

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

24-Stunden-Servicetelefon
0180 2 001313

Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon
0180 3 808888

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

Entspannung

Entspannungs- techniken



Kurzurlaub für
Körper, Geist
und Seele



Die Muskeln sind locker, der Nacken ist gelöst, das Herz schlägt langsamer, der Körper ist gut durchblutet und die Atmung geht tief und gleichmäßig: Der Körper ist völlig entspannt. Die Gedanken sind ruhig, Nervosität und Ängste schwinden, tiefe Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus. Körper, Geist und Seele sind im Einklang. Viele Wege führen zu mehr Entspannung. Machen Sie sich mit uns auf die Reise!

Für viele qualifizierte Entspannungstechniken übernehmen wir einen Teil Ihrer Kosten. Ein Besuch unserer Präventionsseiten auf www.pronovabkk.de liefert Ihnen weitere Informationen!

Wenn Sie einen Kurs besuchen: Sie stehen nicht in Konkurrenz zu den anderen Teilnehmern! Es geht nicht um Leistung. Jeder übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und entspannt auf seine Weise.

Eine aktive Entspannung wünscht Ihnen
Ihre

Der Spannungsbogen:
Spannung und Entspannung im Gleichgewicht

4

Ost trifft West: Yoga, Tai Chi

6

Körper trifft Geist:
Alexander-Technik, Feldenkrais,
Entspannung nach Jacobson

8

Geist trifft Körper:
Autogenes Training, Imaginative
Verfahren, Meditation

10

Kleine Entspannung im Alltag

12

Konzentration und Meditation
in der Praxis

14

Der Spannungsbogen: Spannung und Entspannung im Gleichgewicht

Unser Leben wird immer hektischer, die Anforderungen in Beruf und Privatleben werden immer größer und unübersichtlicher - da ist Stress häufig vorprogrammiert. Wer angespannt arbeitet, ist für kurze Zeit oft zu Höchstleistungen fähig. Dauerhafte Anspannung aber führt zu Stress, und der kann - wenn nicht die Anspannung durch eine Phase der Entspannung abgelöst wird - krank machen. Und auch am Wochenende, das ja eigentlich der Entspannung vorbehalten ist, häufen sich die Termine. Höchste Zeit also, innezuhalten und bewusst Phasen der Entspannung in den Alltag einzubauen.



Entspannung – so geht es nicht

Der Arbeitstag war stressig, es gab mal wieder Ärger mit den Kollegen und zu Hause streiten die Kinder ständig: Also rauf aufs Sofa, den Fernseher an und ein Glas Wein auf den Tisch oder ab in die Kneipe auf ein Glas Bier. Das sind häufige Vorstellungen davon, wie man am besten abschaltet und entspannt. Sicher ist nichts dagegen einzuwenden, nach einem anstrengenden Arbeitstag die Beine ein wenig hochzulegen. Doch wahre Entspannung hat nichts mit Erschlaffung zu tun. Und Alkohol scheint zwar kurzfristig beim Abschalten zu helfen, kann jedoch schnell zu gefährlichen Abhängigkeiten führen. Echte Entspannung ist ein aktiver Prozess. Jeder kann und sollte hier aktiv werden!

Entspannung – ein Phänomen der Neuzeit

Eigentlich könnte man meinen, dass unser Leben ganz entspannt ist: Maschinen erleichtern das Leben, einfache Krankheiten, die früher oft zum Tode führten, sind relativ leicht heilbar und Hungersnöte hierzulande gänzlich unbekannt. Trotzdem nehmen Stresssituationen und daraus resultierende physische und psychische Krankheiten zu. Dieser Tatsache trugen zwei Wissenschaftler bereits in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts unabhängig voneinander Rechnung: Edmund Jacobson entwickelte die Progressive Muskelentspannung und Johannes Heinrich Schultz das Autogene Training. Das gemeinsame Ziel: Entspannung aktiv herbeizuführen.

Entspannung – vielfältige Möglichkeiten

Neben diesen speziell für die Entspannung konzipierten Techniken gibt es noch eine ganze Palette weiterer Möglichkeiten. Yoga oder Tai Chi, Alexander-Technik oder Feldenkrais-Methode, imaginative oder meditative Verfahren: Allen Techniken ist gemein, dass sie zunächst mit Hilfe eines ausgebildeten Lehrers oder einer Lehrerin gründlich erlernt werden, später aber erfolgreich in Eigenregie praktiziert werden können. Keinen Erfolg wird derjenige verbuchen, der sich die Entspannung für Notzeiten aufbewahren möchte. Nur wer regelmäßig in Sachen Entspannung aktiv wird, kann langfristig zu mehr Gelassenheit und Ruhe finden. Neben diesen erlernbaren Techniken gibt es noch eine ganz andere Form der Entspannung: Abschalten und neue Kraft schöpfen, indem man sich intensiv einem Hobby widmet, etwa ein Instrument spielt, Steine sammelt oder Vogelstimmen lauscht. Solche Tätigkeiten verfügen über ein nicht zu unterschätzendes Entspannungspotenzial.

Ost trifft West



Tai Chi – innere Kampfkunst aus China

Anmutige, fließende Bewegungen, aufrechte Haltung und tiefer, ruhiger Atem: Tai Chi baut Ihre innere Energie, Chi, auf und bringt sie auf bestimmten Bahnen, den sogenannten Meridianen, zum Fließen. Das funktioniert jedoch nicht ohne weiteres. Am Anfang muss auch hier die Vermittlung durch einen Lehrer stehen. Das Erlernen der Form mit ihren über 100 Bildern kann mehrere Jahre dauern. Die Bilder beziehen sich auf die drei kosmischen Wesenheiten Mensch, Erde und Himmel. Sie haben so faszinierende Namen wie „Der Kranich breitet seine Flügel aus“. Der Mensch symbolisiert mit seiner aufrechten Haltung den Weltenbaum, der, fest in der Erde verankert, das Himmelszelt stützt. Das Aufrichten geschieht allein im Bereich der Wirbelsäule und des Kopfes. In fließenden Bewegungen beginnt der Mensch zwischen Himmel und Erde zu leben. Dabei werden die Muskulatur und die Gelenke ganz nebenbei gelockert, der Atem geht tief in den Bauch und der Kopf wird frei. Diese Meditation in Bewegung stärkt die innere Kraft und ermöglicht es dem regelmäßig Übenden, die Energie auch im Alltag zum Fließen zu bringen. Als Meditation hat Tai Chi immer das Höchste im Blick: Tai Chi bezeichnet wortwörtlich nicht nur den Firstbalken eines Hauses als dessen Vollendung, sondern metaphysisch auch das Höchste und Letzte, nämlich die Vollendung des Daseins durch den Urgrund des Seins.

Yoga – ein indischer Erlösungsweg

Die Wurzeln des Yoga reichen bis weit vor unsere Zeitrechnung zurück. Atemübungen, ein fester Bestandteil des Yoga, spielten bei der Meditation schon immer eine große Rolle. Auch einzelne Sitzhaltungen (Asanas) sind sehr alt. Ihre ursprüngliche Aufgabe ist nicht die körperliche Ertüchtigung. Vielmehr ermöglicht eine bewegungslose und dennoch angenehme Sitzhaltung stundenlanges Meditieren. Ziel dieser Versenkung war – vereinfacht gesagt – eine tiefe letzte Erkenntnis von den Dingen der Welt. Bei dieser Betrachtung ist der Meditierende der Welt und ihrem Leid allerdings nicht mehr verhaftet, sondern wird gewissermaßen erlöst. Der klassische Yogaweg umfasst außerdem auch ethische Elemente wie verantwortungsvolles Handeln anderen Lebewesen gegenüber oder einen Verzicht auf viele Bequemlichkeiten des Lebens. Auf diese Weise reduziert sich das Verlangen nach irdischen Besitztümern. Vielfältige Atemübungen von der Beobachtung des eigenen Atems über seine Beeinflussung bis hin zu seiner Unterdrückung versetzen den Meditierenden in tiefe Entspannung und ermöglichen ihm den Blick auf das Wesentliche.

Yoga – ein westlicher Weg der Entspannung

Yoga bedeutet soviel wie das Anjochen oder Anspannen eines Zugtieres an einen Wagen. Es deutet also alles darauf hin, dass die Entspannung nicht auf leichte und bequeme Weise zu haben ist, sondern regelmäßiger Übung und Anstrengung bedarf. Yoga wird auch in Indien immer durch einen Lehrer vermittelt, daher bitte zunächst einen geeigneten Kurs besuchen. Gerade am Anfang kann der Lehrer die Körperhaltungen (Asanas) korrigieren. Das Üben zu Hause sollte von Anfang an selbstverständlich werden. In Hatha-Yoga Kursen für Fortgeschrittene gehören meist auch Atemübungen und kleine Meditationen zum Programm. Sie werden schnell merken: Sobald Ihr Atem zur Ruhe kommt, entspannt sich Ihr ganzer Körper. Die Meditationen gelingen vielleicht nicht auf Anhieb, da die Konzentration zunächst schwer fällt. Doch nicht aufgeben: Irgendwann schweifen die Gedanken nicht mehr ab, der stressige Alltag verliert plötzlich an Bedeutung.

Yoga aus Indien, Tai Chi aus China: Entspannungstechniken aus dem Osten erfreuen sich im Westen großer Beliebtheit. Besonders Yoga scheint mit seinen vielfältigen Formen perfekt auf die westlichen Bedürfnisse zugeschnitten: Neben dem klassischen Hatha-Yoga finden sich Angebote in Iyengar-Yoga, Kundalini-Yoga, Lach-Yoga, Power-Yoga, Bikram-Yoga oder Hormon-Yoga. Regelmäßig praktiziertes Yoga oder Tai Chi führt erwiesenermaßen zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit. Doch sind die körperlichen Übungen jeweils nur ein Aspekt. Öffnen wir den Blick für Yoga als einen indischen Erlösungsweg oder Tai Chi als eine innere Kampfkunst und beziehen auch die meditativen Elemente mit ein! Auf diese Weise ermöglichen wir Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele und eine tiefe Gelassenheit den alltäglichen Dingen des Lebens gegenüber.

Körper trifft Geist

Bei den Körpertherapiemethoden steht die Arbeit am Körper im Vordergrund. Akute Spannungszustände können so leicht gelöst werden. Doch die Entspannung geht über das bloß Körperliche weit hinaus: Es stellt sich mehr Gelassenheit ein, Stresssituationen werden besser bewältigt und neue Horizonte erschließen sich.



Alexander-Technik

Diese von F. M. Alexander (1869-1955) entwickelte Technik basiert auf der Grundannahme, dass die Optimierung körperlicher Bewegungsabläufe auch die Psyche ins Gleichgewicht bringt. Zunächst aber müssen diese Bewegungsmuster ins Bewusstsein rücken. Im Zentrum steht dabei das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf: Eine aufrechte Haltung bei möglichst geringer Anspannung ist das Ziel. Dadurch können Sie nicht nur chronische Schmerzen besonders im Bereich von Rücken, Schultern und Kopf lindern. Es entwickelt sich auch ein insgesamt besseres Körpergefühl. Und die Achtsamkeit für körperliche Abläufe zieht häufig eine größere geistige Wachsamkeit in allen Lebensbereichen nach sich. Stress wird so schon im Vorfeld vermieden. Diese Technik wird in mehreren Unterrichtseinheiten vermittelt und ist sehr gut in den Alltag integrierbar.

Entspannung nach Jacobson

Stress, Druck und Ängste setzen Geist und Körper unter Spannung. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist leicht erlernbar und kann hier Abhilfe schaffen. In den Übungseinheiten lernen Sie, gezielt einzelne Muskelgruppen anzuspannen. Die Spannung wird kurze Zeit gehalten und dann ganz bewusst wieder gelöst. Anschließend ein weiteres Mal anspannen und lösen. Der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung rückt ins Bewusstsein und ist deutlich spürbar. Nach und nach werden alle Muskelgruppen auf diese Weise über das Ausgangsniveau hinaus gelockert. Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern sich deutlich. Die körperliche Entspannungstechnik bewirkt auch eine tiefe geistige Entspannung. Für das Erlernen dieser Technik gibt es zahlreiche Kursangebote. Das Üben zu Hause sollte allerdings zur Gewohnheit werden!

Feldenkrais-Methode

Moshé Feldenkrais (1904-1981) ist der Begründer dieser Lernmethode, die Bewegung als Mittel weitreichender Lernprozesse sieht: „...das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht, und das Leichte elegant machen“ lautet die Devise. Ausgebildete Feldenkrais-Lehrer bewegen entweder den Körper des Lernenden durch klare, einfache Berührungen in Einzelarbeit oder leiten ihn durch verbale Anweisungen in Gruppenarbeit zu einfachen Bewegungen an. Im Mittelpunkt steht dabei die Wahrnehmung der Bewegung: Ist die Bewegung schnell oder langsam, wie groß ist der Kraftaufwand und wie die Harmonie? Eingefahrene Bewegungsmuster werden so aufgebrochen, das Nervensystem nimmt Unterschiede wahr und die einfachste und leichteste Bewegungsform wird mit der Zeit in den Alltag übernommen. Dieser Lernprozess berührt schließlich alle Lebensbereiche. Versteckte Potenziale werden auf allen Ebenen entdeckt und mobilisiert. So können Sie Ihren Alltag entspannter meistern!

Geist trifft Körper

Der konzentrierte Geist kann den Körper auf vielfältige Weise beeinflussen und so einen Zustand tiefer Entspannung herbeiführen: Autogenes Training, Meditation und verschiedene imaginative Verfahren nutzen diese Möglichkeit. Spannungszustände werden leichter gelöst. Und dieses Loslassen lässt Sie den Alltagsanforderungen gelassener begegnen.

Imaginative Verfahren

Fantasiereisen und Imaginationen vertiefen Entspannungszustände und sind häufig mit anderen Techniken verknüpft, wie in der Oberstufe des Autogenen Trainings. Ein Erzähler oder Vorleser kann uns mitnehmen auf eine Fantasiereise, aber auch durch eigene Konzentration und Imagination können Sie eine solche Reise antreten. Schon als Kinder haben wir uns beim Vorlesen nur zu gern mitnehmen lassen in andere Wirklichkeiten! Fantasiereisen lassen Sie eintauchen in ganz fremde Welten, so gewinnen Sie Abstand zum Alltagsstress. Probleme verlieren an Bedeutung und Anspannungen lassen sich leichter lösen. Durch Imagination etwa von Strandspaziergängen, Bergpanoramen oder Sonnenaufgängen werden positive Gefühle und Kräfte geweckt. Diese Bilder entstehen nicht zufällig, sondern werden bewusst und aktiv herbeigeführt.

Autogenes Training

Der Psychiater J. H. Schultz entwickelte das Autogene Training auf Grund seiner Erfahrungen mit der Hypnose. Ursprünglich als ein Baustein der Psychotherapie gedacht, hilft dieses autosuggestive Verfahren Ihnen heute in vielen Alltagssituationen: Es entspannt die Muskulatur, kann Schmerzen lindern oder Ängste abbauen und versetzt Sie nach einer tiefen Erholungsphase in den Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit. Auch diese Technik muss gründlich erlernt und täglich geübt werden. In der Grundstufe werden körperliche Vorgänge durch Vorstellungen wie „Mein Arm ist ganz schwer“ oder „Mein Bauch ist ganz warm“ beeinflusst. Nach einer Zeit der Konzentration auf das Wärmegefühl stellt sich dieses tatsächlich ein. Es gibt Schwereübungen, Wärmeübungen, Atemübungen, Bauchübungen, Herzübungen und Stirnübungen. Alle Übungen werden in Rückenlage oder in einer angenehmen Sitzhaltung durchgeführt, geschlossene Augen vertiefen zu Anfang oft die Konzentration. Am Ende einer Übungseinheit wird der erreichte Entspannungszustand bewusst beendet. Die Oberstufe des Autogenen Trainings arbeitet mit vorgestellten Bildern und Situationen. Aus dem entspannten Eintauchen in vorgestellte Szenen resultieren dann neue Lösungsansätze für bestimmte Probleme. Das konzentrierte Nachdenken und die Selbsterkenntnis werden geschult.

Meditation

Die Meditation hat ihre Wurzeln in der Religion: In tiefer Versenkung sollte das Göttliche unmittelbar erfahren werden. Meditative Praktiken dienen inzwischen losgelöst von der Religion auch der Entspannung und Stressreduktion. Dabei können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden. Man versucht, alle Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen; man beachtet im Stillen alle körperlichen und geistigen Vorgänge oder man konzentriert sich ganz auf ein Phänomen und nimmt wahr, wie der Atem kommt und geht, ohne ihn zu beeinflussen. Nachweislich beruhigt und entspannt regelmäßige Meditation Geist und Körper und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Meditieren mag zu Anfang schwierig sein, weil die Gedanken leicht abschweifen oder die anfangs bequeme Sitzposition im Schneidersitz etwa plötzlich die Füße einschlafen lässt. Doch man sollte nicht locker lassen, denn bei regelmäßigem Üben gelingt das Meditieren immer besser!

Kleine Entspannung im Alltag



Bei allen Entspannungstechniken ist das regelmäßige Üben von großer Bedeutung. Es gibt aber auch die kleine Entspannung für zwischendurch, die ohne große Vorbereitung wirksam ist. Kleine Änderungen der allgemeinen Lebensführung können ebenfalls große Veränderungen in Sachen Ruhe und Gelassenheit herbeiführen. Einfach mal ausprobieren!

Atmen und seufzen

Im angespannten Zustand atmen wir häufig flach und hastig und versorgen dabei den Körper nur unzureichend mit Sauerstoff. Versuchen Sie mal folgende bewusste Bauchatmung: Auf den Rücken legen, Beine aufstellen und die Hände so auf den Bauch legen, dass die Fingerspitzen sich berühren. Tief in den Bauch einatmen! Sie fühlen mit den Händen, wie die Bauchdecke sich hebt. Bauch- und Brustraum weiten sich. Beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke und der ganze Körper entspannt sich. Eine kleine Atempause entsteht, bis der Atem von neuem einströmt. Auch bewusstes Seufzen wirkt erleichternd und entspannend: Beim Einatmen die Schultern hochziehen und die Augen schließen. Beim Ausatmen mit einem tiefen „Ahhh!“ die Schultern wieder fallen lassen. Die danach entstehende kleine Atempause bewusst genießen!

Räkeln, strecken und gähnen

Sie haben es sicher schon mal bei Katzen gesehen, wie sie sich wohlig recken, strecken und räkeln. Damit kann man schon morgens unter der Dusche beginnen: Mit beiden Armen abwechselnd nach oben greifen wie beim Hangeln. Durch gelegentliches herzhaftes Gähnen entspannt man leicht die gesamte Gesichtsmuskulatur. Dabei sollte man sich nicht scheuen, wohlige Laute von sich zu geben. Der Körper erhält durch vermehrte Sauerstoffzufuhr einen regelrechten Energieschub.

Ernährung, Bewegung und Schlaf

Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse und ausreichende Bewegung an frischer Luft leisten einen großen Beitrag zu einem entspannten Leben. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und vermeiden Sie eine Reizüberflutung durch Fernsehen oder Computer. Lassen Sie einen anstrengenden Tag in Ruhe ausklingen.

Interessen pflegen

Wer beim Strandspaziergang nach Versteinerungen Ausschau hält, wirkt nur auf den ersten Blick angespannt. In Wahrheit taucht er ein in ferne, längst versunkene Welten und gewinnt so Abstand zu den Problemen des Alltags. Auch das Erlernen eines Instrumentes ist nicht immer leicht, trotzdem führt es zu mehr Lebensfreude. Die geübte Melodie begleitet durch den Alltag und erleichtert diesen. Das Bestimmen von Pflanzen oder Erkennen von Vogelstimmen lässt uns Natur ganz anders erfahren, so mancher Stress am Arbeitsplatz rückt dabei in den Hintergrund. Und wer mit Malen oder Zeichnen beginnt, entdeckt vielleicht ein ungeahntes kreatives Potenzial in sich, das ihn auch den Alltag besser meistern lässt. Das Verfolgen von Interessen ist nicht bloßer Zeitvertreib, es ist eine spannende Tätigkeit, die einen wesentlichen Beitrag zur Entspannung leistet.

Konzentration und Meditation in der Praxis

Konzentration auf Geräusche

Ich schließe die Augen.

Meine Gedanken kommen zur Ruhe und ich bin achtsam: Geräusche strömen auf mich ein, manche sind nah, andere fern, manche sind laut, andere leise.

Ohne Absicht oder Erwartung lasse ich sie kommen und gehen. Ich nehme die Geräusche nur wahr und bewerte sie nicht: Das Geräusch des vorbeifahrenden Motorrades ist nicht schlecht, sondern nur laut und durchdringend.

Der Gesang der aufsteigenden Lerche ist nicht gut, aber er trägt mich nach oben.

Das Rascheln des Laubes im Wind steigt auf und ab. Stimmen strömen auf mich ein, aber ich registriere nicht die Bedeutung der Worte.

Zwischendurch schweifen meine Gedanken ab. Ich ärgere mich nicht und kehre zurück zu den Geräuschen.

Nahe Geräusche werden auf einmal ganz intensiv. Kindergeschrei wird aus der Ferne herangetragen.

Und immer wieder der Wind in den Blättern. Ich bin ganz Ohr!

Diese kleine Konzentrationsübung kann im Sommer draußen und im Winter drinnen am geöffneten Fenster zu jeder Tageszeit durchgeführt werden. Wichtig ist eine aufrechte, spannungsfreie Sitzhaltung. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Außerdem sollte man sich auch im Sommer in eine leichte Decke hüllen, damit man nicht zu frieren beginnt und die Konzentration gestört wird. Am Ende der Übung erst Arme und Beine bewegen, dann den ganzen Körper recken und strecken, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Erstaunlich, wie viel Zeit vergangen ist. Alles andere ist in dieser Zeit ganz unwichtig geworden.