

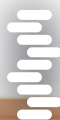
Dr. Norman Schmid

Mein Weg in die Entspannung

inkl.
Audioguide
& Selbsttest



maudrich



Mein Weg in die Entspannung





Dr. Norman Schmid

Mein Weg in die Entspannung

ausgeglichen, beschwerdefrei und leistungsfähig

2., aktualisierte Auflage

maudrich 

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wegen stilistischer Klarheit und leichterer Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Die Verwendung der männlichen Form gilt inhaltlich für Frauen und Männer gleichermaßen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

2. Auflage 2020

Copyright © 2013 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Typografie & Satz: Norbert Novak, MEDIA-N.at

Umschlagfoto: © Chinnapong – iStockphoto.com

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-111-8 print

ISBN 978-3-99030-948-3 ebook

ISBN 978-3-99030-971-1 online-Leserecht

*Für meine Mutter Jutta,
für Martina, Olivia und Jasper
und für alle, die sich auf dem Weg in die Entspannung befinden.*



„Dr. Norman Schmid gelingt es in diesem fundierten aber praxistauglichen Buch nicht nur, den Leser für die Sache der Entspannung zu gewinnen, er führt den Leser auch zielgenau zu jener Entspannungstechnik, die für ihn am geeignetsten ist. Ein ausgewogener Einblick in die Welt der klassischen und neueren Entspannungsverfahren.“

Ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Gerhard Blasche

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut,
Medizinische Universität Wien,
Zentrum für Public Health

„Entspannungsverfahren besitzen heute einen hohen Stellenwert in der Vorbeugung und Behandlung von Stress-assoziierten Erkrankungen. ... Dr. Norman Schmid eröffnet mit seinem fachlich fundierten und leicht lesbaren Buch dem interessierten Laien den Weg zu einer besseren Stressbewältigung.“

Prim. Prof. Priv. Doz. Dr. med. Michael Bach

Ärztlicher Leiter der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter,
Therapiezentrum Justuspark, Bad Hall



Inhalt

1	Warum Entspannungstraining?	11
---	-----------------------------------	----

2	So wirkt Entspannung	37
---	----------------------------	----

3	Ausgewählte Beschwerden	45
---	-------------------------------	----

Burnout und Erschöpfungssyndrome	47
Schlafstörungen	50
Kopfschmerzen	52
Rücken- und Schulterschmerzen	55
Ängste	57
Depressionen	59
Herz-Kreislauf-Beschwerden	61
Körperliche Beschwerden ohne körperliche Ursachen	63
Tinnitus und Co.	65

4	Entspannung in der Praxis	69
---	---------------------------------	----

Atemtraining	70
Progressive Muskelentspannung – reloaded	81
Autogenes Training (Kurzform)	95
Achtsamkeits-Meditation	105
Imagination	119
Biofeedback und Neurofeedback	130

5 Mein Weg in die Entspannung in 4 Schritten . . 143

Schritt 1: Ausgangslage 145

Schritt 2: Stress-Analyse 148

Schritt 3: Vorlieben und Vorerfahrungen 151

Schritt 4: Ergebnis 152

Tipps und Tricks für den regelmäßigen Einsatz 155

6 Fragen und Antworten 165

Anhang 173

Der Audioguide 174

Mein Entspannungs-Tagebuch 187

Weiterführende Literatur 189

Stichwortverzeichnis 191



I Warum Entspannungstraining?



*„Muße ist der
schönste Besitz von
allen.“
(Sokrates)*

In unserer Gesellschaft, die durch Stress, Hektik und Zeitdruck geprägt ist, ist Entspannung ein kostbares Gut. Wer kennt das nicht: Alles muss immer schneller gehen, am besten sofort, es ist keine Zeit zu verlieren. Wir sparen ständig Zeit und doch haben wir immer weniger davon. Kaum jemand bleibt davor verschont: nicht der Manager eines Autozulieferer-Betriebes, nicht die Angestellte in der Boutique und auch nicht die Mutter zweier Kleinkinder.

Das Thema „Work-Life-Balance“ beschäftigt sich seit einigen Jahren mit der Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben. Wie schafft man es, in der Führungsposition eines Unternehmens mit einem All-inclusive-Vertrag noch Zeit für die Familie, geschweige denn für sich selbst zu finden? Wie kann eine Angestellte nach einem stressreichen Arbeitstag abschalten und den Kopf freibekommen. Und wie schafft es eine Mutter, ihre zwei Kinder bestmöglich zu erziehen, den Haushalt in Schuss zu halten und dabei nicht ganz auf die privaten Bedürfnisse zu vergessen? Einfache Fragen, für die es keine allgemein gültigen Antworten gibt. So dreht sich die Stress-Spirale von Jahr zu Jahr schneller. Immer mehr Menschen sind von Überlastungsproblemen und psychosomatischen Beschwerden betroffen. Burnout ist längst zu einer Volkskrankheit geworden.

Muss das so sein? Ist die Zunahme von Stress und Überlastung unvermeidbar?

Viele fühlen sich in der Stress-Spirale gefangen, betrachten sich als Opfer der gesellschaftlichen Entwicklungen und sehen selbst keine Möglichkeiten, daran etwas zu ändern. Damit liegen sie bis zu einem gewissen Ausmaß auch gar nicht so falsch. Schließlich reagieren wir auf das, was uns umgibt und auf uns einwirkt. Wenn in der Arbeit der Druck des Vorgesetzten oder der Kunden zunimmt, dann ist es nur schwer möglich, gelassen und entspannt zu bleiben. Aber mancher Stress ist auch selbst verursacht, durch Ehrgeiz, Perfektionismus, Nicht-nein-sagen können oder aber wenn man zu wenig spürt, dass es Zeit ist abzuschalten und aufzutanken.

Wie auch immer die Belastung, der Stress entsteht – ob von außen oder innen –, es gibt immer Möglichkeiten, diese Belastung zu mildern, abzupuffern oder auch ganz zu verhindern. Und dadurch die Entwicklung von Stressbeschwerden und Burnout abzufangen.

Von den verschiedenen psychologischen Stressmanagement-Strategien nehmen die Entspannungstrainings eine Sonderstellung ein. Sie gehören zu den Universalisten. Jeder kann Entspannung lernen. Bei fast allen Beschwerden ist Entspannung hilfreich. Und einmal gelernt, bleiben sie im eigenen Selbstmanagement-Repertoire. So, wie man Radfahren nicht mehr verlernt, wenn man es einmal gelernt hat, verhält es sich auch mit der Entspannung. Wo bei natürlich auch hier nur Übung den Meister macht!

Jetzt werden vielleicht einige Leser einwenden, dass es auch Menschen gibt, die sich nicht entspannen können oder, dass Entspannung nicht alle Beschwerden sofort wegbläst. Stimmt. So einfach ist es nicht und so schnell geht es ebenfalls nicht immer. Nicht jedes Entspannungstraining ist für jeden Menschen geeignet. Nicht jede Entspannungsübung ist für alle Beschwerden gleichermaßen

Folgende Entspannungstrainings lernen Sie in diesem Buch kennen:

- Atemtraining – die Basis jeder Entspannung (siehe S. 70 ff.)
- Progressive Muskelentspannung – reloaded (siehe S. 81 ff.)
- Autogenes Training – Kurzform (siehe S. 95 ff.)
- Achtsamkeits-Meditation (siehe S. 105 ff.)
- Imagination – Gedankenreise (siehe S. 119 ff.)
- Biofeedback – mit Computerunterstützung den Körper kontrollieren (siehe S. 134 ff.)
- Neurofeedback – mit Computerunterstützung das Gehirn/die Schaltzentrale kontrollieren (siehe S. 138 ff.)



wirksam. Deshalb ist es wichtig, vorab genau auszuwählen, welches Entspannungstraining für Sie am besten geeignet ist.

Dieses Buch vermittelt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Entspannungstrainings. Mit den praxisnahen Übungen können Sie sofort ins Training einsteigen. Sie lernen auch die verschiedenen Vorteile der einzelnen Trainings kennen. Schließlich leiten Sie die vier Schritte zum maßgeschneiderten Entspannungstraining dazu an, genau jene Entspannung auszuwählen, die am besten zu Ihnen passt.

Zu jedem dieser Trainings finden Sie ausführliche Informationen und praktische Anleitungen. Sie können sofort mit dem Training beginnen. Der Audioguide unter www.facultas.at/entspannung macht das Üben zu Hause deutlich einfacher. So können Sie sich einfach zurücklehnen, den Anleitungen folgen und sich von der Musik treiben lassen.

Die Stress-Gesellschaft

Bestandsaufnahme

Entspannung und Regeneration sind heute wichtiger denn je. Insgesamt leidet mehr als die Hälfte der Bevölkerung an stressbedingten Beschwerden. Dazu gehören Schlafstörungen, Depressionen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und viele mehr. Die Zahl der von Burnout – dem Überlastungssyndrom – Betroffenen nimmt von Jahr zu Jahr zu. Ein Ende ist nicht abzusehen.

Mehr und mehr Menschen in unserer Gesellschaft leiden unter Stress, haben keine Zeit, hetzen von einer Aktivität zur nächsten und fühlen sich zunehmend fremdgesteuert. Im Alltag, in den Medien und auch in der wissenschaftlichen Forschung ist das Thema „Stress“ ein Dauerbrenner und seit vielen Jahren gewürzt mit dem



Burnout-Begriff. Wo zunächst Stress und Burnout noch „Privilegien“ von Managern und Führungskräften waren, haben diese heute alle Berufe und Lebensbereiche erfasst. Von der Chefetage bis zum Putzpersonal sind die Menschen gleichermaßen betroffen. Sogar die Freizeit bleibt vom Stress nicht verschont und auch der Ruhestand ist für manche eher zu einem Unruhestand geworden.

Work-Life-Balance: Das Spannungsfeld zwischen Beruf und Privatleben

Macht uns die Arbeit krank oder ist unser privater Lebensstil für die Zunahme von Stress verantwortlich? Beides gleichermaßen und doch ist manchmal eher der Beruf und ein andermal eher der private Stress der Auslöser. So wird einen der Arbeitsplatz krank machen, wenn es Konflikte mit dem Chef gibt, die Arbeit unbefriedigend ist, ständiger Zeitdruck herrscht und darüber hinaus auch mit den Arbeitskollegen kein gutes Auskommen möglich ist. Ein intaktes und unterstützendes Familienleben wird dabei die negativen Folgen nur etwas hinauszögern, jedoch nicht aufhalten können.

Andererseits hilft der beste Arbeitsplatz nichts, wenn beispielsweise wegen einer Trennung zu Hause gerade ein Rosenkrieg herrscht, sich die Freunde auf die Seite des (Ex-)Partners geschlagen haben und einem zu Hause sprichwörtlich die Decke auf den Kopf fällt.

Verschiedene Szenarien, die eines gemeinsam haben: den Verlust des natürlichen Gleichgewichtes, mit allen seinen negativen Folgen. Ob dies körperliche Erkrankungen oder psychische Beschwerden sind, hängt vor allem von der persönlichen Konstitution und verschiedenen Ressourcen – unseren Kraftquellen – ab. Dabei muss hinzugefügt werden, dass manche Menschen erstaunlich robust sind. In der psychologischen Praxis erlebt man immer wieder, dass auch nach vielen Jahren des Raubbaus an der eigenen Gesundheit einzelne Menschen noch weiter funktionsfähig und mit sich auch (noch) sehr zufrieden sind. Der Begriff „funktionsfähig“ ist dabei ganz bewusst gewählt. Viel mehr als „zu funktionieren“ ist dann nämlich nicht mehr zu erwarten. Wohlbefinden, Glück

und Lebenszufriedenheit? Fremdwörter für Menschen mit ungesundem Lebensstil, bei dem mehr und mehr auf das eigene Gleichgewicht vergessen wird. Die Betroffenen empfinden das Ungleichgewicht auch gar nicht als störend, sondern finden ihren Lebensstil ganz normal. Schließlich machen es die Arbeitskollegen und Freunde ja auch nicht anders. Und über Stress zu klagen, ist ja auch ein Zeichen des eigenen Erfolges.

Sollte das tatsächlich so sein oder läuft etwas grundlegend falsch, wenn negativer Stress zu einem Dauerzustand wird?

Hintergründe

Doch wie kommt es dazu, dass Stressbeschwerden so alltäglich sind? Halten die Menschen heute weniger aus als früher? Oder nehmen die Belastungen einfach zu? Die psychologische Stressforschung unterscheidet Stressoren, Stressreaktionen und Ressourcen. Stressoren sind Anforderungen von außen und innen, also mögliche Belastungen. Stressreaktionen sind unsere körperlichen, gedanklichen und gefühlsmäßigen Reaktionen auf diese Stressoren. Und Ressourcen sind unsere Möglichkeiten, mit dem Stress umzugehen. Dabei reagieren wir nicht alle mit dem gleichen Verhalten bei Stress, sondern jeder von uns hat sein ganz besonderes Stressmuster.

Wie viele Menschen fühlen sich am Arbeitsplatz belastet?

Am Arbeitsplatz klagen 60 % aller Personen über körperliche oder psychische Beschwerden. Bei 30–40 % der Erwerbstätigen sind laut Statistik Austria psychische Belastungen vorhanden. Eine Befragung des Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit Nordrhein Westfalen hat bei 48 % Erschöpfung, bei 43 % Nicht-abschalten-Können und bei 39 % Lustlosigkeit und Ausgebranntsein ergeben. Die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Beschwerden hat von 2006 bis 2016 um 80 % zugenommen, wie Krankenkassen berichten. Das Arbeitsunfähigkeitsvolumen hat sich in den letzten 20 Jahren verdreifacht. Depressionen sind zur drittwichtigsten Einzeldiagnose bei Arbeitsunfähigkeit aufgestiegen!

Alarmierende Zahlen, die aufzeigen, dass es dringend an der Zeit ist, etwas zu tun. Dabei ist es nicht ratsam, sich auf gesellschaftliche oder politische Veränderungen zu verlassen. Günstiger ist es, selbst aktiv zu werden und das eigene Stressmanagement zu optimieren. Dann kann es auch in einer Stress-Gesellschaft gelingen, ruhig und gelassen zu bleiben.

Wie häufig sind psychische Beschwerden?

Bei einer groß angelegten internationalen Untersuchung wurde festgestellt, dass in einem 12-Monatszeitraum ca. 28 % der Bevölkerung an psychischen Störungen leiden. Die häufigsten Beschwerden bei Erwachsenen sind Ängste (15 %), Schlafstörungen (10–20 %), Depressionen (9 %) und somatoforme Störungen – körperliche Beschwerden ohne körperliche Ursache (11 %). Bei Kindern ist ADHS – das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit und ohne Hyperaktivität – mit 5 % am häufigsten. Aber auch Ängste und Depressionen im Kindes- und Jugendalter nehmen rasant zu.

Insgesamt leidet im Laufe des Lebens jeder Zweite einmal an einer psychischen Störung! Bei einem Großteil dieser Beschwerden spielen Belastungen und Stress eine entscheidende Rolle. Sowohl bei der Entstehung als auch im weiteren Verlauf. In der Stress-Gesellschaft sind psychische Beschwerden somit mehr Normalität als Ausnahme.

Wir reagieren unterschiedlich auf Stress-Situationen.

Häufige Stressoren im Beruf sind Zeitdruck, fachliche Überforderung oder Konflikte mit dem Chef und den Arbeitskollegen. Private Stressoren sind Konflikte mit dem (Ehe-)Partner, finanzielle Sorgen oder mangelnde Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Umgangssprachlich werden diese Situationen mit Stress gleichgesetzt. Das wird der Wirklichkeit aber nicht gerecht. Schließlich reagiert nicht jeder auf potenzielle Stressoren mit einer Stressreaktion. So, wie bei einem besonders anspruchsvollen Projekt im Beruf rasch einmal zur Überforderung führt, ist es für den anderen eine willkommene Abwechslung zum monotonen Arbeitsalltag und eine positive Herausforderung.

Häufige berufliche und private Stressoren

Berufliche Stressoren	Private Stressoren
Zeitdruck	Konflikte, Streit mit dem (Ehe-)Partner
Vorgaben, die nicht erreicht werden können	Konflikte oder Sorgen wegen der Kinder
Konflikte mit dem Chef	Konflikte mit Verwandten (Eltern etc.)
Konflikte mit Arbeitskollegen	Belastende oder fehlende Freundschaften
Mangelndes Lob und Anerkennung	Zu wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse
Unzureichende Arbeitsmittel	Konflikte mit Nachbarn
Mangelnder Gestaltungsspielraum	Unzufriedenheit mit der Wohnsituation
Überforderung oder Unterforderung	Finanzielle Sorgen
Arbeitslosigkeit	

Ist Stress immer negativ?

Tatsächlich hat Stress umgangssprachlich eine negative Bedeutung und wird fast immer als negatives Ereignis beschrieben. Aber ist Stress immer negativ? In der Psychologie wird bereits seit den Anfängen der Stressforschung zwischen positivem Stress und negativem Stress unterschieden. Hans Selye, österreichisch-ungarischer Wissenschaftler und „Vater der Stressforschung“, hat bereits in den 1950er-Jahren von Eustress und Distress gesprochen. Die Vorsilben eu- und di- kommen aus dem Griechischen – eu bedeutet „gut und schön“, di bedeutet „schlecht“. Der Eustress ist somit der positive Stress, der Distress der negative Stress. Und auch im Alltag kennen viele die aktivierende, anregende und positive Wirkung von Herausforderungen. Wer ist nicht stolz darauf, etwas geschafft zu haben, besonders dann, wenn es einiges an Energie und Aufwand bedurft hat? Denken Sie nur an eine sportliche Leistung, wie eine große Bergtour, oder ein schwieriges Projekt im Beruf, das Sie mit Bravour gemeistert haben. Das sind jene Momente im Leben, in denen das Leben nicht nur Sinn macht, sondern in denen auch eine tiefe innere Befriedigung entsteht. Wenn dazu noch Lob von

**Herausforderungen
sind „positiver“
Stress.**

außen kommt, umso besser. In diesem Sinne kann positiver Stress auch die „Würze des Lebens“ sein, wie dies von Hans Selye beschrieben wurde.

Die Beschreibung von Stress ist somit nicht so einfach, wie dies auf den ersten Blick erscheint. Doch was macht nun den Unterschied zwischen positivem Stress und negativem Stress aus?

Wie entsteht negativer Stress?

Wie bereits kurz ausgeführt, werden Stressoren, Stressreaktionen und Ressourcen unterschieden. Wenn es um die Entstehung von negativem und positivem Stress geht, dann ist das Zusammenspiel aller drei Bereiche entscheidend.

Das transaktionale Stressmodell, das Richard Lazarus, ein Professor für Psychologie an der Universität von Kalifornien, seit den 1960er-Jahren entwickelt hat, erklärt, wie Stress entsteht. Dabei wird deutlich, dass wir nicht passiv auf Stressoren reagieren, son-

Stressor – Stressreaktionen – Ressourcen

Stressoren führen zu Stressreaktionen, Ressourcen puffern die Stressreaktionen ab

