

Auszug aus „Einfach entspannt“ von Hans-Arved Willberg

Warum wir Entspannungsmethoden brauchen

Erinnern Sie sich, wie es Ihnen ging, als Sie neu in Ihre Wohnung eingezogen sind? Wahrscheinlich haben Sie sich alle Räume aufmerksam angesehen und genau überlegt, was noch zu verändern ist, wo Ihren Möbel stehen sollen und was fehlt.

Jeder von uns lebt auch noch in einem anderen, viel unmittelbarerem Wohnraum: seinem Körper. Wir nehmen ihn wahr, wenn er durch Krankheit und Schmerzen in Mitleidenschaft gezogen ist und wenn sich in ihm existenzielle Bedürfnisse wie Hunger, Schlaf oder Sexualität melden. Natürlicherweise unternehmen wir dann etwas, um diese Bedürfnisse zu befriedigen. Manche tun es mit schlechtem Gewissen, weil sie den Körper eigentlich für etwas Minderwertiges halten. Andere finden ihn eher lästig, weil er sie beim Erreichen ihrer ehrgeizigen Ziele zu stören scheint. Ist nicht jede Minute, die man mit Essen zubringt, verlorene Arbeitszeit? Man könnte doch gleichzeitig ... Kann man den Sex nicht noch etwas schneller hinter sich bringen? Gewiss, man braucht ihn, aber bitte effektiv!

Man mag über den derzeitigen Wellness-Boom denken, wie man will – *eines* zeigt er jedenfalls deutlich: Der moderne Mensch hat nach wie vor ein Problem damit, die Bedürfnisse des Geistes, der Seele und des Körpers in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu bringen. Der Einklang von Seele und Leib scheint besonders schwer herstellbar zu sein. Unser hastiger, atemloser Lebensstil ist nicht danach. Wir nehmen uns nicht die Zeit, die wir bräuchten, um uns in unserem Körper richtig wohl und daheim zu fühlen. Viele wissen gar nicht mehr richtig, was das überhaupt ist: gesundes Wohlbefinden. Und noch weniger wissen sie, wie sie es herstellen können.

Wir richten uns nicht ein in unserem Körper. Wir nehmen ihn gar nicht richtig wahr. Wir sind es nicht gewohnt, seine Signale zu beachten, die er uns sendet, wenn wir ihn zu einseitig belastet und überfordert haben. Wir benutzen ihn wie eine vorübergehende Absteige, in der wir uns gar nicht wirklich niederlassen. Wir öffnen den Koffer nur, um das Nötigste herauszuholen, denn morgen sind wir schon wieder unterwegs. Unsere Ruhelosigkeit ist leibfeindlich. Um in unserem Leib zuhause zu sein, müssen wir erst einmal wirklich in ihm *einkehren*.

Früher war das wohl zum Teil anders. Der Lebensrhythmus entsprach eher den Bedürfnissen des Körpers. Die Sinnesorgane mussten weit weniger Eindrücke aufzunehmen. Man saß nicht stunden-, tage-, nächtelang vor einem flimmernden viereckigen Kasten, in den der Geist nahezu hineingesogen wurde, weit entfernt von der leiblichen Realität. Man ging auch viel mehr zu Fuß. Man arbeitete viel mehr mit den Händen. Wenn es dunkel wurde, war man müde und begab sich bald zu Bett. Es war eine körperliche, angenehm schwere, entspannte Müdigkeit, wie die Müdigkeit nach einer langen Wanderung. Diese Leibverbundenheit ist heute nicht mehr organisch in unser Leben integriert. Wenn wir sie uns nicht bewusst und gezielt erhalten, geht sie uns verloren.

Vitalität statt Stress im Übermaß

Nicht nur Entspannungsübungen, sondern auch Sport und Gymnastik sind ja relativ neue Maßnahmen, um die persönliche Gesundheit zu erhalten. Sie wurden nötig, weil die industrielle Revolution zu neuen Einseitigkeiten geführt hatte. Für den Menschen von heute sind aber solche Gegenmaßnahmen sogar noch wichtiger geworden, denn er leidet mittlerweile wie nie zuvor an einem Phänomen, für das sich bis vor einem halben Jahrhundert noch kein Wissenschaftler interessierte: Er hat *Stress*! Stress bedeutet nichts anderes als *Spannung*. Spannung an sich ist gut; wir brauchen sie zum Leben. Aber wir haben heute

große Mühe mit der Spannung im *Übermaß*. Das ist es, was man als (negativen) Stress bezeichnet. Sehr oft geht die seelische *Überspannung* mit körperlicher *Verspannung* einher. Wer verspannt und verkrampft ist, dessen Kreativität ist auch eingeschränkt. Jeder einigermaßen fachkundige Reiter weiß: Nur das ganz gelöste Pferd, dessen Muskelpartien systematisch durch entsprechende Übungen gelockert wurden, ist auch „durchlässig“ und zur „Versammlung“ fähig, wie man in der Reitersprache sagt. Das bedeutet: Es ist hoch aufmerksam bei der Sache und reagiert sensibel auf die leisesten Impulse des Reiters. Ungestört in seinem Bewegungsablauf, kann es unverkrampft seine Muskelenergie wie eine Feder *anspannen*, um sie dann auch wieder mit geballter Kraft und dennoch ohne Aufmerksamkeitsverlust in Bewegung umzusetzen. Dasselbe gilt aber auch für den *menschlichen* Leistungssportler. Die besten Sprinter sind völlig locker, völlig entspannt und dabei gleichzeitig völlig konzentriert. Verspannungen schränken Leistungsfähigkeit und Kreativität ein. Entsprechendes gilt natürlich genauso auch für die Kunst.

Man kann das alles wohl am besten mit dem Wort „*Vitalität*“ zusammenfassen. Vitalität ist *Lebenskraft*. Wenn die Vitalität fehlt, wechseln sich übermäßige, verkrampfte Anspannung und Schläffheit ab. Das wirkt sich begreiflicherweise auch negativ auf die Sexualität aus. Sexualtherapeuten empfehlen Entspannung darum als wichtige Hilfe bei sexuellen Funktionsstörungen.

Weil Spannung im Übermaß heute ein weit verbreitetes Leiden ist, brauchen wir gute Methoden, um dieses Übermaß abzubauen. Die üblichen Rezepte sind da oft nicht mehr ausreichend. Gegenmittel in höherer Dosierung müssen her. Entspannungsmethoden sind Konzentrate. Das, was Sie in niedrigen Dosen erhalten, wenn Sie sich *ohne* Methode entspannen, bekommen Sie auf diese Weise viel direkter und intensiver.

Dass bei höherem Stress auch höhere Entspannungsdosierungen nötig sind, wissen intuitiv die meisten Menschen. Und darum versuchen sie auch auf vielfältige Weise, dieses Ziel zu erreichen. Zu selten wird dabei aber bedacht, ob die gewählte Methode überhaupt den ersehnten Effekt ausreichend herbeiführt und welche Risiken und Nebenwirkungen sie mit sich bringt. Betrachten wir uns einige der am meisten versuchten Wege zur Entspannung.

Entspannung durch Medienkonsum?

Ja, Fernsehen entspannt! Aber nur einseitig und oft zu einem hohen Preis. Fernsehen ist ein Seelenberuhiger, aber körperliche Entspannung ereignet sich dabei nicht mehr wie bei irgendwelchen anderen sitzenden oder liegenden Tätigkeiten. Der *Geist* schaltet ab: Fernsehen hat eine drogenähnliche Trancewirkung, wie die Medienpsychologie nachweisen kann. Deswegen fällt es oft auch so schwer, die Aus-Taste zu betätigen. Diese Trance ist nicht mit Konzentration zu verwechseln. Die Macht der Bilder zieht in den Bann. Dabei bleiben viele Informationen auf der Strecke. Es geht beim Fernsehen sehr oft viel weniger um *Information* als um *Faszination*. Dasselbe gilt natürlich auch für Videofilme und in beträchtlichem Maß für Computerspiele und Internet. Die Abhängigkeit von solchen „Drogen“ kann bei Entzug genau das hervorbringen, was durch ihren Gebrauch verhindert werden sollte, nämlich übergroße Unruhe, die sich oft auch in Schlaflosigkeit äußert. Gegen die Faszination der Bilder ist an sich nichts einzuwenden, aber die Überfütterung damit wird zum Problem. Viel zu oft werden die Massenmedien eingesetzt, um Kindern „ruhig zu stellen“. Dadurch verkümmert das Kreativitätspotenzial des Gehirns; Unruhe, Angst und Aggressionen sind die Folge. Auch Erwachsene betrügen sich selbst, wenn sie sich durch übermäßigen Medienkonsum zu besserer Stimmung verhelfen wollen. Das Gegenteil kommt dabei heraus.

Wissenschaftlich sehr gut belegt ist heute, dass der visuelle Konsum und die spielerische Ausübung von *Gewalt* das tatsächliche Aggressionslevel von Mediennutzern erhöht. Gewaltbereitschaft hat seine Wurzeln in ungesunder Anspannung. Entspannten Menschen fällt es hingegen viel leichter, selbstsicher und darum ruhig zu bleiben. Der Abbau des individuellen Stresslevels durch gesunde Entspannungsmaßnahmen beinhaltet automatisch

auch den Abbau des Aggressionslevels.

Fazit: Erhöhter Medienkonsum kann nicht zu echter Entspannung führen. Maßvoller Mediengenuss fördert durchaus die Vitalität. Wer aber unter Stress leidet und versucht, ihn durch gesteigerten Medienkonsum zu mindern, betrügt sich selbst.

Entspannung durch Alkohol?

„Es ist ein Brauch von alters her: Wer Sorgen hat, hat auch Likör!“ (Wilhelm Busch) Denn Alkohol betäubt und lenkt ab. In der Tat: Ablenkung kann als Weg zu Erholung und Entspannung sehr wichtig sein. Aber die Frage ist nicht nur, *wovon* wir uns ablenken, sondern auch, *wodurch* und *wohin*. Der Preis des Alkoholkonsums ist Aufmerksamkeitsverlust und Belastung des Körpers: Alkohol entspannt, aber er stresst auch gleichzeitig. Jeder weiß, dass Alkohol eine gute Einschlafhilfe ist, aber nur wenige wissen, dass sie dafür mit flacherem und weniger erholsamem Schlaf zu zahlen haben. Übermäßiges Trinken kann sogar *Schlaflosigkeit* zur Folge haben. Abgesehen davon, dass Alkohol bekanntlich ein hohes Suchtpotenzial besitzt – allzu schnell kann man sich bei den 2,5 Millionen Alkoholikern wieder finden, die es in Deutschland gibt –, begünstigt er auch das krankhafte Schnarchen, die so genannte *Schlafapnoe*. Sie vermindert die Schlafqualität und ist darum eine der Ursachen für chronische Tagesmüdigkeit. Wenn sie stark ausgeprägt ist, was auf ungefähr drei Prozent der Deutschen zwischen 30 und 60 Jahren zutrifft, kann sie sogar lebensgefährlich werden.

Fazit: Als Entspannungshilfe ist Alkohol nur teilweise geeignet, und auch nur bei ehrlich mäßigem Gebrauch. Seine Nebenwirkungen, insbesondere bei überhöhtem Konsum, sind dem Ziel, Entspannung zu erreichen, völlig entgegengesetzt.