

## Spannung und Entspannung – das Prinzip des Lebens

**Jeder von uns lebt in seinem eigenen Alltag. Je älter wir werden, umso schneller geht die Zeit vorbei, umso weniger davon bleibt übrig für Musse und Entspannung.**

**Das Burnout ist *die* Volkskrankheit Nr. 1, neben Bandscheibenvorfällen, Depressionen, Herzinfarkten etc...**

Was führt dazu, dass unser Empfinden für das körperliche wie auch geistige Wohlbefinden immer mehr in den Hintergrund tritt? Ist es tatsächlich so, dass wir keinen Wert mehr auf unsere Warnsignale legen, es nicht bemerken wenn wir überlastet sind?

Oder sind wir im Alltag derart eingespannt dass keine, oder nur wenig Zeit bleibt, zu entspannen und sich auf sich, seinen Geist und Körper, das allgemeine Wohlbefinden einzulassen? Sich selbst zu spüren....?

- **Stress:** während der Fahrt auf der Autobahn, alle Sinne angespannt, höchste Konzentration. Weiter bei der Arbeit – dies und das erledigen, ansonsten droht Ermahnung und vielleicht sogar die Kündigung.

Der Druck in unserer Gesellschaft ist enorm angestiegen. Wo früher noch Zeit für einen kleinen Kaffeschwatz in der Pause war, rattert heute der PC auf Hochtouren. Auch unser Organismus arbeitet auf höchster Ebene wenn wir Leistung in diesen Massen erbringen müssen.

- **Spannung:** erleben wir, wenn wir uns engagieren, sei das in der Freizeit oder im Beruf. Einen Vortrag halten, ehrgeizige Ziele verfolgen, Gäste bewirten etc...

Auch Sport kann für viele entspannend sein. Den Kopf ausschalten, beim Joggen die Natur geniessen, auf dem Fahrrad die Gegend erkunden und den Gedanken freien Lauf lassen. Und auch das Fitness-Studio bietet erholsame Momente. Die Anspannung der Muskulatur während des Trainings und das gute Gefühl getaner Arbeit nach dem Training sind ebenfalls nicht zu unterschätzende Möglichkeiten, sich vom Berufsalltag zurück zu ziehen und zu entspannen. Fehlt uns jedoch genügend Zeit um all unseren Ansprüchen und Wünschen gerecht zu werden, wird es unbefriedigend.

Dann führt die Forderung an uns in die Überforderung und bringt uns an den Punkt, wo wir ausgelaugt und müde sind. In diesem Moment ist das Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung aus dem Gleichgewicht geraten.

Um diese lebenswichtige Balance zu halten ist es wichtig zu erkennen, wenn alles zu viel wird. Mit gezielten Entspannungsübungen kann sich jeder selbst erste Hilfe leisten, mit geringem, zeitlichem Aufwand.

Bewusstes Entspannen während oder nach einem anstrengenden Tag kann ein Burnout, eine Depression oder auch einen Herzinfarkt vorbeugen und hilft uns, weiterhin fit zu bleiben und unsere Energie und Kraft gezielt einzusetzen.

Hierzu möchte ich euch eine der schnellsten Anwendungen vorstellen. Sie ist besonders wertvoll, wenn man angespannt und kribbelig ist. Ihr könnt in einer ruhigen Minute überall anwenden da sie absolut keine Vorbereitung braucht.

### **Das progressive Muskelentspannen nach E. Jacobson**

Hierzu könnt ihr euch hinlegen oder aber auch auf einen Stuhl sitzen. Atmet ein paar Mal tief ein und spürt den Zustand eures Körpers. Jetzt könnt ihr etappenweise erst die Füße, dann die Waden, Oberschenkel anspannen, jede Muskelgruppe für sich. Haltet die Spannung für ca. 10 Sekunden. Dann löst die Muskeln und lasst ganz locker. Es ist wichtig, jede Muskelpartie zuerst separat anzuspannen.

Atmet zwischendurch tief ein und spürt, wie die Muskeln sich sofort beginnen zu lösen. Das Blut durchfließt die Muskeln, es kommt Wärme in euren Körper.

Arbeitet euch nun höher zum Bauch, Rücken, Brust und Schulter, Arme, Nacken und ganz am Schluss das Gesicht.

Wenn *alle* Muskeln je einmal angespannt wurden, spannt am Schluss den GANZEN Körper mit **einem Mal** an. Haltet die Spannung wiederum für ca. 10 Sekunden. Danach wieder tief einatmen und spüren wie sich der Körper mehr und mehr entspannt.

Diese Übung könnt ihr mehrmals wiederholen, solange, bis ihr die Ruhe gefunden habt.

Ich wünsche euch weiterhin viel Erfolg beim Training – in der Spannung und der Entspannung!

Nadja Bonini