

Entspannung

Gliederung

Zusammenfassung

- 1 Stress – Burnout – Entspannung (HaufelIndex: 5135064)
- 2 Lebensprinzip Entspannung (HaufelIndex: 5135065)
 - 2.1 Entspannung – Anspannung – Stress: Was ist das? (HaufelIndex: 5135066)
 - 2.1.1 Wie entspannen wir im Alltag? (HaufelIndex: 5135067)
 - 2.1.2 Was ist Stress? (HaufelIndex: 5135068)
 - 2.1.3 Was passiert, wenn der Körper in Stress gerät? (HaufelIndex: 5135069)
 - 2.1.4 Was passiert, wenn der Körper nicht entspannen kann? (HaufelIndex: 5135070)
 - 2.1.5 Was passiert bei Entspannung im Körper? (HaufelIndex: 5135071)
 - 2.2 Verschiedene Entspannungsformen (HaufelIndex: 5135072)
 - 2.2.1 Passive Entspannung (HaufelIndex: 5135073)
 - 2.2.2 Aktive Entspannung (HaufelIndex: 5135074)
- 3 Entspannung im Unternehmen (HaufelIndex: 5135075)
- 4 Wenn's eng wird – entspannt in 5 – 10 Minuten (HaufelIndex: 5135076)
- 5 Weiterführende Informationen (HaufelIndex: 5135077)
 - 5.1 Literatur (HaufelIndex: 5135078)
 - 5.2 Links (HaufelIndex: 5135079)

Zusammenfassung

Begriff

Als Entspannung bezeichnet man den körperlich und geistig spürbaren und messbaren Zustand, der als Gegenpol zur Anspannung gilt. Entspannung erhält und fördert die Gesundheit, indem es nicht zu einer Überspannung und damit zu einer Überlastung (Daueranspannung) oder gar zu einem Burnout kommt. Bei unserem Lebensstil überwiegt jedoch oft die Anspannung. Physische und/oder psychische Anspannungen wirken durch äußere Reize (die sog. Stressoren) auf den Menschen ein. Das kann zu typischen Stressreaktionen führen, z. B. gesteigerter Nervosität, Kopf- oder Rückenschmerzen.

1 Stress – Burnout – Entspannung

Stress und Burnout – psychische Belastungen sind ein sehr großes gesellschaftliches Thema und eine der wichtigsten Lösungen dafür ist das Lebensprinzip "Entspannung". Spannung – Anspannung – Überspannung – Entspannung ..., der Mensch braucht den regelmäßigen und hinreichenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Daher braucht jede Belastung eine Entlastung, jede Anspannung eine Entspannung. Der Mensch ist kein Perpetuum Mobile. Der Beleg dafür ist sein Tagesablauf, die natürlichste und für den Menschen beste Entspannungsmethode ist der Schlaf. Die für den menschlichen Körper schlechteste Entspannungsmethode ist das "Berieseln lassen vom Fernsehgerät" mit einem Glas Wein oder Bier am Abend. Viele gestresste Menschen haben sehr oft Schlafstörungen, da sie nicht mehr abschalten und entspannen können. Der Druck im Unternehmen wird immer größer, die Negativspirale schraubt sich von Daueranspannung bis zum Burnout nach oben. Damit es für seine Mitarbeiter nicht so weit kommt, sollte ein gesundes Unternehmen seinen Arbeitnehmern die Gelegenheit bieten, im Unternehmen zu entspannen. Von den zahlreichen Entspannungsmöglichkeiten sind aber nicht alle geeignet dafür, vom bzw. im Unternehmen gefördert zu werden.

2 Lebensprinzip Entspannung

2.1 Entspannung – Anspannung – Stress: Was ist das?

2.1.1 Wie entspannen wir im Alltag?

Sehr oft hört man: Entspannen? Ja klar, faulenzen auf der Couch, Fußball schauen und Entspannen durch Alkoholgenuss. Betrachtet man jedoch diese Entspannungsformen in Bezug auf ihre Wirkung auf Geist und Körper, so stellt man fest, dass für eine wirkliche und gesunde Form der Entspannung etwas fehlt.

Abb. 1: Regulationsmechanismus des Muskeltonus und die Beziehung zwischen Nervensystem, Psyche und Muskulatur Entspannung ist das Gegenteil von Anspannung. Dies ist ein Lebensprinzip. Ohne Anspannung keine Entspannung, ohne Entspannung Daueranspannung bzw. Stress.

2.1.2 Was ist Stress?

Der Begriff Stress kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als Druck oder Spannung.

Stress kann sowohl positiv (Eustress) als auch negativ (Distress) sein. Insofern wird er auch unterschiedlich definiert: Hans Selye[1], bezeichnete in den 30er-Jahren Stress als "Die Würze des Lebens" und einer der besten Stressmanagementtrainer Deutschlands, Prof. Gert Kaluza[2], definiert Stress mit "Jede Situation, die ein Mensch als überfordernd oder bedrohlich wahrnimmt". Beide haben Recht. Jeder empfindet Stress unterschiedlich. Was für den einen schon eine Überforderung bedeutet, ist für den anderen ein positive Herausforderung.

2.1.3 Was passiert, wenn der Körper in Stress gerät?

Der Herzschlag beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an, die Atmung wird flach und schnell, Energie wird bereitgestellt, das logische Denken wird blockiert, um Gefahrensituationen über den Instinkt zu begegnen. Die Stresshormone Adrenalin, Dopamin, Cortisol u. a. werden vom Körper ausgeschüttet und dadurch werden Energiereserven freigesetzt, die aber wiederum unser Immunsystem auf Dauer schwächen. Heutzutage lassen sich Stressbelastungen z. B. am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr nicht durch Flucht oder Kampf lösen, sondern sie müssen anderweitig kompensiert werden, weil sonst schwerwiegende Folgen auftreten können.

2.1.4 Was passiert, wenn der Körper nicht entspannen kann?

Negative Auswirkungen im beruflichen Umfeld können z. B. sein:

- die Verminderung der Gedächtnisleistung und Konzentration,
- Abnahme der Motivation,
- allgemeine Schwächung der Leistungsfähigkeit,
- Beeinträchtigung des Betriebsklimas,
- Steigerung der Fehlzeiten- und Krankheitstage.

Physische und psychische Folgen von fehlenden Entspannungsmöglichkeiten können u. a. sein:

- Abnahme der Erholungsfähigkeit und deren Folgen,
- Herz-Kreislaufstörungen bis hin zum Herzinfarkt,
- Anfälligkeit für Infektionskrankheiten,
- Muskelverspannungen und Spannungskopfschmerzen,
- Schlafstörungen,
- wachsende Konfliktbereitschaft,
- Angst und depressive Verstimmungen,
- Absinken des Selbstwertgefühls,
- zunehmend negative Einstellung zur Arbeit und zum Leben.

Dem muss mit Entspannung entgegengewirkt werden, denn wer angespannt ist, befindet sich nicht im Gleichgewicht; zu viel Anspannung bindet Energie, die dann an anderer Stelle fehlt. Entspannung teilt sich in aktive Entspannung (selbst etwas für die Entspannung tun, z. B. Sport treiben) und passive Entspannung (tun lassen, z. B. sich massieren lassen) auf. Oftmals lösen sich Probleme, die unter Stress fast unlösbar scheinen, in der Entspannung fast von selbst. Entspannung und das einfache "Nichtstun", das "Chillen" (engl. für kühlen, abkühlen, im amerikanischen Slang auch gleichbedeutend für sich entspannen, rumhängen, abhängen) ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden genauso wichtig wie jede Aktivität. Aber auch Bewegung darf nicht zu kurz kommen, wenn es um Entspannung geht, denn Bewegung ist ebenfalls ein Lebensprinzip.

2.1.5 Was passiert bei Entspannung im Körper?

Bei Entspannung wird die Atmung ruhiger. Das Herz schlägt langsamer und der Blutdruck wird gesenkt. Damit wirkt Entspannung unmittelbar entlastend auf das Herz-Kreislaufsystem. Die Muskelspannung (Tonus) lässt nach und dadurch werden Verspannungen vermindert oder nicht weiter aufgebaut. Stresshormone können ausgeschieden und vorhandene Schadstoffe im Körper abgebaut werden. Emotionen werden beruhigt. Ängste oder andere unangenehme Gefühle können durch diese positive emotionale Wirkung von Entspannung von positiven Gefühlen und angenehmen Empfindungen überlagert werden.

Achtung Entspannung nicht vergessen!

Wer ausgleichend zum stressigen Alltag regelmäßig **aktiv** entspannt, tut seinem Körper und Geist etwas Gutes. Wer das Lebensprinzip Entspannung nicht achtet, verhält sich wie ein Formel-1-Pilot, der keinen

Boxenstopp zum Reifenwechsel und auftanken macht – er bleibt irgendwann liegen und kommt nicht mehr vorwärts. Entspannung ist auftanken von Körper, Geist und Seele.

2.2 Verschiedene Entspannungsformen

Methoden und Techniken der Entspannung – teils mithilfe von Instrumenten oder technischen Apparaturen – sollen helfen, Anspannung abzubauen und Entspannung zumindest vorübergehend zu erlangen. Es wird generell in passives und aktives Entspannen unterschieden, aber auch in Entspannung in der Freizeit und Entspannung im Unternehmen, Entspannungsmöglichkeiten gibt es viele, von A wie Abendspaziergang bis Z wie Zilgrei, einer speziellen Atemtechnik mit dem Ziel die Entspannung des Körpers und den Ausgleich der Muskeln zu fördern. Viele Entspannungsmöglichkeiten, die früher nur privat eingesetzt wurden, verschwimmen inzwischen zunehmend zwischen privatem und betrieblichem Kontext. Man denke nur an die mobile Massage oder an Massagesessel mit audio-visuellen Entspannungsmöglichkeiten wie z. B. BrainLight, welche sich bereits in vielen Unternehmen sowie in Launch-Bereichen auf Flughäfen und Bahnhöfen befinden.

2.2.1 Passive Entspannung

Zur passiven Entspannung gehören alle Maßnahmen, bei denen der Entspannende "entspannt" wird, z. B. sich massieren lassen, in die Sauna gehen, schlafen, Musik hören, "chillen" (Slang aus dem amerikanischen, der so viel bedeutet wie entspannen, ausruhen, sich beruhigen).

2.2.2 Aktive Entspannung

Zur aktiven Entspannung gehören alle Maßnahmen, bei denen der Entspannende selbst etwas zur Entspannung beiträgt, wie z. B. Spaziergehen, Sport treiben, meditieren. Ausdauersportarten wie z. B. Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Mannschafts-Ballsportarten wie Fußball und Einzelsportarten (z. B. Tennis) eignen sich besonders gut als Ventile, um angestaute Energien loszuwerden.

3 Entspannung im Unternehmen

Schon ein nur 16 Minuten dauerndes Entspannungsverfahren, steigert die Leistung um bis zu 30 %. Dieses Ergebnis einer Studie von Hudetz & Hudetz[1] zeigt deutlich, dass auch im Unternehmen kurzfristige Entspannung möglich ist. Zumal sich hier auch ein historischer Wandel vollzogen hat. Viele Entspannungsmöglichkeiten, die wir aus der Freizeit kennen, sind heute im Unternehmen akzeptiert und teilweise sogar gern gesehen, wie z. B. das Powernapping (Kurzschlaf). Es ist Unternehmen möglich, 500 EUR pro Mitarbeiter und Jahr für gesundheitsförderliche Maßnahmen steuerlich abzusetzen. Dies wird auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sehr oft gemacht, indem Entspannungs-Lernkurse, wie z. B. Yoga angeboten werden. Das Unternehmen übernimmt die Kosten, der Mitarbeiter bringt die Zeit mit, teilweise wird von Unternehmen sogar ein Teil der Kurszeit der Arbeitszeit zugerechnet bis hin zu 100 %.

Entspannungsart	Kurz-Beschreibung	Einsatz im Unternehmen	Link/weitere Informationen
Passive Entspannung			
Tiefer, langer Schlaf	Die beste natürliche Entspannungsmöglichkeit des Körpers	Nicht geeignet	
Yoga	Hat eine meditative Wirkung und verbessert die Körperwahrnehmung sowie -beherrschung	Könnte innerhalb des BGM als BGF-Kurs angeboten werden – Trainerkosten beachten	http://www.yoga-vidya.de/
Powernapping	Kurzschlaf, ca. 10 –30 Min.	Ohne Probleme direkt am Arbeitsplatz ausführbar – keine Kosten	
Mobile Massage	Masseur(in) kommt ins Haus	Wenn Raum zur Verfügung steht möglich – Kosten beachten	

BrainLight	Audio-Visuelles Entspannungssystem mit Massagesessel	Benötigt ca. 3 –4 qm Platz, kann vom Unternehmen kostenneutral aufgestellt werden	www.brainlight.de
Lieblings-Musik hören		Ohne Probleme direkt am Arbeitsplatz ausführbar – keine Kosten	
Geführte Meditationen auf CD	z. B. Traumreisen	Ohne Probleme mit etwas Übung direkt am Arbeitsplatz vom einzelnen Mitarbeiter ausführbar – keine Kosten, Als Kurs vom Unternehmen angeboten – Kosten beachten	
Natur genießen, "Sonne tanken"	Sonne ist ein exzellenter Energiespender	In jeder Pause –je nach Wegstrecke ins Freie möglich	
"Wohlfühl-Lächeln", Lachen	Bewusst die Mundwinkel ein paar Sekunden nach oben ziehen, dadurch werden Stresshormone gesenkt und die sog. Glückshormone angekurbelt –dadurch Entspannung	Jederzeit möglich, auch ein gutes Mittel für eine bessere Kommunikation im Unternehmen	
Blick in die Ferne schweifen lassen	Am besten in grüne Landschaft, die Farbe Grün entspannt die Augen sehr gut	Jederzeit möglich, kurzfristig einsetzbar, speziell als Augen-Entspannung bei Bildschirmarbeitsplätzen	
Aktive Entspannung			
Sportliche Entspannung –vor und nach der Arbeit			
Jogging	Ausdauersportart, aktives Laufen	Bedingt geeignet, evtl. Betriebssportgruppe – keine Kosten	www.dosb.de
Walking	Ausdauersportart, aktives Gehen zwischen Spazierengehen und Joggen	Bedingt geeignet, evtl. Betriebssportgruppe – keine Kosten	www.dosb.de
Schwimmen, Aquajogging, Wasserball	Ausdauersportart	Im Unternehmen nicht geeignet, trotzdem als Kurs bzw. Betriebsmannschaft möglich – Kosten beachten	www.dsv.de
Spazierengehen		In den Pausen	
Mannschaftssportarten wie Fußball		Bedingt geeignet, evtl. Betriebsmannschaft	Örtliche Vereine
Mentale Entspannung im Betrieb –setzt einen passenden Raum voraus			
Autogenes Training	Konzentration auf formelhafte Vorstellungen wie "Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig", "Die Arme und Beine sind schwer"	Könnte innerhalb des BGM als BGF-Kurs angeboten werden – Trainerkosten beachten	
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen und einhergehend Achtsamkeit auf die empfundenen Unterschiede	Könnte innerhalb des BGM als BGF-Kurs angeboten werden – Trainerkosten beachten	

Fernöstliche Methoden wie Qigong und Taijiquan	Langsame, meditative Körperübungen mit harmonisch fließender Bewegung	Könnte innerhalb des BGM als BGF-Kurs angeboten werden – Trainerkosten beachten
--	---	---

Tab. 1: Überblick über Entspannungsarten im privaten und betrieblichen Einsatz

4 Wenn's eng wird – entspannt in 5 – 10 Minuten

Manchmal muss es einfach schnell gehen: Reklamationen, Termindruck, der Vorgesetzte sitzt einem buchstäblich im Nacken ..., man würde am liebsten laut "losbrüllen".

Übung 1: Der Blick in die Ferne Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Wenden Sie Ihren Blick regelmäßig vom Bildschirm Richtung Fenster und suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne. Was ist das Weitesten, das Sie mit bloßem Auge erkennen können? Wandern Sie mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

Übung 2: Bewegung tut not Vor allem dann, wenn man tagaus tagein die Zeit sitzend oder stehend verbringt, sollte man immer wieder aufstehen oder sich setzen und sei es nur "auf einen kurzen Kaffee oder Tee mit den Kollegen". Allein die Bewegung und das kurze Plaudern hilft dabei, den Kopf wieder frei zu bekommen und zu entspannen.

Übung 3: Shiatsu to go Sie jagen von einem Termin zum anderen. Shiatsu to go kann ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein: Legen Sie hierzu Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen). Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zählen Sie bis 15 und wechseln Sie die Hände. Führen Sie diese Übung 2-mal komplett durch.

Übung 4: Das gekünstelte Lächeln In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar Lachen zumute. Versuchen Sie es trotzdem, nur für sich selber, auch wenn es nur ein schiefes Grinsen wird. Denn beim Lächeln (egal ob spontan oder erzwungen) kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Je mehr Sie sich um ein Lächeln bemühen, also je mehr Sie die Mundwinkel nach oben ziehen, desto intensiver wird der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

5 Weiterführende Informationen

5.1 Literatur

- Richter/Kentzler/Meifert, Stressmanagement: Das Kienbaum Trainingsprogramm, 2010
- Geisselhart/Hofmann, Stress ade – die besten Entspannungstechniken, 5. Aufl. 2013
- Nürnberg, Gelassenheit lernen, 2. Aufl. 2010
- Roeske, Die besten Entspannungstechniken: Die effizientesten Übungen für Büro und zu Hause, 2011.
- Sonntag, Blitzschnell entspannt: 100 verblüffend leichte Wege stressige Alltagssituationen zu bewältigen" mit CD, 2009
- Münchenhausen, Wo die Seele auftankt: Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren, 2006

5.2 Links

- www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen/
- www.apotheken-umschau.de/Entspannung
- www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/gesundheitsvorsorge/vorsorge_stress/titel.htm
- www.brainlight.com
- www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/stress/entspannungstechniken/36170
- www.wellnessverband.de

Autorin: Annette Hock-Rackel, Brigachtal, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Büroorganisation
 Veröffentlicht in: Entspannung, Haufe Arbeitsschutz Office Professional, Version 7.2.0.0
 Stand: 24.04.2014, Ausdruck vom 21.07.2014

