

---

**Entspannung**

„Herrje, was ein Stress“; „was bin ich heute gestresst“; „was für ein stressiger Tag“.

Solche Sätze hören wir unablässig.



„Stress“ möchte niemand. Was also ist das Gegenmittel?

Unisono dürfte die Antwort lauten: Entspannung!

**Was eigentlich ist das – Entspannung?**

Wikipedia informiert uns, dass Entspannung mehrere Bedeutungen haben kann, nämlich

- eine Entlastung der Muskulatur
- eine Methode zum Stressabbau

Denken wir also zunächst über die Entlastung der Muskulatur nach. Diese muss willkürlich erfolgen. Damit kommt die erste Erkenntnis:

**Was nicht spürbar und, erfahrbar ist, kann nicht entspannt werden.**

Entspannt werden können –zunächst- nur Muskeln / Körperbereiche, die *wahrgenommen* werden können.

Halten wir inne; schon nach so kurzer Zeit ist es zeit für ein Zwischenergebnis:

**Die Frage, was uns entspannt, führt uns unmittelbar zu der Frage der Selbst-Wahrnehmung im inneren Bereich, der Innen-Schau.**

Diese beiden Bereiche sind also eng miteinander verknüpft.



---

Die **Mittel**, die zur Entspannung führen, werden bei wikipedia<sup>1</sup> als „**Entspannungsverfahren**“ bezeichnet, und diese werden –wie folgt- aufgelistet:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Yoga (und dort: „In Achtsamkeit praktizierte Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) bewirken eine Entspannungsreaktion.“)
- Hypnose
- Imaginative Verfahren
- Biofeedback
- Qigong und Taijiquan
- Körpertherapiemethoden
- Focusing

Ohne nun auf die Details einzugehen, können wir sagen:

Die Grob-Struktur der Verfahren ist in solche aufgeteilt, die in *Bewegung* und in der *Bewegungslosigkeit* durchgeführt werden.

Immer geht der Impuls von einem **Gedanken** der Person aus, die die Entspannungsmethode nutzt, die die Entspannung sucht.

### **Entspannung ist also eine Reaktion auf einen Gedanken-Impuls.**

Diese Reaktion wird **empfunden** – wer z.B. schläft (in der Regel: unbewusster Zustand) nimmt die dadurch veränderte Körperwahrnehmung *währenddessen* nicht wahr; bewusst ist nur der Zustand im Moment vor dem Schlaf-Eintritt und der Zustand nach dem Erwachen.

Wir schlafen, *um uns* zu erholen, zu erfrischen, um zu entspannen. Die Entspanntheit tritt erst *danach* ein (wenn das Bewusstsein wieder einsetzt).

Umgekehrt können wir sagen:

---

<sup>1</sup> Abgerufen am 11-Jan-2012:  
[de.wikipedia.org/wiki/Entspannungsverfahren](http://de.wikipedia.org/wiki/Entspannungsverfahren)

---

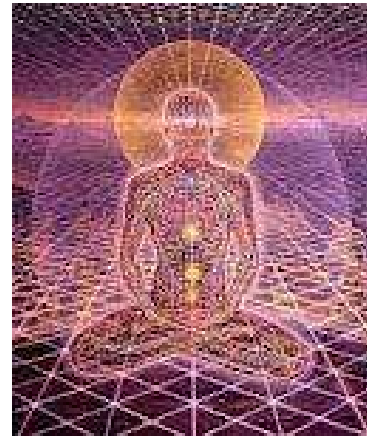
Beeinflussen uns „Stressoren“ **nicht** –wie z.B. Hektik, Lärm, Gestank, viele Termine, hohe Verantwortung, etc.- dann taucht Stress gar nicht erst auf, und Entspannung ist unnötig.

Beobachten wir den Zustand des Körpers, wenn Anspannung eingetreten ist, so können wir Stress-Merkmale feststellen:

- Blutdruck-Veränderung
- Herzschlag
- Atem
- (stark) erhöhter Muskel-Tonus, etc

Dies sind jedoch alles **Reaktionen** des Körpers auf Vorgänge im Geist.

Schon jetzt dürfte es daher zulässig sein, folgende Aussage zu treffen:



**Entspannung ist eine Geisteshaltung.**

Wer damit also Entspannung sucht, der wird damit vor die Frage gestellt:

Was geht in meinem Geist vor? Was erzeugt in mir Anspannung, Stress und Verspannung? Wo ist diese? Wo kann ich Anspannung loslassen? Warum spannt mich etwas an? Wieso reagiere ich auf bestimmte Reize mit einer Verspannung?

Folgen wir also diesen Fragen, so werden wir von der Suche nach Entspannung unmittelbar zu den „Kernfragen“ der Psyche geführt – es dürfte mithin ebenfalls nicht falsch sein, zu postulieren, dass jede Entspannung (weil sie der Psyche Wohl tut) eine „Psychotherapie“ ist<sup>2</sup>.

Umgekehrt können wir postulieren: weil ein gesunder Körper psychische Kapazitäten (die zB für das Empfinden von Schmerz benötigt werden und weiterhin für die Abwehr-Reaktion / das Anhaften an die Schmerz-Empfindung) **nicht bindet**, ist es wesentlich einfacher, den Geist in einem gesunden Körper zu entspannen.

Was ist also Entspannung?

---

<sup>2</sup> Die Bedeutung des Wortes Psychotherapie in diesem Satz ist durchaus provokant – darüber bin ich mir bewusst. Mithin dürfte es aber richtig sein, zu postulieren: eine Psychotherapie ist dann erfolgreich, wenn sie Entspanntheit fördert.

**Entspannung ist das Nichtvorhandensein von Anspannung, sei diese Anspannung nur psychisch (also: noch nicht physisch manifestiert) oder (bereits) physisch empfunden:** der Tonus ist nicht höher, als nötig, der Geist ist mit dem befasst, was wirklich zu tun ist.

Dies könnte konkret so aussehen:

Sie lesen diesen Text aufmerksam, Ihr Geist denkt an nichts anderes.

Der Körper wendet beim lesen gerade so viel Anspannung auf, wie benötigt wird, um zu sitzen – keine Anspannung des Kiefers, der Beine, etc.

Entspannung ist –blumig gesagt- die Abwesenheit von Ballast, von Sorgen.

Hier stellen wir fest:

Entspannung ist also etwas, dass der Anspannung, der Verspannung folgt; die Spannung geht der Entspannung also voraus. Wir schauen also auf Aktion / Reaktion; auf Symptom und Heilung. Oder aber: Entspannung ist unser Ur-Zustand, der Zustand von uns als Baby, als sattes, geliebtes, gesundes, frisch gewickeltes Kind.

Weil Entspannung also zur Folge hat, dass wir uns mit Unnötigem **nicht** befassen, stehen einer entspannten Person wesentlich mehr Kräfte zur Verfügung, als einem gestressten Menschen.

**Entspannung ist damit nicht: Verdrängung.**

Wer sich betrinkt, wer sich ablenkt, wer sich mit der Anspannung nicht bewusst befasst, der „schaltet ab“ – aber die eigentliche Information bleibt gespeichert.

Somit taucht die allerwichtigste Frage auf:

Was können wir tun, um gar nicht erst gestresst zu werden?

Weil Entspannung jedoch eine Geistes-Haltung ist, muss Entspannung **gelernt** werden – **der Geist muss geschult werden**. Die Entspannungsfähigkeit muss trainiert werden, dies ist ein lebenslanger Prozess. Dann ist es sogar möglich, den Geist (zB.: während der Yoga-Praxis oder während eines Lauftrainings) in einer Anspannungsphase zu entspannen.

Dies lässt sich ausdehnen:

Wir können sogar lernen, uns in einer Situation zu entspannen, die vorher / früher als anspannend und „stressend“ empfunden wurde. Dies ist in einem Zeitalter, in dem es um „Höher, schneller, weiter“ geht, wo nichts wichtiger ist, als Effizienz zu steigern und Kosten zu senken, für Arbeitgeber ein „gefundenes Fressen“: wer seine Arbeitnehmer –zB. Im Business-Yoga- darin schult, elastisch zu sein, der erreicht damit sogar (!) dass eine sehr hohe Belastungssituation nicht mehr als unangenehm empfunden wird – der Geist kontrolliert den Körper.

Es ist also über Geistes-Schulung möglich, den Körper bis an dessen Limit „zu nutzen“; man kann mit Entspannungs-Techniken den Geist „verformen“ aber eben doch nicht bewirken, dass der Körper seine äussersten physischen Grenzen aufgibt.

### **Fazit**

Die Antwort auf unsere Fragen ist schwierig, denn: da wir alle in einem sozialen Kontext leben, weil wir eingeflochten und verwoben sind, stehen wir unter vielen Anforderungen, die an uns ziehen und zerren.

Stress ist einerseits sicherlich eine lästige Blockade, hat aber auch Sinn:

Auf einen starken Reiz reagieren wir mit Stress. Dies ist ein Warnsignal, dass uns auffordert achtsam, intelligent und kunstvoll mit uns selbst umzugehen, um uns selbst nicht zu verletzen, oder um uns davor zu bewahren, in einem gestressten und unachtsamen Zustand anderen Schmerz und Leid zuzufügen.

Stress kann also durchaus auch positiv gesehen werden.

Stress ist der Zaun, der lange vor dem Abgrund kommt, und uns davor schützt, blind in den Abgrund hinein zu tappen; Stress ist das Band, dass angespannt wird, wenn wir uns zu weit von unserer Mitte entfernen – und an dem wir uns zurückhangeln können, zu dem, was wir wirklich sind: ungestresst, entspannt, froh, präsent.

Wenn wir an dem Band, an dem Zaun etwas manipulieren, dann muss dies mit allergrösster Vorsicht und Achtsamkeit geschehen:

Wenn wir üben, dann erweitern wir unsere Grenzen, wir steigern die Leistungsfähigkeit, wir befreien uns für einen kurzen Moment – sind wir unachtsam, dann beschleunigen wir in diesem Freiraum, und nutzen das Mehr an Kraft, um noch effizienter, noch business-orientierter zu agieren, noch mehr „ausser uns“ zu sein.

Die Gefahr ist offensichtlich:

---

Wer sich mit Entspannungstechniken leistungsfähiger macht, der steht –wenn der Burn-Out dann einmal kommt- vor einem noch grösseren Scherbenhaufen, vor einer noch effizienteren Zerstörung.

Eingedenk dessen:

Die Erfahrung von „Stress“ sollte zunächst einmal als eine positive Erfahrung gesehen werden: „Ich weiss nun, wo meine Grenzen liegen“. Es ist möglich und durchaus wünschenswert, diese Grenzen zu erfahren und zu erweitern. Dies muss jedoch achtsam geschehen, um eine heilsame und gesunde Balance zwischen Kraft-Verlust und Kraft-Zuwachs nicht zu verlieren.

Selbst-Erfahrungs-Methoden, gleich welcher Art, sind dazu ein sehr wertvoller Weg.

Werden sie jedoch unachtsam eingesetzt, so werden sie schnell ein verheerendes Werkzeug gegen den Übenden.

Die so gewonnene Freiheit muss also dazu genutzt werden, gut zu sich selbst zu sein, etwas gutes für sich zu tun, sich selbst zu geniessen – sie darf nicht dafür verwendet werden, Leistung zu steigern, und 170%, anstelle von 105% zu leisten.

