



2.3.1 Körperliche Balance gewinnen

Gewinnen Sie Ihre körperliche Balance zurück! Treiben Sie wieder Sport

Gehören Sie zu den Angst-Betroffenen, die zu ungesunder Lebensweise neigen? Viele Betroffene glauben nämlich, ihren Körper schonen zu müssen und geben jede sportliche Betätigung auf. Das körperliche System steht aber in enger Wechselwirkung mit der Psyche. Wird der Körper vernachlässigt, so wirkt sich dies negativ auf die gesamte Person aus. Dafür stärken Massnahmen zur Gesundheit nicht nur den Kreislauf, sondern sie wirken auch der Panikbereitschaft entgegen und vermindern damit entscheidend das Angsterleben.

Ein nicht trainierter Organismus neigt bei geringfügiger körperlicher Anstrengung zu überschüssiger Herz-Kreislauf-Reaktion (Schwitzen, Herzrasen, Atemnot). Je weniger der Körper sportlich trainiert ist, desto langsamer bildet sich diese Erregung wieder zurück. Durch regelmässige sportliche Betätigung können Sie diese Panikbereitschaft spürbar abschwächen!

Dabei müssen Sie keineswegs Leistungssport treiben. Es reicht aus, wenn Sie sich einmal die Woche körperlich anstrengen und Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen. Das können Sie mit Gymnastik genauso tun wie mit Yoga. Noch besser wäre es natürlich, wenn Sie drei Mal die Woche für 10 bis 20 Minuten Ausdauersport (z.B. Heimtrainer oder Joggen) betreiben würden.

Sie sollten Sport langsam beginnen und sich nicht gleich verausgaben. Sonst rebelliert Ihr Körper mit genau jenen vegetativen Symptomen, die Sie so sehr fürchten! Fangen Sie moderat an und steigern Sie sich stufenweise. Sie müssen sich an die Anzeichen von körperlicher Anstrengung wieder gewöhnen. Und nehmen Sie sich den Vorsatz, ab jetzt dem Sport treu zu bleiben!

Sie können Sport übrigens auch gezielt zur Entspannung einsetzen, wenn Sie eine innere Erregung besonders plagt. Sport wirkt besser als jedes Beruhigungsmittel und hält für mindestens 2 Stunden entspannt.

Lernen Sie eine für Sie passende Entspannungstechnik

Durch Entspannungstraining werden die Muskeln effektiv gelockert, Stress abgebaut und innere Ruhe und Gelassenheit erzielt. Dies alles fördert die körperliche Gesundheit und die Widerstandskraft. Die Wirkungen von Entspannungstechniken gehen über den momentanen Entspannungseffekt hinaus. Durch regelmässiges Üben können Sie Ihr grundlegendes Erregungsniveau beeinflussen: Die Reaktionen Ihres vegetativen Nervensystems werden in positiver Richtung verändert und Sie werden Stress bzw. Angst resistenter!

Durch regelmässiges Entspannungstraining nimmt die Aktivität des Sympathikus ab. Der Sympathikus ist derjenige Teil des vegetativen Nervensystems, der bei Alarmsituationen das Kampf- oder Flucht-Verhalten steuert und für das körperliche Angstempfinden verantwortlich ist. Demgegenüber wird die Aktivität des Parasympathikus gesteigert, der für Entspannung und Erholung zuständig ist (→ **Drei Ebenen des Angsterleben**).

Man kennt eine Fülle von Entspannungsverfahren. Die Erfahrung zeigt, dass je nach Person und Anliegen eine andere Technik hilfreich sein kann. Finden Sie heraus, auf welche Technik Sie am besten ansprechen. Folgende Techniken sind relativ einfach selbständig zu erlernen:

■ Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem amerikanischen Arzt und Psychophysiologen Edmund Jacobson (1885 – 1976) entwickelt. Bei der Arbeit mit seinen Patienten erkannte er den engen Zusammenhang von psychischer Anspannung und Muskelverspannung. Er folgerte daraus – und fand dies auch durch seine Patienten bestätigt –, dass durch gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen fast alle Muskelspannungen abgebaut werden können und dadurch der psychische Zustand verbessert wird.

Der Kern der PMR ist einfach: Jede Übung beginnt mit einer Anspannungs-, dann folgt eine Entspannungsphase. Durch das Prinzip des An- und Entspannens kann die Muskelspannung unter das üblicherweise herrschende Grundniveau gesenkt werden. Das Prinzip lässt sich am Besten mit dem Bild eines Pendels erklären: Wird ein Pendel zunächst in eine Richtung gezogen, dann schlägt es ganz von selbst in die andere Richtung kräftig über den Ruhezustand hinaus aus.

■ Autogenes Training

Beim Autogenen Training (AT) geht es darum, Formeln zur Selbsthypnose zu erlernen. Man erteilt sich sozusagen selbst einen Auftrag. Bei den Grundübungen lernt man, einen Zustand der Ruhe, Schwere und Wärme herzustellen. Im Verlaufe der Übungen wird ein immer tieferes selbsthypnotisches Stadium erreicht.

Kern des AT ist der Gedanken, dass man im tiefen Entspannungszustand in der Lage ist, direkt mit dem Unbewussten zu kommunizieren. Mittels so genannter Vorsatzformeln kann man sich selbst hypnotische Aufträge erteilen, die dann vom Unbewussten direkt umgesetzt werden. Diese „Aufträge“ reichen von der einfachen Formel „Ich bin ruhig“ bis zu „Ich bleibe auch in speziellen Situationen (auf der Autobahn) ruhig und gelassen“.



Schaffen Sie sich Genuss-Oasen in Ihrem Alltag

Gönnen Sie sich schöne Erlebnisse und Vergnügen, die Sie von Herzen geniessen können. Genussverhalten führt über Freude zu Entspannung. Für die meisten ist es besonders schön, mit guten Freunden zusammen zu sein. Es kann aber auch ein Kino- oder Theaterbesuch sein. Für andere sind es Spaziergänge oder Velofahrten in freier Natur. Wieder andere können sich schöne Erlebnisse bescherehen, indem sie ein gutes Buch lesen oder ein entspannendes Bad nehmen. Überlegen Sie was Ihnen persönlich Freude bereitet und nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit dafür!

Tun Sie sich auch im Alltag wieder vermehrt Gutes. Legen Sie z.B. Ihre Lieblingsmusik auf. Nehmen Sie sich Zeit für den Lesestoff, den Sie immer mochten. Greifen Sie ein altes Hobby wieder auf. Räumen Sie in Ihrem Leben wieder vermehrt freudvolle Dinge ein!