

# Entspannung und Achtsamkeit

Sich besser zu entspannen kann man auf angenehme Weise erlernen: Durch etwas mehr innere Ruhe, bewusstes Wahrnehmen und Achtsamkeit im Alltag kann das Stressniveau messbar gesenkt werden.

**D**er richtige Umgang mit Stress ist essenziell für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Da wir uns im Medizinischen PräventionsCentrum Hamburg diesem Ziel verschrieben haben, führen wir bei unseren Patienten routinemäßig auch einen sogenannten Stresscheck durch. Dabei wird die Fähigkeit gemessen, sich in verschiedenen, über eine Virtual-Reality-Brille erzeugten Situationen gezielt zu entspannen. Das Prinzip der Stressmessung ist denkbar einfach: Auch der kleinste Stress erzeugt eine erhöhte Aktivität der Schweißdrüsen, z. B. an den Fingerkuppen. Vermehrte Schweißbildung heißt zugleich aber auch verbesserte Stromleitfähigkeit. Diese lässt sich sehr leicht messen.

Einige Menschen sind regelrechte Naturtalente in puncto Entspannungsfähigkeit. Selbst in stressvollsten Situationen können sie vorsätzlich und »auf Befehl« entspannen. Andere haben diese Fähigkeit über Jahre hin oder ihr ganzes Leben lang trainiert und beherrschen ebenfalls die Kunst, quasi überall und zu jeder Zeit zu

relaxen. In asiatischen Ländern ist diese erlernte Fähigkeit zu entspannen wesentlich verbreiteter als in den westlichen Industrienationen.

Bei den meisten Menschen, die zu uns kommen, messen wir daher ein recht hohes Stressniveau mit einer reduzierten oder nicht vorhandenen Fähigkeit, sich zu entspannen. Die Stresskiller Nr. 6 bis 26 sollen Sie dabei unterstützen, diese Fähigkeit zu entwickeln und zu trainieren.

## 6

### Augen zu und lächeln

Wenn es uns gut geht oder wir einem anderen gute Gefühle entgegenbringen, verändert sich die Aktivität unserer mimischen Muskulatur. Diese Veränderung ist gemeinhin als Lächeln bekannt. Doch was passiert in unserem Gehirn, wenn wir lächeln oder lachen?

Vereinfacht gesprochen, gibt es in unserem Gehirn zwei Wohlfühl- und Antistress-Systeme. Dabei handelt es sich um nichts anderes als um Bereitstellungssysteme für körpereigene »Drogen«, die eine Stressreaktion abschwächen oder sie erträglich erscheinen lassen. Die Droge des ersten Systems (Dopamin) kann abhängig machen, die des zweiten (Serotonin) nicht.

Dopamin wird immer dann freigesetzt, wenn wir überbordendes, rauschhaftes Glück erleben. Dieses Glück erleben wir als sehr intensiv. Leider hält es nicht lange an, da Dopamin sehr schnell abgebaut wird. Das erleben

wir als eine Art Mini-Entzug, d. h., wir fühlen uns nach starken Glücksmomenten häufig sogar ein wenig niedergeschlagen. Und begeben uns zwangsläufig auf die Suche nach dem nächsten Dopamin-Kick.

Erfolgserebnisse, Glück im Spiel, eine Gehaltserhöhung, plötzlicher Geldsegen, ausgelassenes Tanzen auf einer Party, Sex, der Sieg der eigenen Fußballmannschaft und Lachen sind Beispiele für typische Dopamin-Freisetzer. Auch die meisten externen Drogen wie Nikotin oder Alkohol wirken über eine Dopamin-Freisetzung im Gehirn. Dopamin ist die wichtigste Substanz des hirneigenen Belohnungssystems. Wenn wir dieses System einmal stimuliert haben, können wir nur schwer davon lassen, auch wenn die Dopamin-Freisetzung und damit der Glück erzeugende Effekt von Mal zu Mal schwächer werden. Insgesamt ist in der westlichen Kultur der Glücksbegriff sehr dopamingepägt.

Das zweite Wohlfühl- und Antistress-System macht uns neuesten Erkenntnissen zufolge (mindestens) ebenso glücklich und kann bis ins hohe Alter aktiv bleiben. Die für diese zweite Art von Glück verantwortliche Substanz heißt Serotonin.

Serotonin wirkt etwas schwächer stimulierend als Dopamin, sodass eine Serotonin-Ausschüttung in unserem Gehirn keine ekstatischen Gefühle hervorruft. Durch einen komplizierten Mechanismus bleibt Serotonin länger aktiv als Dopamin und ruft somit bei uns ein zwar sanfteres, dafür aber auch nachhaltigeres Glücksgefühl hervor. Dieses lässt sich am ehesten mit dem Begriff der »heiteren Gelassenheit« beschreiben.

Wenn Lachen Dopamin bedeutet, so ist Lächeln der Ausdruck eines durch Serotonin geprägten Zustands. Es ist noch nicht sehr lange bekannt, dass es sich dabei keineswegs um eine Einbahnstraße handelt. Eine Serotonin-Ausschüttung führt zu guten Gefühlen, die uns ein Lächeln auf das Gesicht zaubern. Das Ganze funktioniert auch umgekehrt! So kann ein vorsätzliches oder auch grundloses Lächeln zu einer verstärkten Serotonin-Ausschüttung führen. Probieren Sie es einmal aus.

Lächeln Sie im Auto, im Fahrstuhl oder an Ihrem Schreibtisch einfach vor sich hin. Ein paar Mal am Tag reichen schon. Grundlos zu lächeln ist in den meisten Situationen sozial verträglicher als unmotiviertes Lachen. Testen Sie diesen Effekt gerade auch in Situationen, in denen Sie vor Anspannung platzen möchten. Ziehen Sie sich, wenn nötig, einen Augenblick zurück, schließen Sie die Augen – und lächeln Sie einfach vor sich hin.

## 7

### Streicheln Sie ein Tier

Am besten belegt ist der Antistress-Effekt von Katzen, die selbst Meister der Stressintelligenz sind. Sie tun nicht mehr und nicht weniger, als sie müssen, und haben ein außerordentliches Talent, sich zu entspannen. Doch nicht nur das: Sie verleihen diesem Zustand auch noch hör- und fühlbar Ausdruck: durch Schnurren.

Inzwischen ist es wissenschaftlich belegt, dass das Streicheln oder auch nur das Halten einer schnurrenden Katze zu messbarer Entspannung führt, die klassischen

Methoden wie dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung (siehe Nr. 8 »Hören oder lesen Sie ein Buch über Entspannung«) ebenbürtig ist. Außerdem leben Haustierbesitzer nachweislich länger und sind seltener krank.

Auch die freundschaftliche Art, in der ein Hund seinem Frauchen oder Herrchen begegnet, kann zur Stressreduktion beitragen. Und die Dankbarkeit, die ein Hund einem für ein wenig Kraulen entgegenbringt, ist Balsam für die Seele. Der große Vorteil eines Hundes ist außerdem, dass er wie ein Personal Trainer wirkt (siehe Nr. 1 »Buchen Sie eine Stunde Personal Training«). Zu gegebener Zeit steht er vor der Tür und zwingt einen, sich zu bewegen.

### **Hören oder lesen Sie ein Buch über Entspannung**

Viele unserer Patienten, die unter chronischem Stress leiden, haben bereits versucht, eine Entspannungstechnik wie Autogenes Training und die Progressive Muskelentspannung zu erlernen. Diese beiden Methoden sind auch die am besten wissenschaftlich untersuchten und sollten den gängigen Studien zufolge zu einem messbaren Entspannungszustand führen.

Warum aber beklagen sich so viele Menschen, sich kaum entspannen zu können, obwohl sie bereits Entspannungskurse besucht haben? Will man sich entspannen, gilt es grundsätzlich, zwei störende Einflüsse auszuschalten: die von außen und die von innen.

In einem Kurs kann allein die Anwesenheit anderer Menschen dazu führen, unter keinen Umständen »loslassen« zu können. Oft passiert sogar das Gegenteil: Da andere Menschen anwesend sind, spannt man erst recht an. Schwieriger noch sind die inneren Widerstände zu überwinden, das Abgleiten zu störenden Gedanken, die Wahrnehmung störender körperlicher Vorgänge. Sich auf schwerer werdende Arme und Beine oder die gleichmäßige Atmung zu konzentrieren, klingt viel leichter als es für die meisten Menschen ist. Und so verkrampfen sie eher, statt zu entspannen, selbst wenn sie ganz gemütlich zu Hause auf dem Sofa liegen.

Allen diesen Menschen möchten wir wärmstens empfehlen, es einmal mit einem Entspannungsbuch zu versuchen. Die meisten Bücher zum Thema Entspannung basieren auf dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung oder einer Kombination aus beiden. Einiges darin mag für Sie neu sein, Einiges wissen Sie schon lange selbst. Und dennoch lesen Sie dieses Buch. Wahrscheinlich entspannen Sie dabei sogar, wenigstens ein bisschen. Allein sich gedanklich mit einer Sache zu beschäftigen, beschwört diese Sache schon herbei. Das gilt ganz besonders für das Thema Entspannung.

Aber die unmittelbare Entspannung beim Lesen dieses Buches soll nur ein angenehmer Nebeneffekt sein. Hauptsächlich soll es darum gehen, Neues zum Thema Stress zu lernen und – fast noch wichtiger – Bekanntes wieder aufzufrischen. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum buddhistische Mönche immer und immer wieder über die gleichen Inhalte meditieren, gebetsmühenhaft, im wahrsten Sinne des Wortes? Suchen

Sie auf diese Weise einfach nur den so angenehmen Zustand tiefer Entspannung und des inneren Friedens?

Sicher ist das ein Grund, aber nicht der wichtigste. Der Hauptgrund ist, dass wir Menschen dazu tendieren, auch die allerwichtigsten Erkenntnisse und Weisheiten ständig wieder zu vergessen, wenn wir sie uns nicht immer wieder vor Augen führen. Selbst wenn es sich um so fundamentale Erkenntnisse handelt, dass unser Lebensglück daran hängt. Das Prinzip der Wiederholung ist fundamental, wenn uns etwas in Fleisch und Blut übergehen soll. Dinge, die wir beherrschen wollen, müssen wir immer und immer wieder tun.

Strengt Sie das Lesen zu sehr an, bietet in der heutigen Zeit das Hörbuch eine gute Alternative. Dieses kann man sich heute auch bequem aus dem Internet auf das Smartphone, den iPod oder ähnliche Geräte herunterladen. Probieren Sie zunächst einfach eines aus – am besten in entspannter Rückenlage über Kopfhörer. Sie hören eine beruhigende, ja fast hypnotisch klingende Frauen- oder Männerstimme, die Ihnen suggeriert, sich nach und nach immer tiefer zu entspannen. Im Hintergrund erklingt meist noch eine sanfte Musik ... Es wird Ihnen kaum gelingen, sich nicht zu entspannen.



### Schauen Sie sich einen See an

Wenn wir etwas betrachten, das Ruhe ausstrahlt, werden wir selbst ruhig. So einfach diese Regel klingt, so selten wenden wir sie an. Wir sind umgeben von tech-

nischen Geräten, die unser Leben erleichtern (sollen), uns aber nicht zur Ruhe kommen lassen. Fernseher, Computer, Handy, Auto sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken – und Aufputscher unseres Nervensystems.

Wenn Sie sich im Geist an einen Platz begeben sollten, an dem Sie eins mit sich selbst werden, an dem Sie zur Ruhe kommen, werden Sie kaum an eine von Menschen und von deren Technik geprägte Umgebung denken. Vielmehr werden Sie sich an einen Ort mitten in der freien Natur begeben. An einen See. Einen Bergsee. Oder an einen See im Wald, ein Sinnbild für Ausgeglichenheit und Selbstgenügsamkeit.

Stellen Sie sich einen solchen See vor. Oder betrachten Sie einen solchen See auf einem Foto. Besser noch: Gehen Sie zu einem solchen See und setzen sich auf eine Bank am Ufer. Handy aus. Und dann schauen Sie auf den See hinaus. In aller Ruhe. Minutenlang. Bedarf es einer weiteren Begründung, warum Sie das tun sollten?

Jeder Mensch hat solche »seelische Ankerplätze« wie einen See oder einen anderen Ort in der Natur im Kopf. Für die einen ist es der Wald, für die anderen eine Meeresbucht oder ein Sandstrand, für wieder andere eine blühende Bergwiese.

Finden Sie Ihren persönlichen Ankerplatz in der Natur. Und gehen Sie möglichst oft hin. Auf welche Weise auch immer.



## 10

## Verschenken Sie etwas

»Geben ist seliger denn Nehmen.« Auf den ersten Blick scheint dieser Satz wenig mit Stress oder Stressreduktion zu tun zu haben; aber auch nur auf den ersten Blick. Wir wissen heute, dass in unserem Gehirn Glückssubstanzen ausgeschüttet werden, wenn wir anderen etwas Gutes tun. Wie bereits beim Stresskiller Nr. 6 (»Augen zu und lächeln«) angemerkt, besitzen alle Glückshormone und -neurotransmitter gleichzeitig immer auch eine Antistresswirkung.

Sich in die Probleme anderer hineinzusetzen, ihnen zu helfen oder ihnen etwas zu schenken macht uns froh. Weil es von unseren eigenen Problemen, unserem eigenen Stress ablenkt. Dieser »egoistische Altruismus« funktioniert, vorausgesetzt, man interessiert sich wirklich für den anderen, will ihm eine Freude bereiten und tut nicht nur so als ob. Man sollte dabei primär nicht auf Dankbarkeit aus sein. Diese ist ein möglicher weiterer Benefit. Doch es ist die gute Tat selbst, die positive Emotionen in uns hervorruft.

Gutes tun, um sich selbst besser zu fühlen: Wo könnte dieses Prinzip stärker wirksam sein als bei den eigenen Kindern? Der Wunsch, unseren Kindern das bestmögliche, schönste Leben zu ermöglichen, ist genetisch tief in uns verankert. Wenn Sie Kinder haben, leben Sie diesen Wunsch aus! Sehen Sie es nicht als lästige Pflicht, Ihren Kindern (Paten-, Enkelkindern) Geschenke zu kaufen, nur weil gerade einmal wieder ein Geburtstag oder Weihnachten vor der Tür steht.

Nehmen Sie jeden Moment dieses egoistisch-altruistischen Aktes bewusst wahr, und Ihr Leben wird für einen kostbaren Augenblick vom eigenen Stress befreit.

# 11

## Buchen Sie einen Yogakurs

»Das« Yoga gibt es nicht. Inzwischen hat sich eine unüberschaubare Zahl verschiedener Yogarichtungen und -schulen entwickelt, sodass es fast unmöglich ist, den Überblick zu behalten. Das ist aber auch nicht entscheidend.

Yoga verbindet das Spirituelle mit dem Körperlichen, ist also Entspannung und Bewegung in einem. Das Verhältnis zwischen diesen beiden Elementen ist von Schule zu Schule unterschiedlich. Tendenziell wird bei den in unseren Breitengraden angebotenen Yogaprogrammen die körperliche Komponente jedoch stärker betont als in den fernöstlichen Schulen.

Der Stress reduzierende, gesundheitsfördernde Effekt von Yoga ist so gut belegt, dass entsprechende Kurse sogar von vielen Krankenkassen übernommen werden.

Kümmern Sie sich, wie gesagt, beim Buchen eines Yoga-kurses zunächst nicht darum, welche Richtung genau dahintersteckt. Betrachten Sie ihn als Eintrittspforte in eine neue Bewusstseinsdimension. Feinjustieren können Sie später immer noch.