



my HEALTH

# So sorgen Sie selbst für Entspannung

Wie Meditation, Achtsamkeitstraining, Yoga und Co. Ihnen im Alltag helfen

Alarmstufe Rot – und das nonstop. Fühlt sich Ihr Alltag oft so an? Spätestens jetzt heisst es: den Blick nach innen richten, die Anspannung abbauen und für Balance im Leben sorgen. Mit diesen Techniken bauen Sie Stress erfolgreich ab.

Wie wir auf Stress reagieren, ist seit Jahrtausenden in uns angelegt. Zwei Möglichkeiten werden wie bei unseren Urahnen, die plötzlich einem furchterregenden Säbelzähntiger gegenüberstanden, blitzschnell in uns vorbereitet: Kampf oder Flucht. Daran hat sich bis heute biologisch nichts geändert. Jede Menge Stresshormone werden ausgeschüttet, Muskeln spannen sich an, das Herz rast – ein perfektes Alarmsystem. Gleichzeitig spüren wir keine Ablenkung durch Hunger, Müdigkeit oder sexuelle Lust. Schliesslich müssen wir ja jede Sekunde Hochleistungen erbringen. Die Säbelzähntiger von damals heissen heute zum Beispiel Multitasking und Tempo: Alles muss sofort und am besten gleichzeitig erledigt werden. So wird der Alarm von damals im heutigen Alltagsstress fast nonstop ausgelöst. Und das ist extrem ungesund.

## Die Balance kippt

„In der Schweiz sind laut Studien rund ein Drittel aller Arbeitnehmer chronisch gestresst“, sagt Dr. Barbara Hochstrasser, Chefärztin an der Privatklinik Meiringen. Gerät das Stresssystem über lange Zeit aus den Fugen, werden dauerhaft weniger aktivierende Stoffe produziert und man verliert mehr und mehr das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse. Dann kann es zum Burnout kommen, zur völligen Erschöpfung.

## Bewegung und innere Einkehr

Schon allein Sport hilft, die Anspannung wieder abzubauen: „Dreimal wöchentlich für ca. 60 Minuten oder täglich 30 Minuten sind empfohlen“, sagt Stress- und Burnout-Expertin Dr. Hochstrasser. Auch Meditation, Achtsamkeitstraining und Yoga können wirksam sein, denn sie richten unsere Aufmerksamkeit nach innen. So entsteht wieder ein Gefühl für die eigene Befindlichkeit und Balance, ausserdem entsteht innere Ruhe. Kurse für Yoga und Meditation werden heute fast überall angeboten, Achtsamkeitstraining ist ein Teil der Meditation.

## Atemmeditation: So einfach geht's

„Wer Herr seines Atems ist, der ist auch Herr seiner Gedanken“, heisst es im Yoga. Da ist einiges dran, denn ein ruhiger Atem führt fast automatisch auch zu einem ruhigeren Geist. Schön, dass die Übungen einfach sind und auch mal zwischendurch gemacht werden können. Bei dieser Technik lässt man den Atem in einem bestimmten Rhythmus fliessen. Man übt sich darin, aktiv die eigene Aufmerksamkeit zu lenken – unabhängig von äusseren Einflüssen. Probieren Sie es selbst einmal mit dieser 10-Minuten-Übung aus: Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre Atmung. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie wieder zur Atmung zurück. Beim Einatmen zählen Sie bis drei, dabei hebt sich der Bauch. Beim Ausatmen zählen Sie bis sechs, dabei senkt sich der Bauch. Atmen Sie so weiter. Sie werden spüren, wie schnell Sie ruhiger werden und sich entspannen...

Und Ihre ganz persönlichen Säbelzähntiger werden für zehn Minuten zu sanften Kätzchen.

**Text: Kai Kaufmann**

Im nächsten Heft: Lesen Sie, wie sich dauerhafter Stress in den Alltag schleicht, was erste Burnout-Signale sein können und wie sich Stressfaktoren reduzieren lassen.



Dr. med. Barbara Hochstrasser, M.P.H., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist seit 1996 Chefärztin an der Privatklinik Meiringen. Ihre fachlichen Schwerpunkte sind depressive Störungen, Stressbelastungsstörungen und Burnout. Sie hat 2004 das erste Behandlungsprogramm für Burnout in der Schweiz entwickelt, welches seither an der Privatklinik Meiringen umgesetzt wird. Frau Dr. Hochstrasser ist Präsidentin des Schweizer Expertennetzwerkes für Burnout und wirkt in Fachveranstaltungen als Dozentin mit.