

ENTSPANNUNG ALS ERFOLGSFAKTOR

Entspannung als ein Faktor, um Erfolg zu haben, das scheint sich auszuschließen. In unserer schnellen, hektischen und leistungsorientierten Zeit ist Entspannung kaum denkbar. Das bleibt als Möglichkeit den alten und reichen Menschen oder Tagträumern und Kranken vorbehalten, aber es paßt doch nicht zu den jung-dynamischen UnternehmerInnen von morgen und ähnlichen Erfolgsmenschen. Oder doch?

Ich sage ja! Entspannung paßt, weil sie u.a.

- gerade die Leistungsfähigkeit erhöht und erhält
- eine präventive Maßnahme ist, um besonders psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen
- hilft, sich zu zentrieren und gelassen zu sein
- bei verschiedenen Problemen (z.B. Schlafstörungen, Prüfungsangst) Entlastung bringt bzw. diese abbauen hilft.

Folglich sind also Entspannungsverfahren "Methoden, mit denen sich sowohl physiologische als auch psychische Prozesse beeinflussen lassen" (Vaitl, 1982, S. 59).

Doch welche Verfahren gibt es nun und wo können sie erlernt werden? Zunächst ist zu sagen, daß die Möglichkeiten ebenso vielfältig sind wie die Anbieter. In privaten Praxen von Diplom-PsychologInnen oder HeilpraktikerInnen kann man sie erlernen, Sportvereine und gesundheitlich orientierte Vereine (z.B. Kneipp-Verein Mainz) bieten solche Kurse an und schließlich auch die verschiedenen Volkshochschulen (VHS). An dem Programm der Mainzer VHS orientiert will ich einen Überblick über die Angebote geben. Daran anschließend erlaube ich mir, eigene Erfahrungen (soweit vorhanden) und Bewertungen einfließen zu lassen (kursiv gedruckt).

1.) Autogenes Training

Es "ist eine Methode zur konzentrativen Selbstversenkung, ... aus Elementen von Yoga und Hypnose zusammengestellt ..." (VHS, 1997, S. 363). Das Vegetativsystem soll direkt durch Selbstsuggestionen beeinflusst werden. Diese autogenen Suggestionen werden "durch intensive, gefühlsbetonte Vorstellungen, die ... auf eine gesamtorganische Ruhigstellung abzielen" (Wagner-Link, 1989, S. 73) vom Üben selbst erzeugt.

Das Autogene Training ist eine schnell zu erlernende Technik, die auch recht schnell Erfolge bringt. Mir persönlich ist sie zu "kopflastig", d.h. der aktivere Einbezug des Körpers fehlt mir hierbei.

2.) Yoga

Anhand von Atemtechniken und Körperübungen wird im Yoga versucht, "ein liebevolles Miteinander von Körper und Geist zu pflegen" (VHS, 1997, S.364).

Ich habe beim Praktizieren immer die Abwechslung von anregenden und beruhigenden Übungen genossen. Schön ist auch die Erfahrung, daß mit zunehmendem Tun der Körper elastischer wird und die Grenzen der Beweglichkeit sich ausdehnen.

3.) Feldenkrais

Diese Methode will mit Bewegungen die Bewußtheit für den Körper und für Körperhaltungen schulen. "Bewußte Bewegung verbessert unsere Körperhaltung, sie führt zu einer Veränderung unserer inneren Haltung und damit unseres Selbstwertgefühls" (VHS, 1997, S. 371).

Der Ansatz gefällt mir, aber es ist eine sehr sanfte Form und wer mehr "action" will, dem ist dies zu lahm. Außerdem war meine Übungsleiterin eine unangenehme Frau, so daß das auch für mich auf die Methode ungunst abgefärbt hat. Aber schließlich kann einem das mit jeder Entspannungsmethode so ergehen.

4.) Progressive Muskelrelaxation

"Die Grundmethode besteht darin, daß nacheinander einzelne Muskelpartien des Oberkörpers, des Rumpfes und der Beine kurzfristig willentlich angespannt und anschließend wieder gelockert werden" (Vaitl, 1982, S. 60).

Es ist erstaunlich, wie schnell und wohltuend sich im ganzen Körper ein Entspannungsgefühl ausbreitet. Nachteilig ist die Dauer des Übens: anfangs bis zu 45 Minuten, der Geübte kann später eine Kurzform wählen. Aber es ist halt wie so oft: man muß erst Engagement zeigen bevor man von den Übungsmühen die Früchte ernten kann.

5.) Die Fünf "Tibeter"

Diese fünf Übungen kennen Viele schon aus der Skigymnastik. Das gleichnamige Buch war lange Zeit in den Bestsellerlisten zu finden. Es geht darum, einmal am Tag zu üben und von Woche zu Woche die Übungsanzahl zu erhöhen. Zunächst wird jede Übung dreimal gemacht, nach einer Woche fünfmal und dann in der ungeraden Zahl aufsteigend bis hin zu 21 x. Nach 10 Wochen hat man ein Niveau erreicht, das man beibehalten sollte. Es werden "alle den Körper regulierenden Systeme stimuliert" (Kelder, 1989, S. 15) und das Ziel besteht darin, den Alterungs- und Verfallprozeß des Körpers aufzuhalten bzw. "zu neuer Vitalität und neuem Bewußtsein" (VHS, 1997, S. 373) zu kommen.

Mir persönlich hat das Üben sehr viel Spaß gemacht und auch (z.B. die Figur betreffend) gute Erfolge gebracht. Leider habe ich nicht auf meine Grenze geachtet, die bei 13 x lag, sondern mich vom sportlichen Ehrgeiz (21 x) leiten lassen. Danach mußte ich erst einmal eine Pause einlegen. Daher meine Erkenntnis: lieber weniger, aber dafür kontinuierlich weitermachen!

6.) Taiji Quan (T'ai Chi)

In Peking konnte ich es "live" erleben: junge und alte Menschen machen harmonisch aussehende Gymnastik, wobei sich der ganze Körper "in fließenden Bewegungen" (VHS, 1997, S. 373) befindet. Bei Schrittübungen werden zum Beispiel der permanente Belastungswechsel der Füße beachtet, die Haltung der Hände folgt währenddessen einem anderen Bewegungsmuster (Metzger & Zhou, 1994).

7.) Qigong

Diese Übungen "bewirken eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte in unserem Körper" (VHS, 1997, S. 374). Die "Atmung, Körperhaltung und geistige Kraft sind wesentliche Aspekte" (VHS, 1997, S. 377).

8.) Shiatsu

"Durch spezielle Dehn- und Drucktechniken bewirkt Shiatsu eine Harmonisierung des Energieflusses durch Auflösungen von Blockaden und Verkrampfungen" (VHS, 1997, S. 372).

Das ist etwas für Genießer, die sich gerne Verwöhnen lassen oder auch selbst etwas Gutes tun wollen.

9.) Fußreflexzonenmassage

"An den Füßen eines Menschen spiegelt sich in verschiedenen Zonen sein ganzer Körper wider. Das Massieren der Füße führt zu einer allgemeinen Entspannung und Regeneration des Körpers" (VHS, 1997, S. 394).

Na, wer kennt das wohl nicht? Das gezielte Massieren und Massierenlassen ist ein Segen, kann aber auch zunächst sehr schmerzhaft sein, wenn man an die Blockaden gelangt.

10.) Kinesiologie

Der Grundgedanke ist, daß man alltägliche Tätigkeiten mit verschiedenen Übungen unterstützen kann und daß sogar akademische Fähigkeiten und Fertigkeiten dadurch hilfreich beeinflusst werden können (da Silva & Rydl, 1995). Diese "leicht anwendbare Übungen in Verbindung mit dem Muskeltest bringen Menschen schnell wieder in ihr natürliches Gleichgewicht. Dies dient zur Gesundheitsvorsorge und zur Hilfe bei Lernstörungen, Allergien, Stress und Ängsten" (VHS, 1997, S. 392).

Die meisten Übungen sind tatsächlich sehr leicht durchzuführen und gut wirksam. Ich selbst bevorzuge zwei Übungen, die ganz schnell in Streßsituationen wirken. Eine Studentin, die ich kenne,

macht wiederum bestimmte Übungen, bevor sie am PC arbeitet. Sie kann so ihre Abneigung der Computerarbeit gegenüber überwinden.

11.) Meditation

Es gibt sowohl auf den Körper bezogene Formen der Meditation (z.B. Atem-Meditation) als auch auf kognitive Elemente zielende (z.B. Mantra-, Mandala-Meditation) (Vaitl, 1982). Die Übenden "versprechen sich von ihr Einkehr, Sammlung und Begegnung mit der eigenen "Mitte" "(Huth & Huth, 1989, S. 8). Somit verhelfen diese ca. 20-minütigen Übungen dazu, "in den Raum von Stille einzutauchen, wo sich Gedanken und Emotionen auflösen und damit das tiefe Erleben von Sein sich ausbreiten kann" (VHS, 1997, S. 21).

Für mich persönlich ist das zunächst ein schwieriger Ansatz, aber auch ein sehr fruchtbarer. Gerade dieses "Ausklinken" aus der Alltagshektik ist nicht immer leicht, wenn viele Anforderungen an einen gestellt werden. Aber gerade deshalb ist es oft auch so not-wendig!

Nach diesem Überblick stellt sich vielleicht noch die Frage, warum gerade Top-ManagerInnen an solchen Kursen teilnehmen? Hat das etwas mit Sektierertum zu tun oder ist es gar eine ganz neuartige Masche, um aufzufallen? Und warum üben in Japan und China die Menschen vor Arbeitsbeginn Taiji Quan oder Qigong? Ist das eine vom Staat oder dem Arbeitgeber angeordnete Maßnahme?

Ich denke, daß die physischen und psychischen Probleme unserer heutigen Zeit nach einem Ausgleich schreien. Die Spannungen brauchen auch Ent-*spannungen*, um nicht zu Überspanntsein mit entsprechenden Folgen zu führen. Damit sollte man auch gleich beginnen und nicht erst die Katastrophe oder den Zusammenbruch abwarten. Und je bewußter man ist bzw. je liebevoller man mit sich selbst umgeht, desto größer ist die Chance nach Anspannung auch wieder entspannen zu können und schließlich im eigenen Zentrum zu sein, um wieder kon-*zentriert* zu sein. Ob im Westen oder im Osten, ob Top-ManagerInnen oder ArbeiterInnen - wer seine Gesundheit schätzt und auch die Leistungsfähigkeit erhalten will, der versucht sich zu entspannen. Jede/r auf ihre oder seine Art und dabei ist jeder Augenblick der richtige, um damit anzufangen.

In diesem Sinne haben einige Studierende im Sommersemester 1997 an dem von mir geleiteten Entspannungskurs teilgenommen. In jeder Einheit wurde zunächst jeweils eine Technik des Autogenen Trainings vermittelt, außerdem eine weitere Entspannungsmethode vorgestellt und den Ausklang bildete dann eine geleitete Phantasiereise. Einige TeilnehmerInnen konnten ihre Probleme (Schlafschwierigkeiten, Migräne, Prüfungsangst) durch das kontinuierliche Trainieren zum Guten hin verändern und Spaß hat der Kurs darüber hinaus auch gemacht.

Dies schrieb eine ständig Übende

Literaturhinweise:

da Silva, K. & Rydl, D.-R. (1995): Energie durch Bewegung. München: Knauer.

Huth, A. & Huth, W. (1989): Meditation. München: Gräfe u. Unzer.

Kelder, P. (1989): Die Fünf "Tibeter". Wessobrunn: Integral.

Metzger, W. & Zhou, P. (1994): Richtig Taijiquan. München: BLV.

Vaitl, D. (1982): Entspannungsverfahren. In R. Bastine (Hrsg.), Grundbegriffe der Psychotherapie (S. 59-61). Weinheim: edition psychologie.

Volkshochschule Mainz (1997): Programm. Mainz: Werum.

Wagner-Link, A. (1989): Aktive Entspannung und Streßbewältigung. Ehningen: expert.