

# Entspannungstipps gegen Angst

**Angstkranke sind oft in vielfacher Hinsicht „verspannt“ und leben auf einem relativ hohen „Erregungsniveau“. Angst und Entspannung sind nicht miteinander vereinbar, so dass gelungene „Entspannung“ eine der hilfreichsten Strategien gegen Angst ist. Finden Sie mit Hilfe der folgenden Hinweise heraus, welche der verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten und –methoden Ihnen am besten helfen.**

## Alltagshygiene

Leben ist ein dauernder Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Legen Sie daher nicht nur nach größeren Anstrengungen, sondern regelmäßig Erholungspausen ein. Das kann z. B. eine „Siesta“ zur Mittagszeit sein. Wenn Sie viel sitzen oder über längere Zeit die Körperhaltung nicht ändern, hilft Ihnen auch ein kurzes Aufstehen und Herumgehen alle ein bis zwei Stunden oder ein abendlicher Spaziergang. Schirmen Sie sich von störenden Reizen ab. Lassen Sie nicht pausenlos Radio- oder Fernsehgerät laufen. Trennen Sie sich von summenden und flackernden Leuchtstoffröhren. Gönnen Sie sich nachts einen Gehörschutz, wenn Ihr Partner schnarcht oder Verkehrslärm ins Schlafzimmer dringt. Verzichten Sie auf ein Übermaß an Genussmitteln, die Unruhe auslösen bzw. "belebend wirken" (wie Koffein, Nikotin, Stimulanzien). Ernähren Sie sich ausgewogen und regelmäßig und nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Denn Mangelzustände fördern Unruhe und Nervosität. Erleichtern Sie sich durch Hobbys (Malen, Fotografieren, Töpfern, Gartenarbeiten) das „Abschalten“.

## Seelenhygiene

Befreien Sie sich von belastenden Gedanken, indem Sie diese mit einem Freund oder Arzt besprechen, einem Tagebuch mitteilen oder in einem Brief festhalten (Das sind sozialverträgliche Formen, sich „innerlich zu entgiften“). Treffen Sie mit anderen Menschen klare Absprachen, um unnötigen Reibungen und Missverständnissen vorzubeugen. Vermeiden Sie Kontakte, die erfahrungsgemäß auf Streit und Aufregung hinauslaufen. Gönnen Sie sich eine Psychotherapie, wenn Ihnen innere und äußere Konflikte oder eingefahrene belastende Verhaltensmuster (inklusive ungünstiger Selbstgespräche) keine „Ruhe“ lassen. Lernen Sie, bei Bedarf „Nein!“ zu sagen und Ungünstiges (Themen, Beziehungen, Gegenstände) „loszulassen“. Versetzen Sie sich durch Humor, spielerisches Verhalten und bewusstes Lächeln in einen entspannten Zustand. Viele Menschen verhelpen sich auch dadurch zu mehr Entspannung und Gelassenheit, indem



sie beten oder sich einmal am Tag fragen, was es alles gibt, wofür sie dankbar sein können.

## Selbstverwöhnung

Gönnen Sie sich Entspannungsbäder, Saunabesuche (sofern keine gesundheitlichen Gründe dagegen sprechen!), ein Sonnenbad auf einer Parkbank und Massagen. Cremes Sie sich genussvoll ein. Sorgen Sie für eine entspannende Atmosphäre, indem Sie beruhigende Musik spielen, Kerzen anzünden oder Aromaschalen aufstellen. Tauschen Sie mit dem Partner bzw. der Partnerin beruhigende Zärtlichkeiten aus. Genießen Sie Mahlzeiten, Spaziergänge und Kontakte zu anderen Menschen.

## Atementspannung

Menschen atmen normalerweise 8- bis 12-mal pro Minute ein und aus. Achten Sie besonders in Belastungssituationen darauf, nur 6-mal oder sogar noch weniger pro Minute zu atmen. Sie werden angenehm überrascht sein, wie beruhigend dies unmittelbar wirkt. Indem Sie sich auf die Atmung konzentrieren, lenken Sie sich zugleich von inneren und äußeren störenden Reizen (bzw. beunruhigenden Gedanken) ab. Bemühen Sie sich vor allem um eine verhältnismäßig lange und tiefe Ausatmung. Denn diese Phase bringt die eigentliche Entspannung. Das Ausatmen sollte möglichst doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Unterstützen Sie sich, indem Sie innerlich beim Ausatmen doppelt so lange mitzählen wie beim Einatmen. Lassen Sie die Luft beim Einatmen durch die Nase und beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund strömen. Achten Sie darauf, dass sich beim Einatmen die Bauchde-

cke hebt (= Zwerchfellatmung) und beim Ausatmen senkt (wie bei einer heranrollenden und anschließend abebbenden Welle). Für die „kleine Entspannung zwischendurch“ reicht oft schon ein tiefes Durchatmen (verbunden mit einem befreienden Stöhnen).

### **Ausdauersport**

Verringern Sie ein Zuviel an körperlicher Erregung, indem Sie sich nicht nur bei Bedarf, sondern regelmäßig ausdauernd bewegen (forsches Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen je nach Ihren individuellen Möglichkeiten). Auf diese Weise bauen Sie Stresshormone ab und stärken den beruhigend wirkenden Teil Ihres Nervensystems (Parasympathikus). Nach einer (vernünftigen!) Trainingseinheit fühlen sich die meisten Menschen angenehm entspannt und „vitalisiert“.

### **Affirmationen**

Unter „Affirmationen“ versteht man eine Form der Selbstsuggestion, bei der man sich immer wieder selbst zu einem bestimmten Verhalten, Denken oder Erleben motiviert. Sagen Sie sich beispielsweise häufig hintereinander „Ich bin gelassen und ruhig“. Sprechen Sie dabei auch innerlich langsam und in einer beruhigenden Tonlage. Fügen Sie in diesen Satz auch Ihren Namen ein und sprechen Sie ihn immer wieder mehrfach laut aus. Setzen Sie diese Formel insbesondere auch in Stresssituationen zur Selbstberuhigung ein.

### **Muskeldehnung (Stretching)**

Sanftes Muskeldehnen „entspannt“ im wahren Sinne verspannte Muskeln. Machen Sie im Lauf eines Tages in regelmäßigen Abständen „aktive Pausen“, in denen Sie gezielt solche Muskelgruppen sanft dehnen, die einseitig belastet wurden und deshalb zur Verkürzung („Verspannung“) neigen. So sind beispielsweise nach längerem Sitzen am Schreibtisch oft die Brust-, Schulter- und Nackenmuskulatur verspannt. Es ist wichtig den jeweiligen Muskel sechs bis 10 Sekunden lang gedehnt zu halten. Genauere Anleitungen erhalten Sie von Physiotherapeuten, Sportlehrern und Ihrem Hausarzt.

### **Progressive Muskelrelaxation**

Die von Jacobson entwickelte Progressive Muskelrelaxation (PMR) vermittelt dem Anwender ein Gespür dafür, wie sich Muskel in angespanntem und entspanntem Zustand unterschiedlich anfühlen. Der Übende spannt erst eine bestimmte Muskelpartie mehrere Sekunden fest an (z. B. die rechte Faust und den rechten Arm), um dann loszulassen und die

Entspannung wahrzunehmen. Dieses „Umschalten“ wird nach und nach an allen wichtigen Muskelpartien trainiert. Mit der Zeit fällt es dem Anwender immer leichter, sich über das beschriebene Wechselspiel in einen entspannten Zustand zu versetzen. PMR gehört wie das nachfolgend beschriebene Autogene Training zu den Methoden, die man besten unter Anleitung erlernt (z. B. in Form von Volkshochschulkursen oder Angeboten der Krankenkassen). Anfänglich sollte man täglich wiederholt üben. Es gibt mittlerweile Bücher, Audiokassetten und CDs mit entsprechenden Anleitungen. Viele Stadtbibliotheken haben diese Hilfsmittel in ihrem Bestand, wo man sie gegen geringe Gebühr ausleihen und testen kann (ob man von einer bestimmten Stimme oder Musik angesprochen wird, ist oft eine Geschmacksfrage). Auch Krankenkassen und pharmazeutische Firmen stellen oft geeignete Hilfen zur Verfügung.

### **Autogenes Training**

Beim Autogenen Training entspannt sich der Übende selbst („autogen“), indem er formelhaft Funktionen seines vegetativen Nervensystems anspricht und dessen Funktionen beeinflusst (wie Atmung, Durchblutung und Herzschlag). Typische Formeln sind „Ich bin vollkommen ruhig“, „Meine Arme werden ganz warm und schwer“ und „Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig“. Die Übungen erfolgen im Liegen oder Sitzen („Kutschhaltung“) und werden durch eine abschließende Muskelanspannung („Weckreiz“) beendet.

### **Biofeedback**

Von „Biofeedback“ im engeren Sinne spricht man in der Medizin, wenn man mit Hilfe von Geräten körperliche Vorgänge wahrnehmbar macht, die unserer Aufmerksamkeit ohne eine solche Unterstützung nicht zugänglich wären. Die instrumentell erzeugten Signale erleichtern es dem Anwender, aus seinem Repertoire dasjenige Verhalten herauszufiltern, das besonders günstige Signale auslöst und deshalb meist mit einer gesundheitlichen Verbesserung einhergeht. Häufig werden zu diesem Zweck Geräte eingesetzt, die die Leitfähigkeit der Haut messen. Sie erleichtern es dem Benutzer, sich ganz auf sein momentanes Körpererleben zu konzentrieren, während er durch optische oder akustische Signale erfährt, ob er sich dem erwünschten Ziel (Beispiel: Muskelentspannung) nähert oder sich eher davon entfernt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder in einem Fachgeschäft beraten. Leihen Sie sich ein Testgerät aus und finden Sie heraus,

ob Ihnen diese Form der Entspannungsanbahnung liegt.

### **Achtsam leben/Meditieren**

Die „Praxis der Achtsamkeit“ zielt – ähnlich wie Meditationstechniken – darauf ab, das Bewusstsein auf das Hier und Jetzt zu lenken und so den umherirrenden Geist zu beruhigen. Der Übende soll sich des jeweiligen Augenblicks gewahr werden und lernen, in unmittelbarem Kontakt mit den alltäglichen Geschehnissen und den Herausforderungen des Lebens zu sein. Tiefe „Versenkung“ und die Konzentration auf sich selbst können zu einem Erleben von Harmonie und Wohlbefinden führen. Um zu diesem Ziel zu gelangen, bedarf es allerdings längerer und intensiver Übung. Fangen Sie

schon heute an, die „kleinen Momente“ des Alltags wahrzunehmen, zu schätzen und zu genießen (wie Blumen, Wolken, Tierstimmen, den Geruch der Luft).

### **Fernöstliche Praktiken**

Als besonders bekannte Beispiele für solche Praktiken seien hier Yoga, Quigong und Tai Chi genannt. Diese Ansätze können und sollen zwar alle entspannend wirken, erschöpfen sich aber nicht in diesem Effekt. Es handelt sich durchweg um ganzheitliche Ansätze, die Körper und Seele in eine bessere Verfassung versetzen sollen, einen philosophischen Hintergrund haben und stets die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer erfordern.