

Top im Gesundheitsjob

Ingrid Kollak

# Time-out

Übungen zur Selbstsorge und Entspannung  
für Gesundheitsberufe



Springer

**Top im Gesundheitsjob**

Ingrid Kollak

# Time-out

Übungen zur Selbstsorge und Entspannung  
für Gesundheitsberufe

Mit 144 Abbildungen



**Prof. Dr. Ingrid Kollak**

Alice Salomon Hochschule Berlin

ISBN-13 978-3-642-41734-4

ISBN 978-3-642-41735-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-642-41735-1

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Springer Medizin**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**Produkthaftung:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Susanne Moritz, Berlin

Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg

Lektorat: Sirka Nitschmann, Werl-Westönnen

Fotos: Donald Becker und Ingrid Kollak

Zeichnungen: Claudia Styrsky, München

Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © AntonioGuillem/ Thinkstock

Herstellung: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Vorwort

---

In diesem Buch geht es um die bessere Einschätzung der eigenen Belastbarkeit. Denn viele Menschen fühlen sich dauerbelastet und dauergestresst. Vor diesem Hintergrund ist interessant, dass jede zweite, in einer aktuellen Umfrage befragte Person angab, im Urlaub dienstliche Emails zu lesen und jede dritte sagte, im Urlaub telefonisch Dienstgespräche zu führen. Offensichtlich nutzen die hier Befragten nicht einmal die ihnen gesetzlich zugestandene Erholungszeit. Sind diese befragten Personen so hoch motiviert oder unersetzbar? Müssen sie mit Ärger oder Nachteilen rechnen, wenn sie nicht jederzeit zu erreichen sind? Ist ihre Arbeit interessanter, als ihr Urlaub?

Die Fachdiskussion über Gesundheitsvorsorge kritisiert zu Recht, dass die Gesunderhaltung zu oft als persönliche Verhaltensänderung verstanden wird und zu selten das gesamte Arbeits- und Lebensumfeld in den Blick nimmt. Wie stark aber Verhaltensweisen und Verhältnisse miteinander verwoben sind, zeigt sehr deutlich das oben genannte Umfrageergebnis.

Dabei ist unbestritten, dass eine aktive und umfassende Gesundheitsvorsorge notwendig ist. Dafür spricht auch die enorme Zahl der psychischen Erkrankungen. Sie führten 2012 die Liste der Ursachen für Berufsunfähigkeit an. Darüber hinaus scheint die Einnahme von Psychopharmaka in Form von Beruhigung- und Aufputzmittel für zunehmend mehr Menschen selbstverständlich geworden zu sein. Jede 20. gesunde Person nimmt Medikamente zur Steigerung der Leistung oder Verbesserung der Stimmung ein.

Um etwas gegen die von vielen Menschen erlebte Dauerbelastung zu tun, sind öffentliche Diskussionen, Änderungen des Organisations- und Führungsmanagements in den Betrieben und Angebote im eigenen Lebensumfeld notwendig. Dieses Buch unterstützt diese Ansätze und bietet Übungen, die in der

betrieblichen Gesundheitsförderung, in Einrichtungen der Gesundheitsversorgung, in Schulen, Kindergärten, Stadtteilzentren und Sportvereinen sowie zu Hause durchgeführt werden können.

### ■ ■ Time-out!

Der Buchtitel und die Grafik auf der Titelseite sollen deutlich machen, dass Pausen zum Spiel gehören und zur Arbeit. Wer mitspielen will, muss sich erholen, Kräfte sammeln, das Vorgehen überdenken, Rückmeldungen einholen usw. Doch eine solche Zeit zur Erholung und Sammlung passt wohl nicht in unsere Zeit. Die eigene Kraft über den Tag, aber auch die Lebensphasen gut einzuteilen, klingt scheinbar weltfremd und ungewohnt. Damit wir Pause machen, müssen wir krank sein. Das wiederum kann ein sehr heftiger und unangenehmer Einschnitt ins Arbeitsleben sowie ins Leben allgemein sein. Also machen Pausen zur Entspannung und Erholung doch Sinn. Vielleicht sollten wir Pausen anders verstehen: als wichtige Aktivitäten oder besondere Fähigkeiten, die es zu erlernen gilt. Darum geht es auch in diesem Buch.

### ■ ■ Entspannungsübungen?

Haben Sie schon einmal einen Kopfstand gemacht? Können Sie Schattenboxen? Können Sie gezielt Ihre Muskeln anspannen und entspannen? Können Sie sich voll konzentrieren, wenn Sie es möchten? Gar nicht so leicht. Die Krankenkassen fassen diese Fähigkeiten unter Begriffen wie Entspannungsübungen und Entspannungsverfahren zusammen. Das trifft nicht den Kern dieser Übungen. Wesentlich ist das aktive Verstehen und Handeln, um Kraft zu mobilisieren und ausgeben zu können, aber auch um Energie zu sammeln und als Reserve vorzuhalten. Wissen über die Wirkung von Übungen und eine eigene Erfahrungen mit ihnen sind notwendig, um sie für sich einsetzen zu können. Das ist ein weiterer Inhalt, um den es hier geht.

## ■ ■ Übungen von Kopf bis Fuß

In diesem Buch werden Übungen in Text und Bild beschrieben, die alle Regionen des Körpers ansprechen. Zu jeder Haltung und Bewegung werden die Wirkungen erklärt und Hinweise zum richtigen Üben gegeben.

Die Übungen stammen aus dem Kreis der von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Verfahren. Sie verbessern das Körpergefühl und beugen Krankheiten vor. Sie dienen aber nicht nur zur Gesunderhaltung, sondern sie sind auch bei Gesundheitsproblemen, wie z. B. Kopfweh, Rückenschmerzen und Schlafstörungen wirksam. Wer Erfahrungen mit den Übungen hat, kann sie sogar bei akuten Schmerzen und Angstgefühlen einsetzen. Diese Übungen ersetzen keine Therapie, schaffen aber Hilfe, unterstützen die Heilung und fördern die Gesunderhaltung.

Darüber hinaus spricht das Buch über Übungszeiten, Kleidung und Ausrüstung, motiviert für Hilfsmittel und Übungsjournale zur Unterstützung der Übungspraxis und gibt Hinweise auf Adressen und weitere Literatur. Tabellen und Comics helfen dabei, entspannt einen Überblick zu bekommen.

Am Ende noch ein kurzer Hinweis zur Schreibweise. Es gibt Übungen, die Namen haben wie z. B. der Elefant, die Spinne und das Kamel. Das grammatikalische Geschlecht ist damit gleichmäßig verteilt. Dann gibt es noch Übungen, die heißen Sternengucker und Held. Die werden zur Abwechslung mit Heldinposition und Sternengucker bezeichnet. Das erscheint mir fair, da doch viel mehr Frauen üben, Männer aber auch angesprochen werden sollen.

**Ingrid Kollak**

Im März 2014

## Über die Autorin

---



Ingrid Kollak ist Professorin für Pflegewissenschaft an der Alice Salomon Hochschule (ASH) in Berlin. Sie unterrichtet im Bachelorstudiengang Gesundheits- und Pflegemanagement sowie im Masterstudiengang Management und Qualitätsentwicklung im Gesundheitswesen und leitet den Masterstudiengang Biografisches und Kreatives Schreiben.

Sie ist anerkannte Yogalehrerin (BDY) und war von 1/2004 bis 12/2011 Autorin der monatlichen Yoga-Kolumne in »Heilberufe – Das Pflegemagazin«. Zudem ist sie Herausgeberin und Mitautorin des Buchs »Burnout und Stress – Anerkannte Verfahren zur Selbstpflege in Gesundheitsfachberufen« (2008). In der Pocket-Reihe »Top im Gesundheitsjob« hat sie das Buch »Schreib's auf! Besser dokumentieren in Gesundheitsberufen« (2011) geschrieben. In englischer Sprache gibt es von ihr zum Thema Entspannungsverfahren die Bücher »Yoga for Nurses« (2009), »Yoga and Breast Cancer – A Journey to Health and Healing« (2011) und »Yoga XXL – A Journey to Health for Bigger People« (2013).

Darüber hinaus ist sie anerkannte Case-Management-Ausbilderin (DGCC) und wissenschaftliche Leitung des Zertifikatskurses »Care und Case Management in humandienstlichen Arbeitsfeldern« (DGCC und ASH).

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Time-out!</b> . . . . .	1
1.1	Entspannung und Erholung erlernen . . . . .	2
1.2	Richtig üben . . . . .	7
1.3	Für wen sind die Übungen gedacht? . . . . .	13
1.4	Praktische Hinweise . . . . .	15
<b>2</b>	<b>Übungen von Kopf bis Fuß</b> . . . . .	21
2.1	Den ganzen Körper entspannen und strecken . . . . .	21
2.1.1	Ruheposition . . . . .	22
2.1.2	Palme im Liegen . . . . .	24
2.1.3	Baum im Liegen . . . . .	25
2.2	Vorsorge und Behandlung von Schmerzen im unteren Rücken . . . . .	27
2.2.1	Knie seitlich neigen . . . . .	28
2.2.2	Knie zur Brust . . . . .	29
2.2.3	Hocke . . . . .	30
2.3	Arthrosen vorbeugen und deren Heilung unterstützen	32
2.3.1	Hüftgelenksrotation . . . . .	33
2.3.2	Arme und Beine strecken und beugen . . . . .	34
2.3.3	Schultern heben und senken . . . . .	36
2.3.4	Hüften heben und senken . . . . .	37
2.3.5	Beine in Seitenlage heben und senken . . . . .	38
2.3.6	Spinne . . . . .	40
2.4	Schultern und Arme beweglich und schmerzfrei halten	41
2.4.1	Nadel und Faden . . . . .	42
2.4.2	Unterarme beugen und Oberkörper rotieren . . . . .	44
2.4.3	Schaukeln mit den Armen um die Knie . . . . .	45
2.5	Übungen für Kopf und Hals – bei Schiefhals wieder in die Bewegung kommen . . . . .	47
2.5.1	Kopf zur Seite drehen . . . . .	48
2.5.2	Kopf zur Seite neigen . . . . .	49
2.5.3	Hand-Blick-Koordination . . . . .	51

<b>2.6</b>	<b>Schultern entspannen und Spannungskopfschmerzen vermeiden und lindern</b>	53
2.6.1	Elefant	54
2.6.2	Arme in einer Ebene rotieren	55
2.6.3	Große Geste	57
<b>2.7</b>	<b>Entlastung der Wirbelsäule durch Stärkung der Rücken- und Bauchmuskeln</b>	58
2.7.1	Kleine Schaukel	60
2.7.2	Ellbogen ans Knie	61
2.7.3	Halbes Boot	62
<b>2.8</b>	<b>Den Atemraum vergrößern und die Durchblutung fördern</b>	64
2.8.1	Tiger	65
2.8.2	Kamel	66
2.8.3	Hase	68
<b>2.9</b>	<b>In Schwung kommen und Energie gewinnen</b>	69
2.9.1	Tiger	70
2.9.2	Berg	70
2.9.3	Baby	72
2.9.4	Ruheposition	72
2.9.5	Lola	73
<b>2.10</b>	<b>Hilfe bei müden und brennenden Augen</b>	75
2.10.1	Nah-Fern-Sehen	76
2.10.2	Liegende Acht	77
2.10.3	Die Augen entspannen und blinzeln	79
<b>2.11</b>	<b>Mehr Beweglichkeit durch dehnbarere Beinmuskeln</b>	80
2.11.1	Pyramide	81
2.11.2	Oberkörperrotation in der Vorbeuge	83
2.11.3	Knie in der Vorbeuge strecken und beugen	85
<b>2.12</b>	<b>Den Rücken strecken und aushängen lassen</b>	86
2.12.1	Standposition	87
2.12.2	Fersensitz	88
2.12.3	Schildkröte	89
2.12.4	Oberkörper, Schultern und Kopf aushängen lassen	90
<b>2.13</b>	<b>Kraft schöpfen und aus sich heraus gehen</b>	92
2.13.1	Becken kreisen	93
2.13.2	Oberkörperrotation	94
2.13.3	Seitbeuge im Stand	95

2.13.4	Heldinposition . . . . .	97
2.13.5	Sternengucker . . . . .	99
<b>2.14</b>	<b>Für die Knie- und Handgelenke sorgen . . . . .</b>	<b>101</b>
2.14.1	Knie im Stand rotieren . . . . .	102
2.14.2	Knie in der Rückenlage rotieren . . . . .	103
2.14.3	Handlotus . . . . .	104
2.14.4	Handgelenke beugen und strecken . . . . .	105
<b>3</b>	<b>Innere Balance . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>3.1</b>	<b>Eine gute Balance finden . . . . .</b>	<b>107</b>
3.1.1	Palme . . . . .	108
3.1.2	Baum . . . . .	110
3.1.3	Heldinposition mit gebeugten Beinen . . . . .	111
<b>3.2</b>	<b>Sich auf sich selbst konzentrieren . . . . .</b>	<b>113</b>
3.2.1	Drehsitz . . . . .	114
3.2.2	Hüftrotation im Liegen . . . . .	116
3.2.3	Arme und Beine anspannen und loslassen . . . . .	117
<b>3.3</b>	<b>Die innere Beckenmuskulatur festigen . . . . .</b>	<b>119</b>
3.3.1	Schulterbrücke . . . . .	120
3.3.2	Ausgleichshaltung: Knie zur Brust . . . . .	122
3.3.3	Schmetterling . . . . .	123
<b>3.4</b>	<b>Gesichtsmuskeln entspannen – Gesicht und Ohren massieren . . . . .</b>	<b>125</b>
3.4.1	Anspannung und Entspannung der Gesichtspartien . . . . .	126
3.4.2	Gesichtsmassage . . . . .	128
3.4.3	Ohrmuscheln kneten . . . . .	129
3.4.4	Gehörgänge öffnen und schließen . . . . .	130
<b>3.5</b>	<b>Asthma vorbeugen und seine Heilung fördern . . . . .</b>	<b>131</b>
3.5.1	Nasen-Wechsel-Atmung . . . . .	132
<b>3.6</b>	<b>Einen guten Schlaf finden . . . . .</b>	<b>133</b>
3.6.1	Beine gegen die Wand lehnen . . . . .	135
3.6.2	Durch den Körper wandern . . . . .	137
3.6.3	Fuß-Arm-Kopf-Koordination . . . . .	138
<b>3.7</b>	<b>Die Konzentration verbessern und abschalten . . . . .</b>	<b>139</b>
3.7.1	Die Atemluft an den Nasenflügeln spüren . . . . .	140
3.7.2	Meditation im Gehen . . . . .	141
3.7.3	Meditation im Sitzen . . . . .	142

<b>4</b>	<b>Notfallübungen</b> . . . . .	145
<b>4.1</b>	<b>Übungen bei akuten Schmerzen im unteren Rücken</b> . . .	146
4.1.1	Hocke . . . . .	146
4.1.2	Seitliche Neigung der Knie . . . . .	148
4.1.3	Knie zur Brust . . . . .	149
<b>4.2</b>	<b>Übungen bei akuten Schmerzen in den Knien</b> . . . . .	150
4.2.1	Knie im Stand rotieren . . . . .	151
4.2.2	Knie in der Rückenlage rotieren . . . . .	152
<b>4.3</b>	<b>Übungen bei akuten Schmerzen in Schultern und Nacken</b>	153
4.3.1	In der Rückenlage den Kopf zur Seite drehen . . . . .	153
4.3.2	Arme strecken und beugen . . . . .	154
4.3.3	Schaukeln mit den Armen um die Knie . . . . .	155
<b>4.4</b>	<b>Übungen bei akuten Atembeschwerden und Unruhe</b> . . . . .	157
4.4.1	Nasen-Wechsel-Atmung . . . . .	157
	<b>Serviceeteil</b> . . . . .	159
	Literatur . . . . .	160
	Stichwortverzeichnis . . . . .	161

# Time-out!

I. Kollak, *Time-out (Top im Gesundheitsjob)*,  
DOI 10.1007/978-3-642-41735-1\_1  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

## Kennen Sie das?

Sie haben noch ein bisschen Zeit, bevor die Kinder aus der Schule kommen. Nach dem stressigen Dienst mal kurz die Beine hoch legen und bei einer schönen Tasse Kaffee mit Heike am Handy klönen. Darauf freuen Sie sich schon. Sie rufen an. Prima, sie ist da. »Hallo Heike, wie geht es Dir?« Dann klemmen Sie das Handy zwischen Kinn und Schulter und schmeißen die Kaffeemaschine an. Hm, da kleben noch die Kaffeereste vom letzten Benutzen dran. Sie lassen heißes Wasser ins Spülbecken einlaufen. Da standen doch auch noch zwei Teller vom Abendessen im Kinderzimmer. Die können Sie doch gleich mit in das heiße Wasser stellen. Sie gehen ins Kinderzimmer. Na wie sieht es denn hier aus! Also das geht nicht. Da haben Sie schon oft mit Ihren beiden Kindern drüber gesprochen. »Sag mal Heike, lassen Deine Kinder eigentlich auch immer so viel herumliegen?« Na ja, jetzt nehmen Sie mal erst die beiden Teller mit, und die herumliegende Unterwäsche können Sie bei der Gelegenheit auch gleich noch aufheben und in den Wäschekorb werfen. Beim Gang am Spiegel vorbei, bemerken Sie, dass Ihre Haare nicht so richtig gut liegen. Sie hatten sich doch vor ein paar Tagen so eine schöne Haarspange mitgebracht. Na, wo haben Sie die abgelegt? Noch in der Tasche? Sie kramen in Ihrer Handtasche. Die werden auch immer tiefer. Nein, da ist sie nicht. Dann wohl doch im Badezimmer. »Ich bin manchmal vergesslich. Geht Dir das auch so, Heike?« Auf dem Regal im Badezimmer liegt die neue Haarspange. Hoppla, das kleine Fläschchen kippt beim Aufheben der Haarspange um. Das Regalfach ist sowieso ganz schön staubig. Da nehmen Sie ein kleines Papiertuch – die sind ja viel praktischer, als die ollen Putzlappen – und machen gleich mal das Regal sauber. Alle Fläschchen runter stellen. Diese



Dinger sammeln sich aber auch blitzschnell an. Da können Sie gleich mal ein paar wegwerfen. Na, das hier vielleicht. Das roch nicht besonders gut, und das da ist ja sowieso halbleer. Die kommen beide in den Glasmüll. Das mit der Spange hat ja auch noch Zeit. Sie klemmen Glasfläschchen, Papiertuch, Unterwäsche und Teller unter den Arm und gehen zurück in die Küche. Auf dem Weg gehen Sie schnell am Wäschekorb vorbei. Zack rein mit der Unterwäsche. Der Wäschekorb ist ganz schön voll. Da müssen Sie wohl morgen Wäsche waschen. Dann schnell in die Küche und die Teller ins Waschwasser. Ein bisschen warmes Wasser kann noch dazu. Mit dem kleinen Papiertuch noch kurz über den Rand des Abfalleimers gewischt und dann weg damit. Die Fläschchen kommen ins Glasfach. Hier passen aber wirklich nur noch zwei Minifläschchen rein. Hatte Ihr Mann nicht den Müll mit runter nehmen wollen? An alles müssen Sie denken. Jetzt ist es aber auch schon ganz schön spät geworden. Tatsächlich, die Kinder klingeln. Sie rennen zum Türdrücker. »Du Heike, ich muss jetzt Schluss machen, die Kinder kommen aus der Schule. Wir müssen demnächst mal wieder in Ruhe miteinander telefonieren.«

Genau das zu machen, was man sich vorgenommen hat oder mal abzuschalten und eine Pause einzulegen, ist offensichtlich gar nicht so leicht. Das gilt für das Privatleben und auf der Arbeit. Konzentriert zu sein und Pausen zu machen, ist aber wichtig, um sich als erfolgreich und zufrieden erleben zu können. Wer immer hinter den Aufgaben hinterher hinkt und keine Zeit für sich hat, kann leicht unzufrieden und krank werden. Doch nur wenige Menschen lernen in ihrer Ausbildung oder bei der Einarbeitung in ihren Beruf etwas über die Bedeutung von Entspannung und Erholung. Noch viel seltener werden in Schule oder Betrieb Techniken vermittelt, um das eigene Energieniveau wieder aufzubauen.

## 1.1 Entspannung und Erholung erlernen

---

Lassen sich Entspannung und Erholung lernen? Gibt es dazu Inhalte und Formen? Ja! Teilweise werden diese sogar finanziell durch die Krankenkassen unterstützt.

### ■ ■ Die fünf von den Krankenkassen anerkannten Verfahren und ihre Wirkungen

Autogenes Training (AT), progressive Muskelrelaxation (PMR), Qigong, Tai Chi und Yoga sind die fünf Übungsverfahren, die vielerorts unterrichtet werden. Bei ihnen werden die Unterrichtskosten von den Krankenkassen mitgetragen (§§ 20 und 20a SGB V).

Da die Verfahren keine spezifische Ausrüstung und keine kostspieligen Geräte benötigen, können sie so gut wie überall angeboten werden. Damit sind sie nicht nur in der individuellen Prävention von Bedeutung, sondern auch im Rahmen der Gesundheitsförderung im Betrieb und im weiteren Arbeits- und Wohnumfeld (Setting), wie z. B. Krankenhaus und Pflegedienst, Gesundheits- und Arztpraxen, Schule, Kindergarten, Stadtteil, Uni, Verein usw.

Im Betrieb können sich Übungsangebote an alle Beschäftigte richten, aber auch an spezifische Gruppen, wie z. B. Schichtarbeitende, die unter Schlafstörungen leiden. Im Stadtteil können Übungsprogramme in Volkshochschulen oder Sportvereinen angeboten werden. Übungen und Übungszeiten passen aber auch mühelos in den Tagesablauf von Stationen und Praxen, Kindergärten, Schulen und Unis. Spezifische Angebote für werdende Mütter oder Menschen mit bestimmten Erkrankungen (Rückenproblemen) oder nach Operationen (bei Brustkrebs) gibt es in Praxen und Krankenhäusern. Diese Kurse sind Teil der Gesundheitsvorsorge oder der Rehabilitation.

Der Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) nennt als Ziele der fünf anerkannten Verfahren:

- physischen und psychischen Spannungszuständen vorbeugen bzw. diese reduzieren,
- wesentlich das palliativregenerative Stressmanagement ansprechen,
- Entspannungsreaktionen vermitteln, die gegenteilig zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen sind und
- Menschen durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion und ihren alltäglichen Einsatz vermitteln.

Diese von den Krankenkassen formulierten Ziele machen deutlich, dass den genannten fünf Entspannungsverfahren Wirkun-

gen auf Körper und Psyche zugesprochen werden. Von einer heilenden Wirkung sprechen die GKV bei Erkrankung, die durch Stress ausgelöst werden. Die genannten Verfahren werden als Befähigung zur Selbsthilfe verstanden. Typisches Stressverhalten soll beim gemeinsamen Üben deutlich gemacht und überwunden werden. Die Betroffenen sollen lernen, sich entspannter zu verhalten. Dieses zweckdienlichere Verhalten sollen sie dann im Stressfall tatsächlich zeigen können. Das ist ein sehr anspruchsvolles Ziel.

Zur Methodik der Vermittlung dieser anerkannten Methoden heißt es im Leitfadens Prävention:

- Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung,
- Einübung eines der anerkannten Entspannungsverfahren,
- Anleitung für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen zum Transfer in den Alltag.

In diesen Ausführungen zu den Methoden zum Erlernen einer der von den gesetzlichen Krankenkassen mitfinanzierten Verfahren, zeigt sich, dass es neben dem praktischen Üben eine Erläuterung zur Wirksamkeit und eine Beratung geben soll. Alles mündet in eine Anleitung fürs eigene Üben im Alltag.

Ein solches alltägliches Üben ist notwendig, um auf den eigenen Bedarf abgestimmte Übungen und Übungsserien erlernen und im Alltag anwenden zu können. Um Übungen richtig durchzuführen, sind Unterweisungen in Gruppen oder individuell sinnvoll. Praktische Beispiele und Anleitungen, wie sie in diesem Buch gezeigt werden, unterstützen die Übungspraxis, indem sie über den Zweck und die Wirkungsweise der Übungen informieren und über das richtige Üben. Die vielen Übungsbeispiele geben Ideen für eine individuell wirksame eigene Praxis.

Den Einstieg in eine solche Übungspraxis bildet das Üben von Haltungen und Gegenhaltungen. Dabei ist es wichtig, die Wirkungen auf den eigenen Körper und das persönliche Befinden wahrzunehmen. Wichtig ist dabei auch, den Wechsel von Dynamik und Statik in seiner Wirkung zu erfassen. Denn Übungen können in ihrer dynamischen Form z. B. den Kreislauf ankurbeln, in statischer

Form als Haltung können sie den Blutdruck senken. Um dann immer souveräner üben zu können, ist es sinnvoll, bekannte und neue Übungen abwechselnd zu machen. Oft geübte Haltungen und Bewegungen fallen immer leichter und lassen sich genießen, neue Übungen fordern heraus und schaffen Abwechslung. Ein solches Vorgehen ist auf Situationen im Alltag übertragbar, bei denen sich auch Routinen und Herausforderungen abwechseln können. Einen festen Kanon von Übungen immer wieder zu machen, ihren Sinn immer besser zu erkennen und sie auf die eigenen Bedürfnisse anzupassen, erfordert viele Jahre der Erfahrung und schafft die Voraussetzungen, um einen individuellen Stil, eigenen Rhythmus und eine persönliche Art des Übens zu entwickeln.

#### ■ ■ Welches Verfahren eignet sich für wen?

Yoga, Qigong und Tai Chi bieten Anspannung und Entspannung in Bewegung und Haltung. Wer im Alltag einseitig belastet ist und z. B. im Labor oder OP lange steht oder aber bei Beratungen oder Arbeiten am PC lange sitzt, kann sich bei Yoga, Tai Chi und Qigong gut aufgehoben fühlen. Die Bewegungen bei Qigong und Tai Chi werden im Stehen und beim langsamen Schreiten ausgeführt. Im Yoga werden Haltungen und Bewegungen im Stand, im Sitz sowie aus der Rücken- und Bauchlage durchgeführt. Es gibt aufrechte Positionen, Umkehrhaltungen (Kerze) sowie Drehung um die eigene Achse (Rotation) und Balancehaltungen. Das Gleichgewicht wird bei allen drei Verfahren gefördert. Ebenso kommt es bei allen auf den Gleichklang von Atmung und Bewegung an. Yoga hat dynamische Anteile, die mit Entspannungs- und Ruhephasen wechseln.

Wer Probleme beim Stillsitzen hat, kann sich durch autogenes Training (AT) oder progressive Muskelrelaxation (PMR) herausgefordert fühlen. Diese Verfahren werden im Sitzen oder Liegen praktiziert. Im AT soll der Körper möglichst vollständig entspannt sein oder werden. Vorstellungen von Wärme und Ruhe sollen diese Entspannung fördern. Bei der PMR wird die Entspannung als Gegenbewegung zur Anspannung verdeutlicht. Anspannung und Entspannung wechseln sich beim Üben ab.

Alle Verfahren nutzen die Konzentration auf die Übungsabläufe und die korrekte Haltung, um die eigene Achtsamkeit zu erhöhen. So ist es zumindest gedacht (■ Abb. 1.1). Beim AT und PMR ge-



■ Abb. 1.1 Instant Karma

schieht das durch die Konzentration auf Körperteile, Muskelgruppen und deren Spannungszustand. Bei Qigong, Tai Chi und Yoga wird die Achtsamkeit durch die Bewegungen und Haltungen gelenkt. Ungewohnte Bewegung, die Balance erfordern, Abläufe, die Aufmerksamkeit benötigen und Haltungen, die im Alltag wenig vorkommen, erfordern eine hohe Konzentration.

Unter dem Gesichtspunkt des Lernaufwands gibt es auch Unterschiede. Möglicherweise lässt sich PMR am leichtesten erlernen. Qigong, Tai Chi und Yoga erfordern eine längere Zeit des Übens, bis sie allein praktiziert werden können. Ob jemandem AT leicht oder schwer fällt, mag davon abhängen, wie gut es gelingt, Kälte und Wärme zu spüren oder sich Bilder und Farben vorzustellen.

Wenn Ihnen bestimmte Übungen in diesem Buch gefallen oder wenn Sie schon einmal vor einiger Zeit mit dem Üben eines Verfahrens begonnen haben, nutzen Sie eine praktische Übungsstunde, um (wieder) in die Praxis zu finden. Sie können dann immer noch entscheiden, ob Sie auf längere Sicht allein oder in der Gruppe üben wollen (► Abschn. 1.4 »Übungsgruppen und Übungsleitungen«).