompetenz und Ressourcenstärkung.

➔ **Klick! www.humaninprogress.at**

Erkennen. Entspannen. Vorbeugen.

**JETZT
ANMELDEN!**

Mehr Gelassenheit, mehr innere Ruhe – beruflich wie privat. Speziell für BILDUNGaktuell-Leser. Mit dem eintägigen **Anti-Stress-Seminar** von *Human in Progress* erkennen Sie Ihre persönlichen Stressoren – und lernen, Unruhe und Anspannung abzubauen.

Wählen Sie Ihren Seminar-Termin aus:

Donnerstag, **16. April 2009** / Wien
Samstag, **13. Juni 2009** / Wien

Im Seminarpreis von 285 Euro (inkl. 20% MWSt.) sind enthalten:

- Teilnahme an einem eintägigen Anti-Stress-Seminar (max. 8 Teilnehmer)
- 60 Minuten Einzelcoaching inklusive Biofeedback und persönlichem „Stressprofil“ mit Auswertung und individuellen Empfehlungen für Ihr Wohlbefinden (Terminvereinbarung bei Anmeldung)
- Ausführliche Unterlagen und Pausenverpflegung

Ja, bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Informationsmaterial und die Anmeldeunterlagen per E-Mail zu.



In Kooperation mit

