

Stress lass nach – mit Bewegung!

Text: Claudia Weber, MSc

Sport hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Warum gerade körperliche Bewegung gut gegen Stress ist und was man besser lassen sollte. Dazu einfache und nützliche Übungen gegen Stress im Alltag.



Alles, was uns erdet und den Geist beruhigt, hilft. Leichte, regelmäßige Bewegung, die anstrengt, ohne zu überfordern, baut Spannungen ab, die zuvor durch eine Stressreaktion entstanden sind.

DER WOCHENEINKAUF ist erledigt. Die Wohnung ist geputzt. Das anstrengende Gespräch mit den Kindern fand ein Ende. Die letzten E-Mails sind geschrieben. Der Laptop wird zugeklappt. Der Tag geht dem Ende zu, man hat viel erledigt. Stressig war es und der Kopf ist noch voll von Gedanken. Man fühlt sich schwer, aber auch unruhig, denn der Körper wurde heute noch nicht viel beansprucht. Man möchte etwas tun, um den Tag abzuschließen. Das sprichwörtliche „Runterkommen“ soll seinen Anfang nehmen. Aber wie? Wie wird man den Stress und die kreisenden

Gedanken zumindest für heute los, bevor es morgen wieder ereignisreich werden darf?

Bewegung ist eine Lösung – gegen Stress eine sehr gute sogar. Dieser Meinung sind auch zahlreiche Österreicher. Der Sport-Dachverband ASKÖ ließ auch dieses Jahr von Triple M (Matzka Markt- und Meinungsforschungsinstitut) eine „ASKÖ-Corona-Studie über das Bewegungsverhalten der österreichischen Bevölkerung“ durchführen. Darin gaben 42 Prozent der Befragten an, dass sie Bewegung und Sport zum Ausgleich und für den Stressabbau nutzen.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion auf eine Belastungssituation. Über die sogenannte Stressachse, die vom Hypothalamus bis zu den Nebennieren reicht, werden binnen Sekunden hohe Mengen an Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus der Nebennierenrinde ins Blut ausgeschüttet. Diese (Stress-)Hormone befähigen den Körper kurzfristig zu Höchstleistungen: Blutzuckerspiegel und Blutdruck steigen, der Puls schlägt schneller, alle Sinne sind aktiviert. Die Folgen: Wir können schneller handeln und reagieren. ▶



Mag. Dr. Helga Scheibenpflug
www.lebenssinn.or.at

ALLERSEELEN

Den Tod eines Menschen zu betrauern, ist häufig mit großem Schmerz verbunden. Wir wissen von Eltern, dass der Verlust eines Kindes mit besonders tiefem Schmerz einhergeht.

Am 3. Jänner 1980 beging Axel Springer jr. im Alter von 39 Jahren auf einer Hamburger Parkbank Selbstmord. Der Vater, der Verleger Axel Springer, wandte sich an den Benediktinerpater Emmanuel Jungclaussen und bat um ein Gespräch. Pater Emmanuel besuchte ihn auf Gut Schlierensee und erinnerte sich später an die „langen Minuten, die wir schweigend am offenen Kaminfeuer standen, bis wir endlich Worte fanden, um im geistlichen Gespräch das Geschehene gleichsam in den Blick des Ewigen zu rücken; sie werden mir unvergesslich bleiben“. (Glaubwürdig, St. Benno Verlag, S. 58)

Ja, Schmerz vermag stumm zu machen, uns verstummen zu lassen. Gibt es Trost? Ja, denn die Liebe ist das unzerstörbare Band. Auch im Abschied bleibt die Liebe. Es geht darum, den Abschied von der Welt, den sich der Verstorbene wünschte, aus und in bedingungsloser Liebe zu ihm zu bejahen. Ja, der Tote fiel in die liebenden Hände unseres Gottes.

Ein Arzt verdeutlichte dies einem Schwerkranken in humorvoller Weise, als dieser ihn fragte: „Herr, Doktor, was wartet auf mich nach dem Tode? Wie wird es auf der anderen Seite aussehen?“ „Ich weiß es nicht“, antwortete der Arzt. „Sie wissen es nicht?“, flüsterte der Kranke. Statt eine weitere Antwort zu geben, öffnete der Arzt die Tür zum Gang. Da lief sein Hund herein, sprang an ihm hoch und zeigte, dass er sich freute, seinen Herrn wieder zu sehen. Da fragte der Arzt den Schwerkranken: „Haben Sie das Verhalten des Hundes beobachtet? Er wusste, dass sein Herr auf der anderen Seite der Tür ist. Darum sprang er fröhlich herein, sobald die Tür aufging. – Sehen Sie, ich weiß auch nicht, was nach dem Tod auf uns wartet; aber es genügt mir, zu wissen, dass unser Herr auf der anderen Seite auf mich wartet. Darum werde ich, wenn sich eines Tages die Tür öffnet, mit großer Freude hinübergehen“. (Weisheitsgeschichte)

Ja, liebe Freunde, wir dürfen uns auf das Hinübergehen freuen, wenngleich die meisten von uns zu Recht gerne lange auf unserer wunderbaren Erde leben möchten.

BÄUMCHEN RÜTTELE UND SCHÜTTELE DICH

1. Stellen Sie sich gerade hin.
Eine Uhr sollten Sie im Blickfeld haben.
2. Dann beginnen Sie, ganz locker auf der Stelle zu hüpfen.
3. Beim Hüpfen schütteln Sie gleichzeitig Ihre Körperpartien und Muskulatur durch:
Rückenmuskulatur, Schultern, Arme, Hände.
4. Machen Sie das etwa eine Minute lang.
5. Dann kreisen Sie ganz langsam den Kopf, von links nach rechts. Wieder eine Minute lang.
6. Nun eine weitere Minute hüpfen und schütteln.
7. Dann noch eine Minute den Kopf ganz langsam in die andere Richtung kreisen.
8. Nun kommt die Abschlussminute, in der Sie wieder hüpfen, rütteln und schütteln.



Langfristig sind hohe Adrenalin- und Cortisolspiegel im Blut aber schlecht für uns. Der gesamte Organismus steht unter Dauerspannung und kommt einfach nicht mehr zur Ruhe. Außerdem kann das Immunsystem nicht mehr richtig funktionieren. Das merken viele oft, wenn Sie nach einer stressigen Periode auf Urlaub fahren und dort dann krank werden. Der Körper entspannt sich endlich wieder einmal, der Cortisolspiegel sinkt und die Immunreaktion trifft verzögert ein.

Aber auch sonst sind die Folgen von langfristigem Stress nicht zu verachten: Wir schlafen schlechter, sind unkonzentrierter und fühlen uns angespannt und erschöpft. Unter Dauerbelastung wird zudem nicht nur das Immunsystem geschwächt, sondern auch der Stoffwechsel- und Hormonhaushalt beeinträchtigt. Dadurch werden Infekte, Entzündungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle bis hin zu Diabetes und Krebserkrankungen begünstigt. „Wir glauben oft, dass wir uns durch den Stress Zeit sparen. Wir denken, wenn wir jetzt schnell sind, sind wir auch am Ende des Tages schnell-

ler fertig mit unseren Erledigungen. Dabei ersparen wir uns zwar vielleicht eine Stunde, sind aber so ausgelaugt und erschöpft, dass wir kaum mehr Energie für etwas anderes haben“, sagt Karriere- und Stresscoach Jens Wolff, der gemeinsam mit seiner Frau Verena Primus, einer klinischen Ayurveda-Spezialistin, Menschen hilft, mehr Energie für den Tag zu gewinnen und ihr volles Potenzial zu entfalten.

HORMONE IN BALANCE BRINGEN

Spricht man von Stressbewältigung geht es letztlich darum, die Stresshormone wieder abzubauen. Bewegung ist hierzu ideal. „Die Muskeln werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt, die Atmung wird angeregt. Durch die Nasenatmung wird mehr Stickstoff im Körper produziert, dadurch erweitern sich die Gefäße und der Blutdruck sinkt. Außerdem werden Endorphine freigesetzt, die Lymphe kommt in Fluss, Toxine werden ausgeschieden und die Entgiftung angeregt. Der Geist wird klarer und wir werden ruhiger. Wenn der Körper leicht müde ist, wird

der Geist auch ruhiger und entspannter“, sagt Wolff. Vor allem Yoga, Tai Chi, Meditation, Nordic Walking, Spaziergänge im Wald oder leichtes Joggen sind gut dafür geeignet, Stress abzubauen.

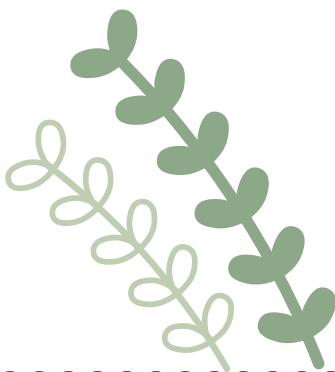
Im Prinzip kann aber fast jede Sportart dazu genutzt werden. Auch ausgiebiges Putzen oder Reiten kann zu Entspannung führen. Wichtig ist nur: Leichte Bewegung, die anstrengt, ohne zu überfordern, baut Spannung ab, die durch die Stressreaktion entstanden ist. Übertreiben sollte man es jetzt nicht. „Extremsport oder sehr leistungsgetriebener Sport führt erst recht wieder dazu, dass der Körper Stresshormone produziert. Das ist kontraproduktiv.“ Wichtig ist, dass man sich unter Stress nun nicht körperlich verausgibt. „Es gibt Menschen, die können erst dann abschalten, wenn der Körper komplett erschöpft ist. Was auf Dauer aber krank macht. Darum sollte der Sport bzw. die Bewegung ohne große Anstrengung oder Druck verlaufen“, sagt Wolff. „Alles, was uns erdet und uns in den Körper holt sowie den Geist beruhigt, hilft.“

NACH DEM ZÄHNEPUTZEN GEHT'S LOS

Den Tag mit Bewegung zu starten, weckt nicht nur den Körper und Geist auf, dadurch lassen wir auch weniger Stress entstehen. „Wir haben dann schon morgens das Gefühl, etwas für uns zu machen und etwas erreicht zu haben. Das ist auch gut für das Selbstwertgefühl. Außerdem sehen wir in unseren Coachings schon nach ein bis zwei Wochen große Veränderungen, was den Stress-Level angeht, sobald man eine Morgenroutine hat. Es erleichtert auch das frühere Schlafengehen, wenn man den Tag mit etwas beginnt, das man für sich



Jens Wolff ist psychologischer Lebens- und Sozialberater, Coach und Trainer. Seine Frau Verena Primus ist klinische Ayurveda-Spezialistin. Gemeinsam entwickeln sie Coaching-Programme, damit Menschen ihr volles Potenzial ausschöpfen können.
www.healingspace.at



macht, anstatt nur die Arbeit mit dem nächsten Tag zu verbinden“, sagt Wolff. Tagsüber kann man immer wieder Atemübungen machen, um zwischendurch Stress abzubauen und um sich wieder auf das Jetzt zu fokussieren.

„Ich empfehle mindestens 10 bis 20 Minuten täglich Bewegung in den Alltag zu integrieren, damit Stress abgebaut werden kann. Ideal sind 30 Minuten täglich“, so der Experte. Aus der Gehirnforschung weiß man: Möchte man eine neue Gewohnheit im Alltag integrieren, gelingt das eher, wenn man sie an eine bestehende Gewohnheit hängt. Wie beispielsweise nach dem Zähneputzen 20 Minuten am Laufband schnell zu gehen. Am Ende muss sich die tägliche Bewegung gut anfühlen und Spaß machen. Das kann bei einem langen Spaziergang mit dem Hund in der Natur geschehen, aber auch beim ausgiebigen Putzen bei der Lieblingsmusik. Und Schwupps, hat der Stress nachgelassen. ●

MIT DIESEN ÜBUNGEN ENTSPANNEN SIE LEICHTER!

- 1. Die Sonne „verschlucken“.** Für diese Übung braucht man nur fünf ungestörte Minuten. Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie ruhig ein und aus. Stellen Sie sich einige Zentimeter über dem Kopf eine Sonne vor. Mit jedem Atemzug sinkt sie tiefer in Ihren Körper. Dort wird sie durch Ihre Vorstellungskraft immer größer – bis Sie im warmen Sonnenlicht baden. Schenken Sie sich selbst ein Lächeln. Langsam wird nun die Sonne wieder kleiner – bis sie verschwindet. Genießen Sie die sich ausbreitende tiefe Ruhe.
- 2. Schattenboxen.** Stellen Sie sich hüftbreit hin. Boxen Sie nun mit gehobenen Armen abwechselnd nach links und nach rechts. Der Oberkörper und die Hüfte drehen sich bei jedem Schlag mit. Achten Sie darauf, dass Sie die Arme beim Schlagen nie zur Gänze durchstrecken. Zwischen den Schlägen können Sie auch immer wieder in die Kniebeuge gehen, um die Beine mitzunehmen. Diese Übung eignet sich nicht nur ideal zum Stressabbau, sondern hilft auch dabei, angestaute Emotionen und innere Anspannung loszuwerden.
- 3. Einfach tanzen.** Die Musik laut aufdrehen und sich dazu bewegen: Das macht nicht nur Spaß und baut Stresshormone ab. Tanzen kann auch ein Übergangsritual vom geleisteten Tag hin zur Freizeit sein. Man gibt dem Körper die Bewegung und dem Geist die Chance, Erlebtes zu verarbeiten, bevor man sich Kindern, Eltern, Freizeit etc. widmet.