

Werkzeugkoffer: Erste Hilfe bei Stress



Die Neurowissenschaften haben gezeigt: Gefühle entstehen im Kopf! Auch das Gefühl „Stress“ führt so zu einer erhöhten Aktivität im Gehirn, setzt bestimmte Hormone frei und führt so zu einem „automatisierten“ Ablauf von Denkmustern, Verhalten und Handlungen bzw. Bewegungen. Dieser Mechanismus lässt sich jedoch auch umdrehen: Umgekehrt beeinflussen auch unsere Bewegungen, wie wir uns fühlen! Diese Tatsache kann man sich im Umgang mit Stress ganz einfach zu Nutze machen.

Durch kleine Bewegungen bzw. Körperhaltungen lassen sich Stress und Ärger schnell abbauen. Wir regen noch einen passenden Gedanken dazu an. Folgende Übungen können immer und (fast) überall gemacht werden:

| ERSTE HILFE BEI STRESS | | |
|------------------------|----------------------------------|--|
| 1 | Atmen! | |
| | <i>Körper</i> | Den eigenen Atem wahrnehmen. Ist er gerade eher flach und kurz? Tief und lang? Ganz gleich, er erfüllt seine Funktion. Wo in meinem Körper nehme ich ihn gerade am stärksten wahr? An der Nasenspitze, im Brustraum, im Bauch? |
| | <i>Geist</i> | Dabei können wir uns bewusst machen, dass der Atem immer ganz von selbst fließt. Wir müssen ihn auf keine ToDo-Liste setzen und uns keine Sorgen machen, dass wir ihn vergessen könnten. Wie entlastend! Danke. |
| 2 | Mit den Schultern zucken! | |
| | <i>Körper</i> | Die Schultern nach oben ziehen und nach unten fallen lassen, ein paar Mal hintereinander. Beim Hochziehen einatmen und beim Fallenlassen hörbar ausatmen. Das lockert die Muskulatur und regt die Durchblutung an. |
| | <i>Geist</i> | Dabei können wir uns denken: „Mir doch egal! Ich tue, was ich kann und der Rest kommt, wie er kommt.“ Wie befreiend! Aber besser nur denken, nicht laut sagen ;-) |
| 3 | Gähnen! | |
| | <i>Körper</i> | Fühlt man sich gestresst, verbissen und wie im berühmten „Hamsterrad“ der Alltagshetze ausgeliefert, hilft herzhaftes Gähnen bis die Tränen fließen ganz wunderbar. Die Gesichtsmuskeln werden gedehnt und Anti-Stress-Hormone ausgeschüttet. |
| | <i>Geist</i> | Dabei können wir an unser gemütliches Bett oder eine Hängematte am Strand denken, oder den Ruheraum in der Saunalandschaft ... einen Platz, an dem wir uns zuletzt wunderbar entspannt haben. Allein die Vorstellung ... Wie wohltuend! Und dann wieder Aufwachen. |