

GESUNDHEIT

Richtig entspannen: So erholen sich Körper und Geist

Der Gang in die Sauna, eine ausgiebige Massage, eine Yoga-Stunde - es gibt viele Wege, um zu entspannen. Oftmals geht damit jedoch ein Zustand der Erschöpfung einher.



Locker bleiben: Wer sich nach einer Yoga-Stunde erschöpft fühlt, hat womöglich seine Grenzen überschritten. (Bild: BDY/dpa/tmn)

Viele sehen das schon als Normalität an, frei nach dem Motto: «erschöpft, aber glücklich». Einer Studie des Marktforschungsinstituts rheingold in Köln zufolge geht es den Befragten bei Wellness nicht um das Nichtstun. Sie sind der Ansicht, dass das Gefühl des absoluten Glücks und der Entspannung vielmehr aktiv erarbeitet werden muss. Bei Frauen sei diese Einstellung sogar noch ausgeprägter als bei Männern: Auf der Suche nach Entspannung nehmen sie auch kleine Schmerzen etwa bei der Kosmetikerin in Kauf.

Bei vielen Entspannungsmethoden ist Experten zufolge eine gewisse Erschöpfung normal - vor allem, wenn sie mit körperlichen Anstrengungen verbunden sind. «Wenn Sie in die Sauna gehen, muss Ihr Körper dort Höchstleistungen vollbringen, dann sind Sie natürlich erschöpft, empfinden dies aber als entspannend», erklärt Schnell-Entspannungskoach Klaus Kampmann aus Ostfildern bei Stuttgart. Bei solchen körperlichen Aktivitäten werde die Entspannung erreicht, indem man zunächst bewusst anspannt und dann loslässt.

Elisabeth Westhoff vergleicht dies mit einem Urzeitmenschen: Dieser musste alle Kräfte für einen Kampf oder eine Flucht mobilisieren und regenerierte sich anschließend völlig erschöpft. Der Körper und damit das Leben befinde sich in ständigem Wechsel zwischen Anspannen und Lösen der Spannung, erläutert die Spezialistin vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) in Berlin.

Aber muss das Entspannen immer mit Erschöpfung enden? Kampmann verneint. «Ich kenne über hundert verschiedene Entspannungsmethoden, die ganz ohne körperliche Anstrengungen funktionieren, rein auf kognitiver Basis.» Bei der sogenannten Sedona-Methode zum Beispiel stellt Kampmann den Gestressten lediglich drei bis vier Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden müssen. Bei ehrlichen Antworten soll sich danach ein Gefühl der Entspannung einstellen.

Doch auch körperlich anstrengende Entspannungsmethoden müssen nicht immer mit einem Erschöpfungszustand einhergehen. Die Erschöpfung deutet den Forschern von rheingold zufolge eher daraufhin, dass das Entspannen nicht funktioniert hat und zum Beispiel immer noch unangenehme Gedanken durch den Kopf schwirren.

Nach einer Entspannungsübung kann Erschöpftheit aber auch bedeuten, dass der Körper noch nicht geschult genug ist im Erlernen der Entspannungsreaktion. «Beim Entspannen schaltet man ab und gerät in einen Zustand leichter Trance. Der Organismus muss aber nach dem Entspannen auch wieder bewusst auf Touren gebracht werden», erklärt Psychologin Westhoff. Gelingt das nicht oder noch nicht, fühle sich der Betreffende erschöpft.

Ein kurzer Mittagsschlaf etwa wirkt dann nicht erholsam, sondern so, als sei man zu früh in der Nacht geweckt worden, weil der Schlaf und die natürliche Erholung nicht ausreichen. Ein entscheidender Unterschied zwischen natürlichem Schlaf und der gelernten Entspannungsreaktion sei die Fähigkeit, sich in kurzer Zeit zu erholen, sagt Westhoff.

Vielleicht ist jemand bei der Entspannungsübung aber auch einfach zu weit gegangen. «Wenn sich die Teilnehmenden zum Beispiel nach einer Yoga-Stunde erschöpft fühlen, dann deshalb, weil sie über ihre Grenzen gegangen sind - körperlich oder mental», sagt Anke Rebetje vom Berufsverband der Yogalehrenden (BDY) in Göttingen. «Das, was eine gelungene Yoga-Stunde ausmacht, ist ein Vitalitätsgefühl bei gleichzeitiger Entspannung.»

Grund für die Überanstrengung kann ein falsches Leistungsdenken sein. Das ist Rebetje zufolge vor allem für Yoga-Anfänger typisch. Im Yoga gehe es nicht darum, besser oder schlechter, sondern man selbst zu sein. Wenn der Übende in einer Yoga-Position einen fließenden Atemstrom genießen kann, wisse er, dass er stabil und mühelos darin verweilen kann.

Allgemein gilt: Je größer der Kontrast zu den vorherigen Aktivitäten ist, desto wahrscheinlicher wird eine ganzheitliche Erholung. «Im Stress ziehen sich die Muskeln zusammen, bestimmte Organe werden abgeschaltet», sagt Kampmann. In der Entspannungsphase schalte der Körper in seinen normalen Rhythmus zurück. «Innerlich haben Sie dabei ein Gefühl der Weite.»

Welche Entspannungsmethode die richtige ist, muss jedoch jeder für sich selber herausfinden. Bereits Tätigkeiten wie Lesen oder Joggen können Elisabeth Westhoff zufolge entspannend wirken. Es gehe schließlich darum, innere Ruhe zu finden und sich von aktivierenden Gedanken und Bildern zu befreien.

08.01.2010 | 10:29 Uhr

DPA

DAX Prognose - Exklusiv
www.gruener-fisher.de/Gratis-Studie
Was tun: Kaufen oder verkaufen? Jetzt
gratis DAX Prognose anfordern
Google-Anzeigen

1. Platz Tagesgeld 2014
www.tagesgeld.vergleich.de
Die besten Tagesgeld Konten.
Deutschlands größter Zinsvergleich
Google-Anzeigen

N24 Nachrichten - aktueller Qualitätsjournalismus rund um die Uhr. Wir informieren Sie umfassend, aktuell und schnell im Live Stream, mit Videos, Reportagen, Top-Dokumentationen und Artikeln über das aktuelle Zeitgeschehen.

© 2013 N24 - Gesellschaft für Nachrichten und Zeitgeschehen mbH