



Petra Mommert-Jauch

Embodiment im Stress- management

Ein multimodales Kursmanual
zur Förderung der Stressbewältigung

MOREMEDIA



Springer

Embodiment im Stressmanagement

Petra Mommert-Jauch

Embodiment im Stressmanagement

Ein multimodales Kursmanual zur
Förderung der Stressbewältigung

Petra Mommert-Jauch
ISR-Gesundheitsakademie e.V. und GEVÖ-Gesellschaft für Vitalökonomie mbH
Donaueschingen, Deutschland

ISBN 978-3-662-63749-4 ISBN 978-3-662-63750-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63750-0>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Mit 95 Abbildungen und 10 Arbeitsblättern als Online-Material

Fotonachweis Cover© GCapture Adobe Stock

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Die Anforderungen unseres beruflichen wie auch privaten Lebens binden unsere Aufmerksamkeit. Berufliche Ziele und private Ansprüche stehen im Vordergrund. Um diesen zu entsprechen, muss der Körper funktionieren. Dabei schwanken wir – wie es Treutlein schon formulierte – zwischen Körperbesessenheit und Körpervergessenheit. Die Instrumentalisierung des Körpers – sei es in Fitnessstudios oder auch im asketischen, scheinbar sinnstiftenden esoterischen Spektrum – widerspricht seiner Natur. Schenken wir ihm doch wieder eine gesunde Aufmerksamkeit!

Nach über 35 Jahren Berufserfahrung im Bereich des Sports und der Gesundheit, in denen ich leidenschaftlich gerne Menschen mit ihrem Körper vertraut gemacht habe und in denen ich meinen eigenen Körper immer wieder neu „lesen“ lernte, ist es mir in diesem Buch ein Bedürfnis, die eigenen Ressourcen, die in uns und unserem Körper stecken, in den Mittelpunkt zu stellen. Dabei sind uns unsere eigenen Gewohnheiten häufig im Weg, die immer gleichen Spuren, die sich in Gehirn und Körper festsetzen. Sie hindern uns daran, die Vielfalt unserer Möglichkeiten zu entdecken, und wir wännen uns im scheinbar „Angenehmen“.

Trotz der inzwischen vielen Neurowissenschaftler, Mediziner, Psychologen und auch Philosophen, die uns darauf hinweisen, dass Kopf und Körper nicht voneinander zu trennen sind, behandeln wir den Körper anstatt als Körper zu handeln. Denn dadurch könnte sich jene Kreativität entfalten, die, aus unserem Erfahrungsgedächtnis heraus, der Psyche und damit unserem Wohlbefinden guttut und die dem Gesundbleiben zuträglich und für die Gesundung notwendig wäre.

Deshalb ist dieses Buch eine Einladung, sich auf die in unserem Körper schlummernden Ressourcen zurückzubedenken, sie neu zu entdecken und nutzen zu lernen. Weg von der Besessenheit, den Körper optimieren zu wollen, vielmehr hin zu mehr Körpervertrauen und Mut zum Experimentieren, um Funktions- und Leistungsfähigkeit mit Körpergefühl und Selbstaufmerksamkeit zu paaren. Wir haben nicht nur einen Körper, sondern wir *sind* auch Körper.

Mit diesem Buch bekommt der Praktiker ein bisher in dieser Form noch nicht vorhandenes Übungsmaterial im Bereich des Embodiments im Stressmanagement an die Hand, das sowohl in der Prävention als auch in der Therapie seine Anwendung finden sollte.

Zusätzliche Arbeitsblätter, die unter den jeweiligen Kapiteln online abgerufen werden können, vertiefen nochmals die praktische Anwendung.

Embodiment im Stressmanagement ist sicherlich ein Weg der Zukunft und ein Weg der Stimulation der Selbstheilungskräfte unseres Körpers.

Petra Mommert-Jauch

Danksagung

Es ist mir ein echtes Bedürfnis – speziell in diesem Fachbuch –, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Rehasentrums Hüttenbühl in Bad Dür rheim Danke zu sagen ...

- Frau Sandra Hauser, der ZRM-Trainerin des Rehasentrums Hüttenbühl in Bad Dür rheim, für ihre sehr konstruktive, innovative und äußerst sympathische Art der Zusammenarbeit bei unseren Embodiment-Seminaren,
- Herrn Dr. Hans-Joachim Leyhausen, dem ehemaligen ärztlichen Direktor für die Inspiration, die Gespräche und engagierte Umsetzung zum Thema Züricher Ressourcen Modell,
- Herrn Jörg Wittmann, dem kaufmännischen Direktor für das entgegengebrachte Interesse an neuen Ideen und die selbstverständliche Unterstützung, wann immer es möglich ist,
- Herrn Dr. Harald Schickedanz, dem jetzigen ärztlichen Direktor, der mir die Polyvagalthetheorie ans Herz gelegt hat und immer ein offenes Ohr für Fragen hat,
- allen sonstigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die immer sehr hilfsbereit bei unseren Seminaren im Einsatz sind.

Inhaltsverzeichnis

Teil I Strategien, wie der Körper die Psyche aktiv unterstützen kann

1	Erste Strategie: Biophilie – Natürliches ist Balsam für die Psyche	5
1.1	Grün hält gesund	6
1.1.1	Mögliche Wirkmechanismen	11
1.1.2	Fazit	16
1.1.3	Meine Tipps für die Praxis	16
1.2	Tiere machen gesund	17
1.2.1	Mögliche Wirkmechanismen	19
1.2.2	Fazit	21
1.2.3	Meine Tipps für die Praxis	23
	Literatur	24
2	Zweite Strategie: Gute Hormone – und wie wir sie nutzen können	27
2.1	Oxytocin – das Hormon für Empathie, Stressresistenz und Vertrauen	28
2.1.1	Wie kann man seinen eigenen Oxytocinlevel beeinflussen?	29
2.1.2	Meine Tipps für die Umsetzung in die Praxis	30
2.2	Cortisol – ein wichtiges Stresshormon	31
2.2.1	Eine Stressreaktion	33
2.3	Serotonin puffert Stress	37
2.3.1	Serotonin und Depression	38
2.3.2	Serotoninmangel – warum?	38
2.4	Meine Tipps für die Praxis	40
2.5	Fazit	43
	Literatur	44
3	Dritte Strategie: Unsere evolutionären Ur-Programme – und wie wir sie nutzen können	47
3.1	Sitzen ist tödlich	48
3.2	Das Ur-Programm „freundliche“ Ausdauer	50
3.2.1	Vom Tryptophan zum Serotonin	50
3.2.2	Meine Tipps für die Praxis	53
3.2.3	Fazit	54

3.3	Das Ur-Programm „Gemeinsam ist besser als einsam“	56
3.3.1	Soziale Kontakte stärken und schützen	57
3.3.2	Die 3 Hauptkomponenten sozialer Beziehungen.	59
3.3.3	Meine Tipps für die Praxis.	60
	Literatur.	61
4	Vierte Strategie: Embodiment – wie mein Körper mein Denken und Fühlen beeinflusst	65
4.1	Definition von Embodiment.	66
4.2	Die Verbindungen von Körper und Psyche	68
4.2.1	System Neuroendokrinologie.	68
4.2.2	System Psychoneuroimmunologie (PNI).	68
4.2.3	System Psychomotorik	69
4.2.4	System Embodiment	69
4.3	Die somatischen Marker	71
4.4	Die Bedeutung der Faszien	73
4.5	Unsere Neurotags.	77
4.6	Wissenschaftliche Belege.	81
4.6.1	Die Körperhaltung beeinflusst das Durchhaltevermögen . . .	83
4.6.2	Körperhaltung und Emotionen.	84
4.6.3	Körperhaltungen und -bewegungen beeinflussen Psyche und Kognition	85
4.7	Fazit	89
4.8	Meine Tipps für die Praxis.	90
	Literatur.	90
5	Zusammenfassung und Vorausschau	93
5.1	Zusammenfassung des theoretischen Teils	93
5.2	Vorausschau auf das Kurskonzept	94
	Literatur.	95
Teil II Stressmanagement – zur Förderung der individuellen Stressbewältigungskompetenzen		
6	Methodisch-didaktischer Aufbau der Kurseinheiten	99
6.1	Sequenz „Einstieg“	100
6.2	Sequenz „Einstimmung“	100
6.3	Sequenz „Vermittlung von Effektwissen und Handlungskompetenz“	100
6.4	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	101
6.5	Sequenz „Abschluss mit Reflexion und Hausaufgaben“	101
	Literatur.	103

7	Kurseinheit 1	105
7.1	Sequenz „Einstieg“	107
7.1.1	Die Kursleitung (KL) stellt sich vor	107
7.1.2	Kursziele und -inhalte für den gesamten Kurs.	107
7.1.3	Heutiges Kursziel.	107
7.1.4	Organisation und Hilfsmittel	107
7.2	Sequenz „Einstimmung“	108
7.3	Sequenz „Vermittlung von Effektwissen und Handlungskompetenz“	108
7.3.1	Interaktiver Vortrag zum Thema Stress – Teil 1: „Stresssymptome“	108
7.4	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	109
7.4.1	Entspannungsstrategie: Zugang über die Atmung	109
7.5	Sequenz „Abschluss“	116
7.5.1	Reflexion der Kurseinheit	116
7.5.2	Hausaufgabe „Stresstagebuch“	116
7.5.3	Hausaufgabe „Anwenden der Atementspannung im Alltag“	116
7.5.4	Ausblick	117
7.5.5	Vorbereitung für die kommende Kursstunde	117
8	Kurseinheit 2	119
8.1	Sequenz „Einstieg“	121
8.1.1	Austausch.	121
8.1.2	Information zur Kursstunde.	121
8.1.3	Heutiges Kursziel.	121
8.2	Sequenz „Einstimmung“	121
8.2.1	Übung „Sichtweisen verändern“	121
8.2.2	Übung „Stressoren entdecken“	122
8.3	Sequenz „Vermittlung von Effektwissen und Handlungskompetenz“	122
8.3.1	Interaktiver Vortrag zum Thema Stress – Teil 2: „Stressoren/Stressquellen/Stresssituationen“	122
8.4	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	122
8.4.1	Entspannungsstrategie: Der mentale Zugang.	122
8.5	Sequenz „Abschluss“	123
8.5.1	Reflexion der Kurseinheit	123
8.5.2	Hausaufgabe „Stresstagebuch“	123
8.5.3	Die Phantasiereise	123

9	Kurseinheit 3	125
9.1	Hintergründe und Durchführung des Zürcher Ressourcen Modells.	127
9.1.1	Die Umsetzung des ZRM® innerhalb dieses Kurskonzepts.	127
9.2	Sequenz „Einstieg“	130
9.2.1	Austausch.	130
9.2.2	Information zur Kursstunde.	131
9.2.3	Heutiges Kursziel.	131
9.3	Sequenz „Einstimmung“	131
9.4	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	132
9.4.1	Die Bilderwahl in der Selbstmanagementmethode des Zürcher Ressourcen Modells.	132
9.4.2	Der Ideenkorb	133
9.4.3	Mit dem Ideenkorb sein eigenes Mottoziel entwickeln	133
9.4.4	Eine alltagstaugliche Entspannungsform über die Atmung im Stehen	134
9.5	Sequenz „Abschluss“	136
9.5.1	Reflexion	136
9.5.2	Hausaufgaben.	136
	Literatur.	136
10	Kurseinheit 4	137
10.1	Die 3 Checks für das Mottoziel im Zürcher Ressourcen Modell.	138
10.1.1	Check 1: Somatische Marker 70 Plus	138
10.1.2	Check 2: Annäherungsziel statt Vermeidungsziel	140
10.1.3	Check 3: Autonomie statt Abhängigkeit	140
10.2	Embodiment: Wie das Mottoziel in den Körper kommt	141
10.3	Die Vorgehensweise: Vom Check 1 bis zum Embodiment	141
10.4	Sequenz „Einstieg“	142
10.4.1	Austausch.	142
10.4.2	Information zur Kursstunde.	142
10.4.3	Heutiges Kursziel.	142
10.5	Sequenz „Einstimmung“	142
10.6	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	143
10.6.1	Check 1: Somatische Marker 70 plus	143
10.6.2	Check 2: Annäherungsziel statt Vermeidungsziel	144
10.6.3	Check 3: Autonomie statt Abhängigkeit	145
10.6.4	Embodiment – Wie das Mottoziel in den Körper kommt	145
10.6.5	Einführung in die Entspannungsstrategie über den Körper: „progressive Muskelrelaxation“	146

10.7	Sequenz „Abschluss“	149
10.7.1	Reflexion	149
10.7.2	Hausaufgaben	149
10.7.3	Ankündigung für die nächste Kursstunde	149
	Literatur	149
11	Kurseinheit 5	151
11.1	Sequenz „Einstieg“	153
11.1.1	Austausch	153
11.1.2	Information zur Kursstunde	154
11.1.3	Heutige Kursziele	154
11.2	Sequenz „Einstimmung“	155
11.3	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	156
11.3.1	„Was mir gefällt“ – ein spielerischer Einstieg ins Gehen	156
11.3.2	Embodiments im Gehen zur Stressbewältigung in Verbindung mit der freundlichen Ausdauerform des Gehens – Teil 1	157
11.3.3	Körperliche Entspannung: Progressive Muskelrelaxation der Schultern	165
11.4	Sequenz „Abschluss“	166
11.4.1	Reflexion	166
11.4.2	Hausaufgaben	166
11.4.3	Ankündigung für die nächste Kursstunde	166
12	Kurseinheit 6	167
12.1	Sequenz „Einstieg“	169
12.1.1	Austausch	169
12.1.2	Information zur Kursstunde	169
12.1.3	Heutige Kursziele	169
12.2	Sequenz „Einstimmung“	170
12.3	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	171
12.3.1	„Wie Gefühle das Gehen beeinflussen“ – ein spielerischer Einstieg ins Gehen	171
12.3.2	Embodiments im Gehen zur Stressbewältigung in Verbindung mit der freundlichen Ausdauerform des Gehens – Teil 2	171
12.3.3	Körperliche Entspannung: progressive Muskelrelaxation des Nackens	182
12.4	Sequenz „Abschluss“	183
12.4.1	Reflexion	183
12.4.2	Hausaufgaben	183

13	Kurseinheit 7	185
13.1	Sequenz „Einstieg“	187
13.1.1	Austausch.	187
13.1.2	Information zur Kursstunde.	187
13.1.3	Heutige Kursziele.	188
13.2	Sequenz „Einstimmung“	188
13.2.1	Eine spielerische Einstimmung – Locker und lustvoll gehen.	188
13.2.2	Ich gehe meinen Weg.	189
13.3	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	191
13.3.1	Selbstmanagement durch Embodiment im Körperbild	191
13.3.2	Eine Kombination aus mentaler und körperlicher Entspannung.	195
13.4	Sequenz „Abschluss“	195
13.4.1	Reflexion	195
13.4.2	Hausaufgaben.	195
14	Kurseinheit 8	197
14.1	Sequenz „Einstieg“	200
14.1.1	Austausch.	200
14.1.2	Kurzwiederholung zu den Hintergründen der Stressbewältigungsmethoden.	200
14.1.3	Heutige Kursziele.	200
14.2	Sequenz „Einstimmung“	200
14.3	Sequenz „Praktische Umsetzung der Stressbewältigungsmethoden“	201
14.3.1	Meine Geh-Embodiments für mich und für dich.	201
14.3.2	Eine Embodiment-Übung im Sitzen	202
14.3.3	Eine psycho-sensomotorische Aufrichtung	206
14.3.4	Best of	208
14.3.5	Eine Kombination aus mentaler Entspannung und Atementspannung – „einfach da sein“	208
14.4	Sequenz „Abschluss“	210
14.4.1	Reflexion des Kurses	210
14.4.2	Reflexion des Stresstagebuchs	210
14.4.3	Tipps zum Stressmanagement für den Alltag und Verabschiedung	210
	Stichwortverzeichnis	213

Über die Autorin

Dr. phil. Petra Mommert-Jauch ist Wegbereiterin und Expertin in der Umsetzung von körperwahrnehmungsorientierten Bewegungsprogrammen und veröffentlichte bereits im Jahr 2000 im Springer-Verlag ein Fachbuch zum Thema „Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung“, welches bis heute Grundlage vieler Rückenschulkkurse und anderer Bewegungsprogramme ist. Als mehrfache Buchautorin und nationale und internationale Referentin ist sie auch Geschäftsführerin der GEVÖ-Gesellschaft für Vitalökonomie und der ISR-Gesundheitsakademie e.V. des Instituts für Sport und Rehabilitation, welche ihren Sitz im Rehazentrum Hüttenbühl in Bad Dürkheim hat, eine psychosomatisch ausgerichtete Rehaeinrichtung der Deutschen Rentenversicherung.

Als ehemalige Lehrbeauftragte verschiedener Universitäten und Hochschulen im In- und Ausland beschäftigt sie sich seit über 27 Jahren mit wissenschaftlich fundierten Gesundheitskonzepten, die sie innerhalb der ISR-Gesundheitsakademie e.V. mit ihrem Team zusammen konzipiert, in die Praxis umsetzt und an Fachkräfte und Therapeuten weitervermittelt. In Zusammenarbeit mit dem ehemaligen ärztlichen Direktor des Reha zentrums Hüttenbühl und einer ZRM-Trainerin wurde das Konzept zum zertifizierten Embodiment-Trainer entwickelt und seitdem in der ISR-Gesundheitsakademie an Therapeuten und Fachkräfte weitervermittelt und gelehrt. Innerhalb der Klinik profitieren die Patienten, aber auch präventiv externe Berufstätige wie zum Beispiel pädagogische Fachkräfte und Pflegekräfte von Embodiment innerhalb des Züricher Ressourcen Modells, das innerhalb des Präventionsprogramms „RV Fit“ der Deutschen Rentenversicherung angeboten wird.

Mit diesem Buch wird ein erstmals ausführlich ausgearbeitetes Manual zum Thema „Embodiment im Stressmanagement“ präsentiert. Häufig kommen in der Prävention oder Therapie von stressbedingten Erkrankungen nur einzelne Bausteine zur Anwendung: seien es körperliche Techniken wie Yoga, Feldenkrais oder Qigong oder verschiedene autosuggestive Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining oder Atemtechniken. Dabei ist der Mensch in seiner Komplexität auf vielen Kanälen ansprechbar und heilbar und vor allem auch in der Lage – sofern er entsprechend

informiert wird –, selbst zu handeln. Warum also sollten präventive und auch therapeutische Maßnahmen nicht entsprechend vielfältig und vor allem informativ gestaltet sein? Nur durch ein breitgefächertes Angebot an neuen körperlichen und sozialen Erfahrungen und entsprechendem Effektwissen hat das ganz individuell gestaltete Körper-Seele-Konstrukt die Möglichkeit, neue Wege zu finden, um wieder in Kontakt zueinander und mit der Umwelt zu kommen. Aus diesem Grund und aus ihrer Erfahrung heraus hat die Autorin dieses Manual zur Förderung der individuellen Stressbewältigungskompetenzen sehr vielfältig angelegt.

Strategien, wie der Körper die Psyche aktiv unterstützen kann

Stellt man sich die Frage, ob die Stressbelastung in der modernen Gesellschaft im Laufe der Zeit generell zugenommen hat, und betrachtet entsprechende Studien zu diesem Thema, gibt es recht eindeutige Hinweise auf einen Anstieg der allgemeinen Stressbelastung seit Anfang der 1980er-Jahre (Cohen und Janicki-Deverts 2012). Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts Berlin aus dem Jahr 2013 (Hapke et al. 2013) hatten schon zu dieser Zeit vor allem starke Stressbelastungen mit Beeinträchtigungen wie dem depressiven Syndrom, Burn-out-Syndrom und Schlafstörungen auffällig zugenommen, und schenkt man den jährlichen Gesundheitsreports der Krankenkassen Glauben, verstärkt sich diese Tendenz von Jahr zu Jahr. Immer mehr Forschung zum Thema „MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction“ (achtsamkeitsbasierter Stressabbau) zeigt, dass eine Antwort in der Rückbesinnung auf achtsame Erfahrungen in Verbindung mit dem Körper liegen kann. Und noch eine weitere interessante Strömung, die des „Embodiments“ nämlich, liefert in diesem Kontext bereichernde Impulse, um Menschen selbst in Handlung kommen zu lassen (Abb. 1.1)!

- ▶ Hands-off: Raus aus der Be-Handlung, rein in die selbstkontrollierte Handlung und in die Eigenverantwortung!

Der Mensch steckt in einer akuten Stresssituation, und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen, und die Muskeln spannen sich an. Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Das Erstaunliche aber ist, dass es auch umgekehrt Wechselwirkungen gibt: Die Psyche reagiert auf den Körper, die Haltung macht Stimmung, das Gehen nimmt Einfluss auf die Außenwahrnehmung. Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch den Begriff Embodiment umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar, wie zum Beispiel Gestik, Mimik und Körperhaltung (Abb. 1.2), aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und im Speziellen Körperhaltungen und -bewegungen unser Denken (Urteile, Einstellungen) und Fühlen (Abb. 1.3).



Abb. 1.1 Hands-off (© Zanfira/stock.adobe.com)

Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt und hat unter anderem zur Folge, dass spezielle fokussierte körperliche Interventionen inzwischen effektive Therapieansätze bei psychosomatischen Beschwerdebildern sind (Stubbs und Rosenbaum 2018). Die Datenlage zu den neurobiologischen Erkenntnissen in Bezug auf psychologische Effekte nimmt rasant zu. Die Binsenweisheit „Mens sana in corpore sano“ bekommt damit einen neuen Stellenwert.

Wenn also bei Themen wie Stressmanagement, Resilienz und psychosomatische Beschwerdebilder dem Körper eine prominentere Beachtung geschenkt werden muss, stellen sich folgende Fragen: Was kann der Körper selbst organisieren, um positiv auf die psychische Verfassung zu wirken, und welche Bedingungen können darin unterstützen?

Häufig kommen in der Prävention oder Therapie von stressbedingten Erkrankungen nur einzelne Bausteine zur Anwendung: Seien es körperliche Techniken wie Yoga, Feldenkrais oder Qigong oder verschiedene autosuggestive Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining oder Atemtechniken. Dabei ist der Mensch in seiner Komplexität auf vielen Kanälen ansprechbar und heilbar und vor allem auch in der Lage – sofern er entsprechend informiert wird –, selbst zu handeln. Warum also sollten präventive und auch therapeutische Maßnahmen nicht entsprechend vielfältig und vor allem informativ gestaltet sein? Nur durch ein breitgefächertes Angebot an neuen körperlichen und sozialen Erfahrungen und entsprechendem Effektwissen



Abb. 1.2 Eine offene wohlmeinende Geste

hat das ganz individuell gestaltete Körper-Seele-Konstrukt die Möglichkeit, neue Wege zu finden, um wieder in Kontakt zueinander und mit der Umwelt zu kommen. Aus diesem Grund möchte ich im Folgenden vier Strategien vorschlagen, auf deren Basis neue körperliche und soziale Erfahrungen gemacht werden können und die es wert sind, bei der Umsetzung von stressreduzierenden präventiven und auch therapeutischen Maßnahmen Einzug zu halten.

Im Anschluss an die theoretische Vorstellung dieser vier Strategien wird für die praktische Umsetzung das Beispiel eines 8 × 90-minütigen multimodalen Stressmanagementkonzepts vorgestellt, welches als Präventivmaßnahme im Bereich des multimodalen Stressmanagements (§ 20 Abs. 2 SGB V) von der Zentralen Prüfstelle für Prävention 2020 (hier leicht abgeändert, weil ausführlicher dargestellt) zertifiziert wurde und für welches man sich an der ISR-Gesundheitsakademie e.V. (www.isr-gesundheitsakademie.de) als entsprechend qualifizierte Fachkraft zertifizieren lassen kann.



Abb. 1.3 Eine geschlossene und verschlossene Arbeitshaltung

Literatur

- Cohen S, Janicki-Deverts D (2012) Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *J Appl Soc Psychol* 42(6):1320–1334
- Hapke U, Maske UE, Scheidt-Nave C, Bode L, Schlack R, Busch MA (2013) Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt* 56:749–745
- Stubbs B, Rosenbaum S (2018) Exercise-based interventions for mental illness: physical activity as part of clinical treatment. Elsevier Ltd., London



Erste Strategie: Biophilie – Natürliches ist Balsam für die Psyche

1

Inhaltsverzeichnis

1.1	Grün hält gesund.....	6
1.1.1	Mögliche Wirkmechanismen.....	11
1.1.2	Fazit.....	16
1.1.3	Meine Tipps für die Praxis.....	16
1.2	Tiere machen gesund.....	17
1.2.1	Mögliche Wirkmechanismen.....	19
1.2.2	Fazit.....	21
1.2.3	Meine Tipps für die Praxis.....	23
	Literatur.....	24

Die erste Strategie „Biophilie“ zielt darauf ab, welche Umgebung den Körper darin unterstützen könnte, seiner Psyche Gutes zu tun, denn die natürliche Umgebung mit all ihren Lebewesen hat unser Erfahrungsgedächtnis elementar geprägt. Die Genetik des Menschen hat sich im Laufe seiner Evolution nämlich nur marginal verändert.

Dabei spielen neben den visuellen Eindrücken in der Natur auch Gerüche und Geräusche eine wichtige Rolle – man spricht dann von „soundscapes“ (Adams et al. 2006; Atkinson 2007) und „smellscapes“ (Porteous 1990), die sich in unser Gedächtnis einprägen (Abb. 1.1). Die Wirkung der Natur auf den Menschen und seine Gesundheit ist also „Sinn-voll“ und komplex und hinterlässt Spuren. Ein Aufenthalt in der Natur wirkt auf vielfältige Art und Weise: der Anblick schmeichelnder Geländeformen, das Rauschen eines Baches oder Wasserfalls, die Farben und die Gerüche von Blumen und Bäumen oder das Gefühl des weichen Moosbodens unter den Füßen. Der Anblick der Natur löst evolutionsbedingt im Unterbewusstsein verschiedene emotionale Reaktionen aus: Das Aufmerksamkeitsvermögen und die emotionale Stabilität werden gesteigert, Aggressionen werden abgebaut und negative durch positive Gefühle ersetzt (Hartig et al. 1996).

Abb. 1.1 Gerüche, die sich uns einprägen
(© Aleks/stock.adobe.com)



Abb. 1.2 Waldbaden – der neue Gesundheitstrend
(© alexugalek/stock.adobe.com)



Schlagzeilen wie „Therapie unter Bäumen“ oder „Waldbaden – der neue Gesundheitstrend“ begegnen uns immer häufiger (Abb. 1.2). Kein Wunder, denn psychische, physische und soziale Probleme in Städten nehmen zu. Stadtbewohner leiden häufiger unter Depressionen und Angststörungen als Menschen auf dem Land. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Dass auch die vor allem im Innenstadtbereich fehlenden Grünflächen dazu gehören, ist lange übersehen worden. Bereits 2011 ist ein Drittel aller BürgerInnen in Europa mindestens einmal im Jahr wegen einer psychischen Erkrankung in Behandlung (Wittchen et al. 2011), und diese Tendenz ist steigend!

1.1 Grün hält gesund

In einer großen neueren Kohortenstudie aus Australien (Astell-Burt und Feng 2019) mit 46.000 Menschen zeigt sich: In Stadtteilen mit einem Baumbestand von 30 Prozent entwickelten die Einwohner in sechs Jahren etwa 30 Prozent seltener psychische Probleme als in Regionen mit weniger Grünanlagen. Auch die

Wahrscheinlichkeit, dass sich der allgemeine Gesundheitszustand deutlich verschlechtert hatte, war um mehr als 30 Prozent geringer. Dennoch liegt das Wohnen in der Stadt im Trend: Drei Viertel aller Europäer wohnen in Städten, Tendenz steigend. Gleichzeitig werden für Wohnlagen mit Grünflächen höhere Preise gezahlt. Denn je grüner das Wohnumfeld, desto höher die Lebensqualität. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Grünflächen sollte bei der Stadtplanung und dem Immobilienerwerb viel mehr berücksichtigt und genutzt werden.

Natur taugt besser als unsere urbanen Landschaften dazu, uns vom alltäglichen Stress zu erholen: Personen, die von Grün umgeben sind oder sich häufiger in Grünanlagen aufhalten, sind im Allgemeinen gesünder (de Vries et al. 2003) und haben ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko (Takano et al. 2003). Sind sie dann auch noch körperlich aktiv, haben sie ein 20–30 % niedrigeres Sterblichkeitsrisiko als körperlich inaktive Menschen (Lee und Skerret 2001). Bei älteren Menschen werden bei häufigeren „Grünkontakten“ eine erhöhte Vitalität und mehr soziale Begegnungen beobachtet, was wiederum zur Steigerung der Lebenserwartung beiträgt.

In Regionen, wo die Natur zurückgeht (z. B. durch Waldsterben), nehmen Krankheiten zu (Donovan et al. 2013). Menschen, die in walddreichen Gebieten leben, haben hingegen eine niedrigere Sterblichkeitsrate und erkranken seltener an Krebs (Li et al. 2008b). Schon der Anblick der Natur (Moore 1981) oder ein Spaziergang im Wald (Park et al. 2010) reichen aus, um Cortisolwerte und Pulsschlag zu senken. Und allein die Aussicht auf eine Grünfläche führt etwa bei Büroangestellten zur Abnahme von Kopfschmerzen und Unwohlsein (Kaplan und Kaplan 1989) (Abb. 1.3).

► **Menschen, die Zugang zur Natur haben, sind einfach gesünder und zufriedener mit dem Leben!**

Mit der Kraft der Natur beschäftigen sich viele verschiedene Disziplinen, wie Neurowissenschaftler, Mediziner, Physiker, Biologen und Soziologen. Dabei kommen sie zu folgenden Ergebnissen:

Abb. 1.3 Die Lofoten in Norwegen. Menschen, die Zugang zur Natur haben, sind einfach gesünder und zufriedener mit dem Leben!



- ▶ • **Naturerleben stärkt die Körperwahrnehmung und die innere Ruhe.**
- **Naturerleben stärkt die Aufmerksamkeit und Konzentration.**

S. Kaplan von der University of Michigan machte 2008 dazu folgenden Versuch mit 40 Teilnehmern (Kaplan et al. 2008): Die Interventionsgruppe A ging eine Stunde auf einer vorgegebenen Strecke innerhalb eines botanischen Gartens spazieren, während die andere Gruppe B den Spaziergang in einem verkehrsreichen Stadtzentrum unternahm. Vor und nach dem Spaziergang wurden an allen Teilnehmern psychologische Tests durchgeführt.

Ergebnis

Gruppe A wies eine signifikant höhere Konzentration und Aufmerksamkeit auf.

Gruppe A hatte eine signifikant bessere Gedächtnisleistung.

Gruppe A war besser gelaunt.

Es gelingt also, die Aufmerksamkeit durch sanfte Reize (Spazierengehen durch Wald und Flur) zu erhöhen (Abb. 1.4). Im Gegensatz dazu kommt es durch Reizüberflutung (Verkehrslärm, blinkende Neonröhren, aufpoppende Mails, Bürogeräusche usw.) zur Überforderung des präfrontalen Kortex (Kontrollzentrum der Aufmerksamkeit), und die Selbstkontrolle sinkt. Es sollte zur „Social-Media-Hygiene“ gehören, regelmäßig eine Auszeit von all den Informationen zu nehmen. Das zeigt eine Studie von Vanman, der nach einer mehrtägigen Pause von Facebook den Nachweis eines gesenkten Cortisolspiegels erbringen konnte (Vanman et al. 2018). Zusätzlich wird die im Arbeitsprozess notwendige Gedächtnisleistung verbessert, und die bessere Laune ist in jedem Fall motivationssteigernd.

- ▶ • **Naturerleben stärkt die Körperwahrnehmung und die innere Ruhe.**
- **Naturerleben stärkt die Aufmerksamkeit und Konzentration.**

Abb. 1.4 Spazierengehen durch Wald und Flur
(© rachid amrous/stock.adobe.com)

