

Tipp

Die Drei-Minuten-Entspannung

Wenn Sie sich müde und unkonzentriert fühlen, aber keine Zeit für Sport, einen Spaziergang oder ausführliche Entspannung haben, dann probieren Sie die folgende Entspannungstechnik aus. Die Technik beruht darauf, dass Augenbewegungen zum Stressabbau beitragen, sie dauert nur drei Minuten und Sie können sie anwenden, wann immer Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit nachlässt oder sie sich gestresst fühlen.

Wurzeln der Methode

Augenbewegungen zur Entspannung sind bereits seit mehreren tausend Jahren aus Qigong und Yoga bekannt; neuerdings wird diese Technik auch in der Bioenergetik angewandt. Seit den 1990er Jahren wurde der Einsatz von Augenbewegungen in der Traumabehandlung in den USA unter dem Begriff "EMDR" wissenschaftlich erforscht – EMDR steht dabei für "Eye Movement Desensitization and Reprocessing", also Desensibilisierung und Neuprogrammierung durch Augenbewegungen. Die EMDR-Therapie, die von Francine Shapiro Ph.D. entwickelt und ursprünglich vor allem bei traumatischen Belastungen eingesetzt wurde, wird heute auch bei alltäglichen Beschwerden – beispielsweise zur Reduktion von Ängsten und Stress – genutzt.

Wirkungsweise

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass durch rhythmische Augenbewegungen eine körperliche Entspannung eingeleitet wird: Die Aktivität des Parasympathikus steigt, das Nervensystem beruhigt sich und die Herzfrequenz sinkt. Durch die Augenbewegungen werden abwechselnd beide Gehirnhälften stimuliert, was offenbar eine bessere Verarbeitung von Stressreizen ermöglicht. Darüber hinaus vermuten Wissenschaftler, dass auch die REM-Schlafphasen (rapid eye movement), in denen sich beim Träumen die Augen schnell bewegen, dem Stressabbau und der Informationsverarbeitung dienen.

Praktische Durchführung

Um die Drei-Minuten-Entspannung durchzuführen, sollten Sie bequem sitzen, beide Füße auf den Boden stellen und die Hände locker auf Ihre Oberschenkel legen. Achten Sie zunächst auf Ihren Atem und spüren Sie, wie sich Ihre Brust beim Ein- und Ausatmen leicht hebt und senkt. Der Atem sollte dabei frei fließen.

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich ein Uhren-Ziffernblatt mit den Ziffern von eins bis zwölf vor. Das Ziffernblatt sollte so groß sein, dass die Ziffern im äußeren Bereich Ihres Blickfelds liegen. Denken Sie sich jetzt auf dem Ziffernblatt nacheinander beliebige Ziffern aus und folgen Sie mit den Augen jeweils dorthin. Eine "Drei" bedeuten z.B., dass Sie die Augen nach rechts drehen, bei einer "Sechs" schauen Sie nach unten, usw. Wählen Sie dabei bevorzugt Ziffern, die in entgegengesetzter Richtung angeordnet sind. Beispielsweise 1, 7, 3, 9, 12, 6, 2, 8, 7, 11, 5, 10, 4, 11, 3, 8, 1, usw. Die Augenbewegungen sollten rhythmisch und möglichst zügig erfolgen. Führen Sie diese Übung etwa 40 Sekunden aus (geschätzt) und atmen Sie anschließend für einen Atemzug tief durch. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal und atmen Sie zum Abschluss dreimal tief aus und ein.

Autor

**Dr. med. Brigitte Gleich**

Fachärztin f. Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, Psychoanalyse und Naturheilverfahren, leitet Seminare u.a. für Stressbewältigungsstrategien

Kontakt: Dr.BrigitteGleich@t-online.de

Mehr Informationen unter:
projektmagazin.de/autoren

Beenden Sie die Übung, indem Sie Ihren Körper wieder bewusst wahrnehmen: Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren, bewegen Sie Ihre Zehen, nehmen Sie Ihre Finger wahr, ballen Sie Ihre Hände zwei- oder dreimal zu Fäusten und lösen Sie diese wieder, drehen Sie Ihren Kopf, räkeln und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen und kommen Sie wieder im Hier und Jetzt an.

Sie können die Übung jederzeit wiederholen, wenn Sie sich wieder neue Energie holen wollen, und sich vor Ihrem geistigen Auge das Zifferblatt vorstellen und für dreimal 40 Sekunden die Augen rasch in verschiedene Richtungen bewegen.

Kurzentspannung für zwischendurch

Diese Art der Kurzentspannung können Sie immer und überall anwenden. Sie müssen die Übung nicht unbedingt in voller Länge durchführen, sondern können auch nur wenige Sekunden darauf verwenden – beispielsweise wenn Sie während einer Sitzung bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit nachlässt. Auch eine verkürzte Übung hilft Ihnen dabei, Spannungen abzubauen, neue Energie zu tanken und wieder konzentrierter zu werden.

Zum Üben können Sie die gesprochene Anleitung der MP3-Datei im Anhang verwenden. Zu Beginn fällt es Ihnen vielleicht noch etwas schwer, den Ziffern in dem vorgegebenen Tempo zu folgen. Wenn Sie die Anleitung einige Male angehört haben, wird Ihnen das jedoch wesentlich leichter gelingen (und Sie können die Übung ohne Anleitung durchführen).

Entstehung von Stress und die Notwendigkeit gezielter Entspannung

Das Stammhirn reagiert auf alles, womit wir überraschend konfrontiert werden, reflexartig: Das Neue wird als Gefahr erkannt, unser Körper in Alarmbereitschaft versetzt (Stress) und das Gehirn entscheidet innerhalb des Bruchteils einer Sekunde, ob wir angreifen oder fliehen. Diese so genannte "Kampf- oder Fluchtreaktion" hat Walter B. Cannon bereits Anfang der 1930er Jahre beschrieben. Der Stress wird in diesem Fall also abgebaut, indem wir körperlich aktiv werden.

Als moderne Menschen werden wir selten mit einer plötzlichen, lebensbedrohlichen Herausforderung konfrontiert. Stattdessen sind wir einem kontinuierlichen Strom von Stressreizen ausgesetzt. Zeitdruck, "Multi-Tasking" und Reizüberflutung belasten unseren Körper und unser Nervensystem. Stehen wir unter Zeitdruck oder sind wir anderen Belastungen ausgesetzt, reagiert unser Körper darauf wie auf eine Gefahrensituation und schüttet die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus. Diese können aber motorisch (körperlich) nicht durch eine "Flucht- oder Kampfreaktion" abgebaut werden.

Stattdessen müssen wir diese Stresshormone regelmäßig durch körperliche Aktivität (Sport) oder Entspannungstechniken abbauen. Andernfalls fühlen wir uns unruhig, gereizt und aggressiv. Bei permanentem Stress entwickeln manche Menschen auch Konzentrations- oder Schlafstörungen oder körperliche Symptome. Aktive Entspannung senkt das Erregungsniveau und erhöht die Belastbarkeit. Dabei helfen Entspannungsverfahren, wie beispielsweise die Progressive Muskelrelaxation oder auch einfache Übungen, die man kurzfristig in den Alltag integrieren kann, wie die vorgestellte Augenbewegungstechnik, Spaziergänge oder Atemübungen.

Hat Ihnen dieser Artikel gefallen?

Bewerten Sie ihn im Projekt Magazin online und teilen Sie so Ihre Meinung anderen Lesern mit. Wählen Sie dazu den Artikel im Internet unter <http://www.projektmagazin.de/ausgaben/2010> oder klicken Sie [hier](#), um direkt zum Artikel zu gelangen.