

Stabilisierungsübungen

Im Folgenden werden einige Beispiele für Stressbewältigungs- und Stabilisierungsübungen genannt. Unter Stabilisierungs- und Distanzierungstechniken werden Übungen zusammengefasst, die Sie darin unterstützen, sich in anstrengenden Situationen von belastenden Erinnerungen und Gefühlen zu distanzieren, diese zu kontrollieren und sich abzulenken zu können.

Auch hier gilt wieder: Wer welche Übung für sich als hilfreich erlebt, ist sehr unterschiedlich und kann nur durch Ausprobieren erfahren werden. Sinnvoll ist es, Übungen, die Ihnen angenehm sind, durch Wiederholung zu verinnerlichen, um sie in stressreichen Situationen einfach „abrufen“ zu können.

Auch wenn Sie sich zu diesen Übungen erst überwinden müssen oder sie Ihnen albern erscheinen, probieren Sie sie einmal aus und lassen Sie sich von der positiven Wirkung überraschen! Wichtig ist, dass Sie sich mit der Übung wohl fühlen, nur so kann eine Stressreduktion auch wirklich erreicht werden.

- **Ablenken durch Rechnen**

Auch wenn es paradox erscheinen mag, sich durch Rechenübungen kurzfristige Entspannung zu verschaffen, ist die Methode effektiv: Durch das Rechnen werden Menschen angeregt, sich auf etwas zu konzentrieren, was ihre ganze Aufmerksamkeit beansprucht und somit unangenehme Eindrücke zeitweise verdrängen kann. Der Schwierigkeitsgrad der Rechenübungen ist dabei variabel, je nachdem was noch hilfreich ist, um sich erfolgreich abzulenken. Man sollte die Übung jedoch nicht zu einfach gestalten, da sonst der Ablenkungseffekt nicht ausreichend ist. Rechnen Sie zum Beispiel 10 000 – 13 fortlaufend abwärts.

- **5-4-3-2-1 Sehen - Hören – Empfinden**

Diese Übung dient dazu, sich von unangenehmen Gedanken und Gefühlen abzulenken und sich in der aktuellen äußereren Realität zu verankern. Der Wechsel der Sinneswahrnehmung und die Kombination mit Zählen sind insofern wichtig, als dass die Konzentration auf nur eine Sinnesqualität mit der Zeit eher „einlullend“ und nicht ablenkend wäre. Gegenstände, Geräusche oder Empfindungen können sich in der Übung wiederholen. Bei den Empfindungen geht es nicht um Gefühle, sondern um konkrete Körperwahrnehmungen, wie zum Beispiel der Druck des Rückens an die Stuhllehne, das Gewicht der Arme auf den Oberschenkeln oder die Beschaffenheit eines Materials. Die Übung kann auch im Dunkeln oder mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Dann sollten Sie sich eine Vorstellung von dem realen Raum machen, in dem sie sich gerade befinden und vorgestellte Gegenstände aufzählen.

Anleitung:

Konzentrieren Sie sich mit Ihrer Wahrnehmung auf die äußere Realität und zählen Sie auf:

5 Gegenstände, die Sie sehen
5 Geräusche, die Sie hören
5 Körperempfindungen, die Sie wahrnehmen. Dann

4 Gegenstände, die Sie sehen.
4 Geräusche, die Sie hören.
4 Körperempfindungen, die Sie wahrnehmen. Dann

3 Gegenstände, ...

Die Wahrnehmungen können dabei laut oder leise ausgesprochen, oder auch nur gedacht werden.

- **Atemübungen**

Atemübungen sind eine wichtige Grundlage für die bewusste Übernahme von Kontrolle: Ich kontrolliere meine Atmung, die ansonsten unbewusst gesteuert wird. Atemübungen dienen der Entspannung. Wenn jemand bewusst etwas kontrollieren kann, was ansonsten unbewusst abläuft, kann ein Transfer auf andere Bereiche erfolgen.

In Stresssituationen ist es ein angeborenes physiologisches Reaktionsmuster, flach und schnell zu atmen. Durch das Erlernen der Atemkontrolle können belastende Eindrücke und Erinnerungen in Verbindung mit anderen Übungen positiv beeinflusst und Distanzierung und Selbstberuhigung gefördert werden.

Grundsätzlich ist es schon hilfreich, das Ausatmen zu verlängern, um dem Hyperventilieren vorzubeugen.

Übung 1:

Versuchen Sie Ihren Atemrhythmus mit Zählen zu kombinieren. Achten Sie zunächst eine Weile auf Ihren eigenen Atem und beginnen dann Ihren Atemrhythmus mitzuzählen, ohne ihn zu verändern. Zum Beispiel:

Einatmen: 1-2 -3 (Stopp: 4) Ausatmen: 5-6 -7

Manche Menschen stoppen den Atemfluss zwischen der Ein- und Ausatmung für einen kurzen Moment. Sollte das bei Ihnen so sein, zählen Sie die kurze Pause mit.

Probieren Sie dann aus, Ihren Atemrhythmus zu verändern, zu verlängern oder auch zu verkürzen. Finden Sie heraus, welche Art zu atmen Sie am meisten entlastet und beruhigt. Versuchen Sie darauf zu achten oder dahin zu gelangen, dass die Ausatmung gleichlang oder sogar etwas länger andauert, als die Einatmung.

Einatmen: 1-2-3 (Stopp: 4) Ausatmen: 5-6-7-(8)

Um sich verstärkt von unangenehmen Gedanken und Bildern abzulenken, können Sie Ihren Atem auch eine Weile wie eine „Welle“ gestalten, den Atemrhythmus verlängern — verkürzen - verlängern und so weiter.

Führen Sie die Übung möglichst im Stehen aus, nehmen Sie einen festen Stand ein und atmen Sie in den Bauch.

Übung 2: (nach Dr. med. Gisela Perren-Klingler, Schweiz)

Setzen Sie sich bitte hin, mit geradem Rücken und den Schultern nach hinten, sodass der Kopf von der Wirbelsäule getragen wird, als wenn er von einem Faden hochgezogen würde. Die Füße haben guten Kontakt zum Boden, die Arme liegen auf den Oberschenkeln oder hängen hinunter, die Muskeln sind möglichst locker.

Nun atmen Sie langsam ein, wie durch ein Röhrchen, bis in den Bauch.

Wenn die Lungen voll sind, stopp! Halten Sie die Luft kurz an und atmen Sie auf die gleiche Weise wieder aus.

Nach dem Ausatmen warten Sie und machen wieder eine kurze Pause, bis Sie das Bedürfnis haben, einzuatmen:

EINATMEN STOPP!

AUSATMEN PAUSE

EINATMEN, wie durch ein Röhrchen STOPP!

Ausatmen: fünf, vier, drei, zwei, eins Pause bis Sie wieder das Bedürfnis haben einzuatmen

Einatmen: eins, zwei, drei, vier, fünf STOPP!

Ausatmen: fünf, vier, drei, zwei, eins Pause ...

Nun wird die Atemfrequenz durch Mitzählen allmählich verlangsamt, zuerst während des Ausatmens, dann auch während des Einatmens – bis zu fünf Sekunden lang. Danach halten Sie die Luft eine Sekunde lang an, atmen fünf Sekunden lang aus und machen im Anschluss eine Sekunde oder auch länger Pause.

Die Atemübung sollte in der Anfangszeit ein- bis zweimal täglich zehn Minuten lang praktiziert werden. Nach zwei Wochen sind Übererregung und Panikbereitschaft deutlich reduziert.

- **Körperliche Übungen zur Stressreduktion**

Eine innere Anspannung wirkt sich in der Regel immer auch körperlich aus. In Stresssituationen spannen Menschen - und auch Tiere - instinktiv die Muskulatur an, um sich vor Angriffen zu schützen und schnell reagieren zu können. Wenn Situationen körperlich oder seelisch belastend oder bedrohlich sind, neigen Menschen dazu, die Schultern hochzuziehen und den Rücken zu krümmen. Auch das sind ganz alte, angelegte Verhaltensmuster, die dazu dienen, die verletzlichsten Körperbereiche (den Hals, das Herz und den Bauch) zu schützen.

Wenn Menschen sich über längere Zeit in einer angespannten Situation befinden und nicht für muskuläre Entspannung sorgen, kann das zu Spannungsschmerzen führen. Die nachfolgenden Übungen unterstützen dabei, die Muskulatur aktiv zu entspannen und zu dehnen, um Spannungsschmerzen zu vermeiden.

Insbesondere die progressive Muskelentspannung kann in kurzer Zeit erlernt und in Arbeitspausen einfach durchgeführt werden.

Progressive Muskelentspannung (Jacobson)

Setzen Sie sich für einen Moment bequemen hin. Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass Ihr Kopf vom Oberkörper ohne Mühe getragen wird und lehnen Sie sich leicht an die Rückenlehne an. Lassen Sie die Schultern fallen, die Unterarme ruhen auf der Stuhllehne. Die Füße stehen fest auf dem Boden und tragen die Unterschenkel. Atmen Sie tief und ruhig durch, möglichst in Bauchatmung.

In den folgenden Schritten geht es hauptsächlich darum, den Unterschied zwischen entspannten und angespannten Muskelgruppen zu spüren. Spannen Sie nach und nach einzelne Körperbereiche bis zu einer für Sie angenehmen Grenze an und entspannen Sie diese wieder. Die Anspannung sollte 5 bis 7 Sekunden gehalten werden, an den Füßen etwas kürzer. Die Entspannung sollte länger dauern.

Als Rechtshänder beginnen Sie mit dem rechten Arm, Linkshänder mit dem linken. Bereiten Sie sich nun darauf vor, an diesem Arm sämtliche Muskeln nacheinander maximal anzuspannen. Am besten erreichen Sie dies, wenn Sie die Faust ballen, den Unterarm nach oben hin anwinkeln und zugleich die Muskeln des Oberarms anspannen. Atmen Sie dabei tief ein. Dann halten Sie für 5 bis 7 Sekunden die Luft an und die Muskeln gespannt. Mit der Ausatmung entspannen Sie auch die Muskulatur wieder.



Manche Personen spüren ein wohltuendes Gefühl der Schwere oder Wärme in den Körperbereichen. Physiologisch ist dies ein Zeichen dafür, dass der Arm vermehrt durchblutet wird - eine Folge der Muskelentspannung.

Nehmen Sie jetzt den zweiten Arm hinzu und üben Sie solange, bis Sie die Entspannung und ihre Begleiterscheinungen wie Schwere und Wärme in beiden Armen fühlen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem Ausatmen etwas Unangenehmes wegschicken. Das Ausstoßen von etwas, das uns unbekömmlich ist, ist eine der natürlichssten Reaktionen unseres Körpers.

Dehnen Sie die Übung schrittweise auf die großen Muskelpartien aus. Falls Sie mit Ihren Beinen beginnen wollen, erreichen Sie einen guten Spannungszustand, wenn Sie Ihre Fußspitzen nach oben und innen hochziehen.

Die Schulter- und Nackenpartie spannen Sie an, wenn Sie die Schultern hochziehen und den Kopf einziehen.

Ihren Bauch können Sie anspannen, indem Sie ihn herausstrecken oder einziehen. Alle Muskeln lassen sich entweder durch Dehnung oder durch Zusammenziehen anspannen. Wechseln Sie zwischen diesen beiden Möglichkeiten der Anspannung.

Wenn sich während der Übung unerwünschte Erinnerungen einstellen, atmen Sie diese mit aus.

Schließen Sie die Übung ab, indem Sie sich zum Beispiel strecken, aufstehen oder ausschütteln.

Kurzform:

Arme	Beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln
Kopf	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken
Rumpf	Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen
Beine	Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

