



Foto: AdobeStock

Stress abbauen: Tipps zur Entspannung im Alltag

Stand: 16.12.2021

Achtsamkeitskurse, Yoga und Meditation: Entspannungstechniken sind beliebt und gefragt. Bei immer mehr Menschen wächst das Bedürfnis, Stress abzubauen und so gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken.

Einer Studie der Techniker Krankenkasse zufolge fühlen sich zwei Drittel der Deutschen manchmal oder häufig gestresst. Sie stehen unter Zeitdruck, gönnen sich keine Pausen und überfordern sich. Hinzu kommen Frustration, weil Geplantes nicht funktioniert, und Unsicherheit. Die Folge: Der Körper steht massiv unter Stress.

Fluchtreaktion schüttet Stresshormone im Körper aus

Die Reaktionen unseres Körpers auf Stress sind evolutionsbiologisch begründet, sie sollen den Menschen auf

eine Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereiten, um mit Gefahrensituationen fertig zu werden. Diese Reaktionen funktionieren blitzschnell, denn für den anstehenden Überlebenskampf wird sofort Energie benötigt: Der Sympathikus ist aktiviert, die Nebennieren schütten die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Blutdruck und Puls steigen, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an. Die Folge: Wir können schneller und besser reagieren.

Dauerhafter Stress sorgt für Gereiztheit und Schlafstörungen

Kurzfristig mal in Stress zu geraten ist nicht schlimm. Stehen wir ständig unter Stress, werden die Stresshormone allerdings zum Problem. Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel schädigt unter anderem Nervenzellen im Hippocampus - ein Teil des Gehirns, der für das Lernen, das Gedächtnis und die Gefühle zuständig ist.

Dauerhaft zu viel Adrenalin kann etwa zu Herzschwäche und einem überhöhten Blutzuckerspiegel führen. Symptome von dauerhaftem Stress können Gereiztheit, Alpträume, Schlafstörungen, Magen-Darmprobleme und Bluthochdruck sein.

Burn-out und schwaches Immunsystem durch Stress

Außerdem schwächt Dauerstress das Immunsystem und begünstigt Rückenschmerzen. Bei Dauerstress droht zudem ein Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, das für die menschliche Psyche sehr ungesund ist und zu Angststörungen oder auch zu einer Erschöpfungsdepression führen kann, dem sogenannten Burn-out.

Wer direkt in der Stresssituation richtig reagiert, kann das Stresslevel senken. Der Stress-Notfallplan: Atmen - drei Mal tief ein, drei Mal tief aus. Das klingt simpel, hat aber erstaunliche Auswirkungen: Tiefes Ein- und Ausatmen kann schon nach ein bis drei Atemzügen Blutdruck und Puls spürbar senken.

Mentale Techniken für Entspannung im Alltag

Mentale Übungen wie Achtsamkeitstraining, Meditation, Autogenes Training und Yoga wirken über verschiedene Botenstoffsysteme im Körper, aber auch über das vegetative Nervensystem, das eine Art Schaltzentrale im zentralen Nervensystem darstellt und lebenswichtige Prozesse wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck steuert.

- **Meditation** ist ein mentales Training, das helfen soll, innerlich ruhiger und gelassener zu werden - und zwar nicht nur während des Übens, sondern auch während der Stresssituation im Alltag. Die Gemeinsamkeit aller Meditationsmethoden liegt darin, dass der Übende seine Konzentration auf eine Sache lenkt. Bei vielen Übungen steht die bewusste Atmung im Mittelpunkt.
- **Yoga** ist eine indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst.
- **MBSR** steht für "Mindfulness-Based Stress Reduction", also eine Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die Methode verknüpft traditionelle Meditationsübungen mit Atemübungen und Yoga.
- **Autogenes Training:** Autogenes Training ist wie die Meditation eine mentale Entspannungstechnik. Bei dieser leichten Form der Selbsthypnose wird der Körper auf Erholung umgeschaltet, Herzschlag, Blutdruck und Atmung können gezielt beeinflusst werden.

So wirken mentale Entspannungstechniken

Das mentale Training aktiviert gezielt den Parasympathikus, der im vegetativen Nervensystem die Rolle des Ruhenerivs einnimmt. Das heißt, er dämpft bestimmte Körperprozesse wie Atmung, Herzschlag und Muskelspannung und sorgt dafür, dass wir uns entspannen und erholen.

So wie der Körper auf Stress mit der typischen Kampf- oder Fluchtreaktion antwortet, also Herzschlag und Blutdruck erhöht, lässt sich mit mentalen Übungen bewusst das Gegenteil hervorrufen:

- Der Ausstoß des Stresshormons Adrenalin wird verringert.

- Der Cortisolspiegel sinkt - bei manchen Meditationsübungen sogar um 50 Prozent, wie Studien des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig zeigen.
- Bereits nach acht Wochen Training mit täglich 45 Minuten Übungsdauer konnten Wissenschaftler eine signifikante Verdichtung der grauen Substanz im Hippocampus beobachten.
- Auch bei kardiologischen Beschwerden wie Herz-Rhythmus-Störungen und erhöhtem Blutdruck können Entspannungsmethoden wie Yoga und Meditation helfen.
- Wissenschaftlich erwiesen ist, dass regelmäßiges Meditieren die Herzfrequenz auf eine Weise senken kann, die sonst nur bei Ausdauersportlern beobachtet wird.

Mit Meditation die Konzentration verbessern

Meditation kann nicht nur die Ausschüttung von Stresshormonen senken, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit und das Schmerzempfinden positiv beeinflussen:

- MRT-Aufnahmen belegen, dass während einer Achtsamkeits-Meditation der Bereich des Gehirns besonders aktiv ist, der sogenannte Präfrontale Cortex, der die **Konzentrationsfähigkeit** steuert. Je aktiver er ist, umso besser lässt sich die Aufmerksamkeit auf eine Sache fokussieren. Gleichzeitig fährt der Bereich im Gehirn, der das Gedankenkarussell immer wieder neu anstößt, herunter. Wer regelmäßig meditiert, lässt sich auch im Alltag nicht so leicht von ablenkenden Gedanken davontragen.
- Meditation verändert das **Schmerzempfinden**, wie Hirnforscher herausfanden: Den reinen Schmerz empfinden Betroffene zwar intensiver, aber das Leiden beziehungsweise das negative Bewerten des Schmerzes lässt sich durch Meditation reduzieren.

Richtig meditieren per App und im Yoga-Kurs

Meditieren können wir lernen - in einem Kurs, im Einzelunterricht, aber auch im Internet per Podcast oder Meditations-App. Ein Beispiel für eine Achtsamkeits-Meditation ist der Body-Scan: Dabei üben Meditierende im Liegen, mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst

zu bleiben und schrittweise den ganzen Körper zu spüren - von den Füßen bis zum Kopf.

Wer Bewegung braucht, um loszulassen, ist im Yoga-Kurs gut aufgehoben: Mit meditativen Bewegungen und Atemübungen gelingt es leichter, die Gedanken auszuschalten und sich ganz auf zum Beispiel die eigene Atmung zu konzentrieren.

Mit Sport und Bewegung zur geistigen Entspannung

Wer regelmäßig für Entspannung im Alltag sorgt, der lernt generell ruhiger zu werden und in Stresssituationen gelassener zu reagieren. Bei verschiedenen Körpertechniken kann die körperliche Entspannung auch geistige Entspannung bewirken. Diese Techniken sind zum Beispiel:

- **Tai-Chi:** Bei der sogenannten "Inneren Kampfkunst" aus China baut der Körper bei verschiedenen Stilen und Übungen Spannung auf und löst sie wieder.
- **Qigong:** Fließende Bewegungen und eine ruhige Atmung sollen bei der 3.000 Jahre alten chinesischen Technik dazu führen, dass sich der Übende vitaler und ausgeglichener fühlt. Dabei sind die Bewegungen verbunden mit inneren Bildern und kleinen Geschichten. Sie regen den Kreislauf an, Herz und Muskeln arbeiten, das Glücks-Hormon Dopamin wird ausgeschüttet und stärkt die Abwehrkräfte gegen Stress. Zusätzlich wirkt Qigong durch die fließende Atmung und die Konzentration meditativ, stärkt im Gehirn durch Aktivierung des Hippocampus Selbstwahrnehmung und Mitgefühl.
- **Pilates:** Pilates ist ähnlich wie Yoga ein Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tiefe Rumpf-Muskulatur gestärkt wird. Bewusstes Loslassen soll helfen, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen.
- **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobsen: Die oder der Übende spannt hierbei verschiedene große Muskelgruppen des Körpers an und lässt sie nach kurzer Zeit wieder los. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Loslassen wird das Gefühl der Entspannung immer intensiver wahrgenommen. Viele Studien belegen, dass die An- und Entspannung

verschiedener Muskelpartien Stresssymptome wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern senken. Diese Methode funktioniert auch prima im akuten Stressfall, wenn die Familie am Weihnachtsabend mal wieder richtig nervt: Einfach unauffällig die Faust ballen oder den Unterschenkel anspannen – und wieder lockerlassen.

- **Singen:** Beim Singen atmen wir automatisch tiefer und intensiver. Studien haben gezeigt, dass durch Musik das Stresshormon Cortisol reduziert wird. Außerdem können bekannte Lieder positive Erinnerungen und Assoziationen wecken – und das lenkt ab und entspannt, nicht nur zur Weihnachtszeit.
- **Bewegung:** Generell sind Sport und moderate Bewegung - am besten an der frischen Luft - ein effektives Mittel, um Stress abzubauen und zum Beispiel Bluthochdruck entgegenzuwirken.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Stress-abbauen-Tipps-zur-Entspannung-im-Alltag,achtsamkeit104.html>

Expertinnen und Experten zum Thema

- Dr. Jan Kalbitzer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- www.oberbergkliniken.de
- Dr. Melanie Hümmelgen, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie
- www.rehahamburg.de
- Anja Thiesbürger, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin

Dieses Thema im Programm:

Visite | 21.12.2021 | 20:15 Uhr