29.04.2014

Entspannung pur!

Entspannung tut gut und ist wichtig! Das sagen uns Fachleute wie z.B. Ärzte und Therapeuten. Arbeit, Familie, Haushalt, Zweitjob, Freizeitgestaltung...das Alles soll von uns tagtäglich in bester Qualität „abgeliefert“ werden. Dazu müssen wir wach, fit, engagiert sein. Sonst machen wir irgendwann Fehler und/oder werden schwach, im schlimmsten Fall sogar ernsthaft krank.

Schlaflosigkeit, Unrast, nervöse Ticks, Magen, - Haut, - Darmprobleme, Herz-Rhythmus-Störungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, ausgebrannt sein (Burn-Out), Angststörungen, Depression sind einige der Schreckgespenster, die wir als Folge von ständiger Überforderung kennen.

Wir wissen schon lange, dass aktive Entspannung uns gut tut und den sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ vorbeugen kann. Trotzdem gibt es immer noch offene Fragen.

Die zehn wichtigsten Fragen:

1. Was passiert während der Entspannung im Körper?
2. Wie wirkt sich das auf meine Stimmung aus?
3. Warum ist es wichtig, sich zu entspannen?
4. Warum ist es oft gar nicht so einfach, zu entspannen?
5. Reicht es denn nicht, wenn ich vorm Fernseher sitze?
6. Kann ich Entspannung lernen?
7. Gibt es verschiedene Methoden?
8. Wie finde ich heraus, welche für mich richtig ist?
9. Wieso ist das ein Thema für den TSV?
10. Das Angebot des TSV

1. Was passiert während der Entspannung im Körper?

Durch Entspannung wird unser Nervensystem „heruntergefahren“. Entspannungstechniken müssen gelernt und geübt werden. Dabei entsteht eine Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele, die

sogenannten „psychophysiologischen Wechselwirkungen“

- das Gehirn: „ Aktivitäten herunterfahren! Körper ruhig! Gedanken auf Entspannungsthema!“
- der Körper: “Herz bitte langsam! Blutdruck runter! Atmung tief! Muskeln locker!“
- die Seele: “ Wie schön... Ruhen... Ich fühl mich gut!“

Durch die erlernte Entspannung regelt unser Gehirn eine Herabsetzung der Muskelspannung im Körper. Wir fühlen Arme, Beine, Rücken und Gesicht als „erschlafft“. Das Herz schlägt langsamer, also senkt sich der Blutdruck und unsere Atemzüge werden langsamer und tiefer. Die Stresshormonproduktion wird gebremst, Glückshormone werden freigesetzt. Wir fühlen uns wohl!

2. Wie wirkt sich das auf meine Stimmung aus?

„Nur die Ruhe ist die Quelle jeder großen Kraft“ (Fjodor M. Dostojewski)

Durch die Ruhe in der Entspannung werden die Verknüpfungen im Gehirn geordneter und weniger hektisch. Dadurch gelangen wir zu einer größeren Konzentrationsfähigkeit. Wir können mehr Arbeit und mehr Probleme mit größerem Überblick und Gelassenheit bewältigen. Vieles geschafft zu haben und das ganz ohne Stress, bringt Zufriedenheit und neben einem gesteigerten Wohlgefühl auch ein besseres Selbstwertgefühl. Während der Entspannung fühlen wir uns warm, geborgen, ruhig und oft erleben wir ein schönes Glücksgefühl in der Ruhe.

3. Warum ist es wichtig, sich zu entspannen?

Weil wir ganz entspannt:

- unseren Alltag besser meistern
- Krankheiten vorbeugen
- seelisch ausgeglichen und froh sind

4. Warum ist es oft gar nicht so einfach, zu entspannen?

In unserer Kultur sind Entspannungstechniken verpönt durch Sprüche wie „Müßiggang ist aller Laster Anfang!“ oder „Ohne Fleiß kein Preis!“ Auch argwöhnen Manche, dass irgendeine Form von geistiger Indoktrinierung (z.B. von fremden Religionen, Weltanschauungen ect.) dahinterstecken könnte. Oft fehlt uns scheinbar die Zeit, uns aktive Entspannung zu gönnen.

5. Reicht es denn nicht, wenn ich vorm Fernseher sitze?

NEIN! Erwiesenermaßen entspannt Fernsehen überhaupt nicht! Unser Gehirn ist ständig damit beschäftigt, das Geschehen in der „Flimmerkiste“ zu verarbeiten, in die richtigen Speicherorte zu schieben, mit Bekanntem zu vergleichen, mit der Ausschüttung von Hormonen den Körper reagieren zu lassen (feuchte Hände bei brutalen Szenen…)

NEIN! Fernsehen ist überhaupt keine Entspannung für uns! Der Schlaf, den Viele von uns dabei übermannt, ist Zeichen von Müdigkeit, Entspannungsbedürftigkeit, von **Stress**!

6. Kann ich Entspannung lernen?

Ja, das geht. Es ist sehr unterschiedlich, wie schnell wir das lernen. Einige Menschen lernen Entspannung schnell, bei anderen ist es ein recht langer Prozess, bis sie gelernt haben, sich zu entspannen. Das Schöne ist: je länger und öfter wir Entspannung anwenden, desto tiefer und erholsamer ist sie – es wird garantiert nie langweilig und mit der Zeit tauchen wir in nie vorher geahnte Sphären der Entspannung ein. Ohne dass die eigentliche Zeitspanne länger werden muss.

Unser Gehirn, der Körper, der Geist besitzen ja eine große Merkfähigkeit und viele Menschen können das einmal gelernte Entspannungsprogramm noch nach Jahren der Inaktivität abrufen.

7. Gibt es verschiedene Methoden?

Die Methoden können sehr unterschiedlich sein, aber übereinstimmend ist ihnen alle, dass sie das erreichen, was unter den Punkten 1. Bis 3. beschrieben ist. Aktuell kennen wir hauptsächlich:

- Muskelrelaxation nach Jacobson: durch den Wechsel von Anspannung/Loslassen wird die Entspannung deutlich empfunden und vertieft.
- Autogenes Training: mit Hilfe der Übungsleitung erlernen die Teilnehmer/innen ein Programm das sie selbstständig durchführen können uns so zu tiefer Entspannung und gutem Schlaf finden.
- Yoga: Kombination aus Übungen, Atemschulung und Meditation, welches Blockaden löst und so zu großer Entspannung führt.
- Meditation: durch das Bündeln der Gedanken auf ein Thema und das verharren in stiller Position wird ein Zustand von Entspannung erreicht.
- Pilates: es gibt zahlreiche Übungen, die sehr ruhig und im Rhythmus der Atmung ausgeführt zur Entspannung führen.
- Hypnose: fremdbestimmt durch den Hypnotiseur/in wird der/die Patient/in in einen Zustand der Entspannung versetzt. (Besonders bei traumatisierten Menschen angewandt).

8. Wie finde ich heraus, welche für mich richtig ist?

Hier heißt es wie so oft:“ Probieren geht über Studieren!“ Wir können ganz einfach ausprobieren, was uns gut bekommt und mit welchen Methoden wir am besten zur Ruhe kommen.

9. Wieso ist das ein Thema für den TSV?

Viele unserer Vereinsmitglieder sind sportlich unglaublich stark engagiert. Trainieren, um gute Leistungen in ihrer Sportart zu erreichen und „toben“ sich so richtig aus. Das Herz-Kreislauf- System, die Muskulatur und auch Geist und Seele sind dabei stärker gefordert, als so Manche/r glaubt und „Freizeitstress“ ist hier ein Begriff. Es gibt unter den aktiven Sportler/innen Viele, die außerdem beruflichen und privaten Stress erleben, was unruhig und nervös macht. Große Muskelanspannung durch hohe Trainingsbelastung kann Schlaflosigkeit, Kopfschmerz und Unruhe auslösen – Stress eben!

Unserer Muskeln arbeiten gut, wenn Anspannung und Entspannung im Wechsel erfolgen, Daueranspannung führt zu Verspannung.

Fazit: neben den vielfältigen Möglichkeiten, den Körper im Verein zu stärken, gehören Phasen der Ruhe! Es ist unbedingt „Sache“ des TSV, ein gutes Entspannungsangebot anzubieten.

10. Das Angebot des TSV

Kostenfreies Schnuppern ausdrücklich erwünscht!

Pilates, Mittwoch 9:00 Uhr - 10:00 Uhr und Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr bei Angelika Schmänk

Hatha Yoga Mittelstufe, Donnerstag 20:00 Uhr - 21:00 Uhr,

Hatha Yoga für Anfänger, Freitag, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr,

Rückenyoga, Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr bei Katrin Helfen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Geschäftsbüro Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr und Donnerstag von 17.00 bis 19.00 Uhr unter der Telefonnummer 02871/39454

Mit sportlichen, entspannten Grüßen,

Ihre Elisabeth Schult