

## **„Stress – welche Entspannungsmethoden helfen?“**

Expertenchat vom 29. November 2005 mit dem Sportwissenschaftler und Verhaltenstherapeuten Dr. Gerd Helmer von der Deutschen Sporthochschule Köln

Jeder von uns ist hin und wieder überlastet. Stress am Arbeitsplatz, Streit mit dem Partner - zwischen Beruf, Familie und Freizeitaktivitäten bleibt manchmal kaum Zeit, um einfach mal zu entspannen. Der Sportwissenschaftler Dr. Gerd Helmer von der Deutschen Sporthochschule Köln beantwortete im Expertenchat vom 29. November 2005 alle Fragen rund um das Thema „Stress – welche Entspannungsmethoden helfen“. Dr. Helmer arbeitet als Dozent im Bereich Prävention und Rehabilitation durch Sport und beschäftigt sich mit sporttherapeutischen Fragen, speziell auch mit fernöstlichen Gesundheits- und Entspannungstechniken [<http://www.dshs-koeln.de/philosophie>]. Darüber hinaus arbeitet er als kognitiver Verhaltenstherapeut. Viele Betroffene wollten gern wissen, welche Techniken der Stressbewältigung sie im beruflichen Alltag anwenden können. Aber auch bei spezielleren Fragen stand der Experte Rede und Antwort und gab beispielsweise Empfehlungen zu Stress durch Mobbing oder Stalking.

### Positiver & negativer Stress

Ein gewisses Maß an Stress ist nützlich, um bestimmte Leistungen erbringen zu können, weil der gesamte Organismus "in Alarmbereitschaft" versetzt wird. Problematisch wird es allerdings dann, wenn der Stress zur Dauerbelastung wird. Chronischer Stress kann zu Erkrankungen des Verdauungssystems, des Immunsystems, des Nervensystems oder des Herz-Kreislauf-Systems führen: „Negativer Stress kann das Immunsystem nachhaltig schädigen und beeinträchtigen, so dass Viren, Bakterien und Pilze besser angreifen können. Die Bildung von Immunzellen wird durch das Stresshormon Cortisol unterdrückt,“ so der Experte. Des Weiteren schädigt „Dauerstress in Verbindung mit Flüssigkeitsmangel nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch den Gehirnstoffwechsel.“ Dies kann einen Kreislauf-Zusammenbruch zur Folge haben.

## Entspannungstechniken

Bei Stress empfiehlt der Experte zunächst ganz allgemein, Sport zu treiben und sich zu entspannen. Speziell bei „Spannungskopfschmerzen“ rät er zur so genannten „progressiven Muskelentspannung“ – aber auch Akupunktur, besonders die Schädelakupunktur, sei sehr empfehlenswert. Als „progressive Muskelentspannung“ bezeichnet man ein Verfahren, bei dem „bestimmte Muskelpartien zunächst angespannt und dann auf Signal wieder entspannt werden. Dadurch kommt es zu einer immer tieferen Lösung von Verspannungen.“ Darüber hinaus lassen sich Kopfschmerzen in besonders schweren Fällen auch durch Physiotherapie und Massage lindern.

Menschen, die kaum Pausen machen und ihr Arbeitspensum auf keinen Fall einschränken können, sollten ein Stressmanagement-Training besuchen. Solche Kurse werden von vielen Institutionen und Psychologen angeboten: In diesem Training werden „entgleiste körperliche Reaktionen sowie negative Gedankenmuster bearbeitet und wieder in eine Balance gebracht.“ Auch Krankenkassen bieten Stressmanagement-Trainings an. Bei regelmäßiger Teilnahme erhält man einen Zuschuss. In einem Entspannungstraining kann man zusätzlich lernen, gezielt auf Ruhe umschalten zu können: „Am wirkungsvollsten ist hier ein etwa dreimonatiges Entspannungstraining, bei dem die Fähigkeit erworben wird, bei eventuell auftretenden Stressoren sofort auf Ruhe und Entspannung umschalten zu können.“ Sind die Belastungen allzu groß, können Blitz- oder Spontanentspannungsmethoden die Beschwerden auch kurzfristig lindern. Hierbei spannt man kurz bestimmte Muskeln an, lässt dann wieder los und konzentriert sich nur auf die Muskelentspannung und den ruhigen Atem. Unter Umständen ist auch „eine kurzfristige Medikamenteneinnahme unter ärztlicher Betreuung hilfreich.“ Anschließend sollte man aber ein Stressmanagementtraining absolvieren.

## Professionelle Hilfe

Menschen, die „total ausgebrannt“ sind, empfiehlt Dr. Helmer, zunächst einmal zur Ruhe zu kommen. Sie sollten zu einem Arzt oder Psychologen gehen, um den ständigen Kreislauf der Frustrationen und Misserfolge zu durchbrechen. Anschließend rät er zur vorübergehenden Einnahme ruhigstellender Medikamente – aber nur unter ärztlicher Aufsicht und in Kombination mit einer Psychotherapie. Diese

werde auch von den Krankenkassen bezahlt. Bei Menschen, die sich selbst unter Druck setzen, müssten „die Gedanken, die den Druck erzeugen (die so genannten inneren Antreiber), untersucht werden. Häufig ist es nicht die Situation, die einen antreibt oder unter Druck setzt, sondern die Gedanken, die man sich über sie macht.“

Patienten, die an einem Posttraumatischen Belastungssyndrom (PTBS) leiden, rät er zu autogenem Training: „Es ist wissenschaftlich erprobt und auch bei PTBS gut anwendbar.“ Hierbei sei es nicht unbedingt nötig, die so genannten Organübungen des autogenen Trainings zu erlernen. „Die Schwere-, Atem- und Wärmeübungen sind vollkommen ausreichend, um eine vegetative Umschaltung auf Entspannung zu erreichen,“ so der Experte.

Bei täglichem Psychoterror – beispielsweise bei Mobbing oder Stalking – lassen sich die äußeren Ursachen für den Stress kaum beseitigen. Hier sollte man im Rahmen einer „Gedankenanalyse“ gemeinsam mit einem professionellen Therapeuten an der inneren Einstellung und Bewertung der Situation arbeiten. Die Gedankenanalyse macht ein kognitiver Verhaltenstherapeut. Von einer Psychoanalyse rät der Experte ab, da diese zu langwierig und für einen solchen Fall ungeeignet sei. Auch bei einer Panikstörung ist laut Dr. Helmer eine psychotherapeutische Behandlung nach der Methode der kognitiven Verhaltenstherapie sehr wirkungsvoll: „Oft hilft hier eine Kurztherapie von etwa 12 bis 15 Sitzungen.“ Bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten empfiehlt er die Homepage der Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie [<http://www.christoph-dornier-stiftung.de>].

Bei Personen, die unter diversen Belastungen gleichzeitig (beispielsweise unter Schlafstörungen gepaart mit einer depressiven Verstimmung und widrigen Lebensumständen) leiden, sieht Dr. Helmer einen ersten Schritt zur Besserung der Situation in „einer Beruhigung der negativen Gedanken durch Meditation oder Entspannungstraining.“ Danach sollte man die Möglichkeiten einer Psychotherapie mit seinem Arzt besprechen und sich professionell behandeln lassen.

### Lernstress & Schlafstörungen

Menschen mit Problemen beim Ein- und Durchschlafen empfiehlt der Experte „ein Konzentrations- und Entspannungstraining, welches die ständig kreisenden Gedanken langsam zur Ruhe bringt.“ Um abschalten zu können eignen sich

Verfahren wie Muskelentspannung, autogenes Training oder auch Meditation. Von Alkohol als Mittel zum Stressabbau vor dem Schlafengehen rät er ab: „Alkohol in kleineren Mengen ist sicherlich nicht schädlich. Doch als Schlafanbahnung eignen sich besser andere Methoden wie Entspannung und Bewegung.“ Bei „Lernstress“ rät der Experte zu vernünftigem Zeitmanagement: Erholungs- und Lernphasen sollten miteinander kombiniert werden. Unter Umständen könne man auch Stressmanagementkurse der Studienberatung besuchen. Gefragt nach seiner Meinung über Johanniskraut als Mittel zur Beruhigung und Entspannung erklärt Dr. Helmer, Johanneskraut gelte zwar als mildes pflanzliches Antidepressivum. Jedoch gebe es keine zuverlässigen wissenschaftlichen Studien über seine Wirksamkeit, in hoher Dosierung könne es sogar eine allergische Hautreaktion auslösen.

Abschließend möchte Dr. Helmer allen Betroffenen „Mut machen, sich nicht als Einzelkämpfer mit seinen Problemen herumzuschlagen, sondern sich Hilfe und Beratung zu holen. Oft lösen sich dann viele Probleme relativ schnell auf.“