

„Ruhig Blut – das tut gut“

Langsam gesprochen ist das eine kleine Zauberformel. Sie kann Ruhe und Entspannung bringen, wenn uns das Stresseufelchen zwickt und zwackt. Welche Wunder sind Worte: Worte haben Sinn. Worte haben Klang und Rhythmus. Ein Wort zuviel oder zuwenig - und schon kann Stress sein. Wie viel Streit lösen Stresseufelchen aus, die mit unseren Worten von einem Mund zum anderen wandern... Stresseufelchen sind überall. Ein kleines Stresseufelchen hatte seinen Spaß, als es genau vor zwei Wochen mit den Worten im Druck der Emdener Zeitung spielte: Schnell – ein Wort hinzu, und es saß zischelnd, unzensiert hier über allen Zeilen „Stress lass schnell nach“ – das zwickt die Zunge! Wenn der Stress jetzt wie zwickende Zangen auch Ihre Zunge noch zwackt, dann rufen Sie laut das altbewährte Zauberwort „Stress lass nach“ – löst Weh und Ach! Bei schlimm zuckenden Zungen helfen diese Wunderworte weiter „Lösen, lockern, ganz gelöst“. Dabei sprechen Sie mit ganz langem „ÖÖÖ“. Und dann atmen Sie ganz ruhig und sprechen mit ganz langem „UUU“ die Zauberformel „Ruhig Blut – das tut gut“.

• Drei Wege zur Entspannung

Auf kognitivem, sensorischem und imaginativem Weg kann Entspannung erreicht werden. So zungenbrecherisch diese Namen auch sind, so sehr werden Ihnen die Wege zur Entspannung verhelfen können. Ein kognitives Entspannungsverfahren ist z.B. **das Autogene Training**. Hierbei beeinflusst sich ein Trainierender selbst gedanklich (kognitiv) mit festgelegten Worten, sog. Formeln für verschiedene Übungen, z.B. „Mein linker Arm ist schwer“ oder „Mein rechtes Bein ist warm“. In konzentrativer Selbstentspannung gelingen dabei über das vegetative Nervensystem Ruhe und Erholung. Auch die Worte „Ruhig Blut“ sind z. B. eine kognitive Selbstbeeinflussung. Ein sensorischer Weg zur Entspannung ist z.B. **die Progressive Relaxation**. Bei diesem Entspannungsverfahren werden aktiv und körperbezogen (sensorisch) Übungen durchgeführt. Dabei wird eine Muskelgruppe nach der anderen systematisch im Wechsel angespannt und wieder gelockert. Eine Anspannung erfolgt z.B. indem bei der Armübung ein Arm ausgestreckt, angewinkelt und die Hand zur Faust geballt wird für ca. 10 Sekunden. Zur nachfolgenden Entspannung werden die Muskeln des Armes dann schnell und ausgiebig gelockert durch Öffnen der Faust und Fallenlassen des Armes auf ein Bein oder auf eine weiche Unterlage. Bei der **Imagination** werden Gefühle von Wohlbefinden und Erholung hervorgerufen durch angenehme Bilder oder Geschichten, die sich eine Person meist in Kombination mit anderen Entspannungsverfahren (AT oder PR wie oben beschrieben) intensiv vorstellt. Die Vorstellung eines sonnigen Sandstrandes z.B. kann Wohlbefinden auslösen. Entspannungsgeschichten für Kinder sind z.B. die „Kapitän- Nemo- Geschichten“.

• Entspannungsverfahren – was können sie leisten?

Entspannungsverfahren können helfen, Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Dies gelingt allerdings nur, wenn man die Entspannungsprozesse übt und auch regelmäßig anwendet. Eine tägliche Anwendung erzielt optimale Effekte in körperlicher und psychischer Hinsicht. Für einen Erfolg ist es außerdem wichtig, die Entspannungsmethode zu finden, die für einen selbst am besten geeignet ist. Meiner beruflichen Erfahrung nach gelingt es vielen Menschen am leichtesten, Ruhe und Ausgeglichenheit mit der Progressiven Relaxation zu erlangen. Durch den übenden Wechsel von Anspannung und Entspannung kann oft erst ein Gefühl von Entspannung wahrgenommen werden und dann Entspannung zunehmend erreicht werden. Das Autogene Training wäre dann vielleicht ein weiterer Weg zur Entspannung. Wer also beim

Kurs zum Erlernen des Autogenen Trainings vielleicht „kribbelig“ wird, der sollte bloß nicht gleich aufgeben. Manchmal muss man viel kennen lernen, um das Richtige für sich selbst zu entdecken. Erfahrungsgemäß ist das Autogene Training erst für Kinder ab ca. 8 Jahren geeignet. Dies sollte aber im Einzelfall entschieden werden. Entspannungsverfahren können vielen Menschen zu Ruhe und Erholung verhelfen – aber sie sind kein alleiniges Heilverfahren! Mit Entspannungsverfahren allein lassen sich keine schulischen, familiären oder psychischen Probleme lösen! Bei wenigen körperlichen oder psychischen Erkrankungen sind Entspannungsverfahren nicht angezeigt. Was aber können Entspannungsverfahren leisten? Nachweisbar sind psychophysiologische Auswirkungen, also positive Effekte auf Körper, Geist und Seele: Hirnstromaktivitäten verändern sich, die Motorik wird positiv beeinflusst, auch die Konzentration und Gefühle wie Angst oder Wut beruhigen sich. Auch können Entspannungsverfahren helfen zur Vorbereitung oder Begleitung für weiterführende Maßnahmen wie eine Psychotherapie oder ein Verhaltenstraining z.B. gegen Angst oder Aggression.

- **Stressteufelchen wegzaubern**

Der Umgang mit Stress und Entspannung lässt sich also lernen. Manchmal verschwinden die Stressteufelchen schon, wenn wir den Zauber des Autogenen Trainings oder der Progressiven Relaxation kennen. Doch am besten schützen wir uns vor den zahlreich zwickenden Stressteufelchen, wenn wir viele Zaubermittel kennen und anwenden: neben Entspannungsverfahren helfen unterschiedliche sog. Anti- Stress- Strategien wie z.B. Ablenkung, Situations- und Reaktionskontrolle und positive Selbstbeeinflussung. Zauberkurse für Kinder ab 8 Jahren zum Umgang mit Stress und zur Vorbeugung gegen Stresssymptome bereitet die Erziehungsberatungsstelle der Stadt Emden vor. Informieren können Sie sich jetzt schon. Bis zur Durchführung der Kurse wünschen wir noch etwas Geduld und raten „Ruhig Blut – alles gut“.

Dipl. Päd. Silke Pelzer- Reuter
Kinder- u. Jugendlichen-
Psychotherapeutin