



Locker bleiben

Alexander-Technik in der Zahnarztpraxis. Verdrehte Haltung bei der Behandlung, Dauerstress, der einem im Nacken sitzt: Viele niedergelassene Zahnärzte und ihre Mitarbeiter plagen sich mit Rücken- oder Kopfschmerzen und versuchen mit Yoga, Joggen, Physiotherapie gegenzuhalten. Die Alexander-Technik geht das Problem ganz anders an. In Deutschland ist sie immer noch wenig bekannt, obwohl sie bei chronischen Schmerzen gute Erfolge verspricht.

AUTORIN: MARION MEYER-RADTKE

Basketballfans kennen Matthias Strauss noch als „Matzi“ – was eher lustig anmutet, wenn man seinen 1,94 Metern persönlich gegenübersteht. Strauss hat 24 Jahre lang Bundesliga-Basketball gespielt, war 1978 Deutscher Meister mit dem MTV Gießen, bestritt 116 Spiele in der Nationalmannschaft und beendete seine Profi-Karriere 1994 bei Alba Berlin. Ein Mann wie ein Baum, einer, der keine überflüssigen Worte verliert.

An diesem winterlich dämmerigen Nachmittag sitzt der ehemalige Leistungssportler in seiner Zahnarztpraxis in Berlin-Steglitz und übt, was man gemeinhin für selbstverständlich hält: Aufrecht sitzen. Dann aufstehen. Sich wieder hinsetzen. Prophylaxe-Assistentin Liane Kießling übt gleich mit. Es ist die dritte Stunde mit der sogenannten Alexander-Technik, die die beiden zusammen absolvieren. Denn beim einfachen Sitzen, Aufstehen, Gehen soll es nicht bleiben.

Matthias Strauss und Liane Kießling haben das gleiche Problem wie so viele Kollegen und Kolleginnen in der Zahnarztbranche: Wenn sie abends aus der Praxis kommen, fühlen sie sich wie zerschlagen. Stunde um Stunde hochkonzentriert und in fast verdrehter Haltung am Behandlungsstuhl zu arbeiten, hinterlässt Spuren, die sich irgendwann als Dauerschmerz festsetzen. „Ich kenne nur wenige Zahnärzte, die nicht ein Problem mit ihrem Rücken oder ihren Gelenken

haben“, sagt Strauss. „Dieser Beruf ist auch körperlich anstrengend und geht auf den Rücken“, sagt Kießling. „Ich habe so viele Kolleginnen, die sich durchquälen bis zur Rente.“

SCHON BEIM SITZEN FÄNGT ES AN

So weit soll es bei ihnen nicht kommen. Deshalb haben sie das Angebot einer ihrer Patientinnen angenommen: Martina Deeken ist Lehrerin für Alexander-Technik und will Strauss und Kießling helfen, ihre Arbeitshaltung so zu ändern, dass sie im besten Fall schmerzfrei durch den Tag kommen. Dafür müssen sie aber erst mal an die Basics ran. „Wir fangen bei Ihnen im Sitzen an“, sagt Deeken, eine sportliche Mittfünfzigerin in schwarzer Jeans und lässigem Jeanshemd, zu Matthias Strauss. Der Zahnarzt nimmt auf einem Behandlungshocker Platz. Deeken stellt sich seitlich neben ihm auf und leitet ihn an: „Tief in den Bauch atmen, alles lösen, den unteren Rücken ganz gelöst lassen. Sie schauen nach vorne und denken sich über den Kopf hinaus nach oben und richten sich aus.“

Ohne jeden Druck legt sie eine Hand auf sein Brustbein, die andere Hand zwischen die Schulterblätter und wartet, bis Strauss' Rücken reagiert und wie von selbst ganz leicht nach oben wächst. Dann legt sie eine kurze Pause ein und fragt: „Wie ist das für Sie?“ – „Schön“, sagt Matthias Strauss. Mar-

tina Deeken nickt, stellt sich vor ihn und sagt: „Ich bewege jetzt Ihre Beine, und wenn Sie können, dann nicht mithelfen.“ – „Ich mache gar nichts!“, verspricht Strauss. Deeken hebt seinen linken Oberschenkel mit beiden Händen etwas an. „Sie können das Gewicht ganz an mich abgeben“, sagt sie, worauf das Bein etwas tiefer in ihre Hände sinkt, dann stellt sie es ein Stück weiter zur Körpermitte hin auf, richtet den Fuß nach vorne aus und wiederholt das Ganze mit der rechten Seite.

„Jetzt stehen Ihre Beine ganz anders“, stellt sie fest. „Sie sind nicht mehr ausgedreht, sondern mehr in ihrer Achse. Für Sie ist das ganz ungewohnt. Aber darum geht es: aus dem eigenen Muster herauszukommen. Und für Ihren Körper ist es so viel günstiger.“ Tatsächlich sind es oft nur Nuancen, winzige Verschiebungen in der Körperachse, in den Gelenkstellungen, an denen Deeken, Kießling und Strauss hier arbeiten: Wie stehen die Füße, wie neigt sich der Kopf, wie halten sie die Arme beim Behandeln? Und dazwischen immer wieder: ganz bewusst unnötige Spannung aus dem Körper zu lassen.

LEICHT MACHEN ERLAUBT

Denn darum geht es bei der Alexander-Technik, die Martina Deeken an diesem Nachmittag in der Zahnarztpraxis in Steglitz vermittelt: Leichtigkeit zuzulassen und Haltungen zu finden, die zum eigenen Körper passen. Während Rückengeplagte und andere Schmerzpatienten sich häufig bei ihren Physiotherapeuten, Fitnesstrainern und Orthopäden anhören müssen, sie sollten sich doch bitte mehr anstrengen, wenn sie ihren Schmerzen entkommen wollen – also kerzengerade sitzen und ja nicht bequem herumlümmeln zum Beispiel, ganz viel Rückenmuskulatur aufbauen, die Beinmuskulatur aufbauen, Armmuskulatur aufbauen, die Bauchmuskulatur anspannen, vor allem beim Stehen –, arbeitet die Alexander-Technik mit dem gegenteiligen Gedanken.

Die Grundidee ist, aus dem ewigen Kämpfen herauszukommen und stattdessen häufiger innezuhalten, um unnötige Verspannungen bemerken und lösen zu können. Sich ungünstige



Wohin mit dem Bein, wenn unterm Behandlungsstuhl nicht genug Platz ist?

Bewegungsmuster abzugewöhnen und stattdessen mühelos die Kraft zu nutzen, die dem Körper ohnehin innewohnt. „An einer Haltung ist immer der ganze Körper beteiligt“, erläutert Martina Deeken. „Die Frage ist also: Wie kann ich ihn so effektiv wie möglich, mit so wenig Belastung wie möglich einsetzen?“ Aufrecht sitzen zum Beispiel kann sehr anstrengend sein, wenn man seinen Rücken bewusst gerade drückt, und sogar kontraproduktiv, wenn man vor lauter Eifer ins Hohlkreuz fällt. In der Alexander-Technik lernt man aufrechtes Sitzen ohne Anstrengung. Einer der vielen Kniffe dabei ist, die Füße mit der ganzen Sohle flach auf den Boden zu stellen und so für Entlastung zu sorgen: Dadurch können die Beine übermäßige Anspannung loslassen und tragen dazu bei, dass der Körper sich gut ausbalanciert – was wiederum nicht funktionieren kann, wenn man unbewusst die Zehen hochzieht oder die Hacken, irgendwie auf den Ballen rumkippelt oder mit dem Spann über den Boden schabt.

ZU VIEL SPANNUNG IM KÖRPER

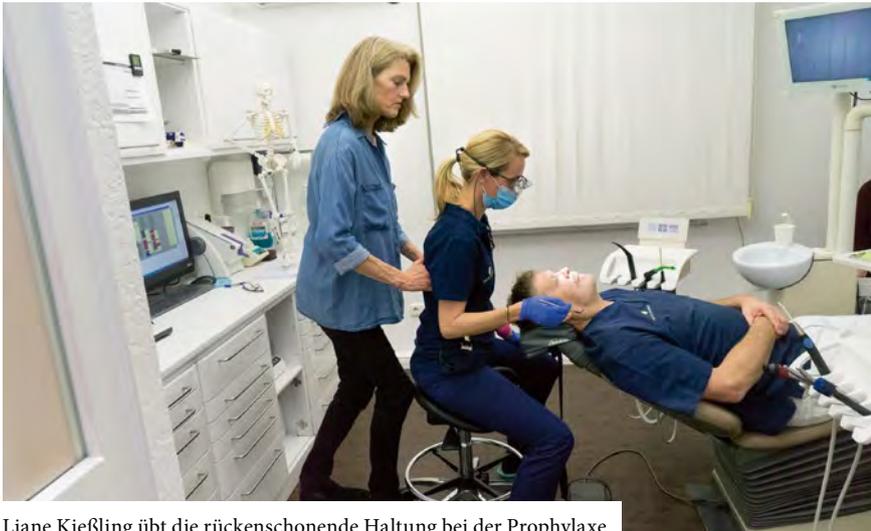
„Wir lernen ja immer, im Tun zu sein“, sagt Martina Deeken. „Also, die Muskeln stärken, den Bewegungsapparat stabil

machen. Dass aber vor der Muskelarbeit die Art und Weise steht, wie wir uns halten und mit uns umgehen, ist den meisten nicht bewusst. Meine Klienten merken erst durch die Arbeit mit der Alexander-Technik, wo sie zu viel Spannung halten.“ Welchen Effekt es hat, diese Muster zu durchbrechen, hat Deeken buchstäblich am eigenen Körper erfahren. Seit ihrer Jugend hat sie chronische Rückenschmerzen, Ischias-Probleme und später massive Bandscheibenprobleme. Selbst eine Operation zur Versteifung stand schon im Raum, die sie aber ablehnte.

„Ich habe nichts ausgelassen, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen“, erzählt sie: Sport natürlich, aber auch



Raus aus der Gewohnheit: Martina Deeken richtet das Bein neu aus.



Liane Kießling übt die rückschonende Haltung bei der Prophylaxe

VIELE KLEINE KNIFFE ERZIELEN EINE GROSSE WIRKUNG

ganz sachlich. „Die linke Hüfte muss auch noch ran. Ich habe da keinen Knorpel mehr.“ Er habe vor lauter Schmerzen „so einen maritimen Gang“ entwickelt, „den wollte ich mir wieder abgewöhnen, bevor ich die neue Hüfte bekomme.“

Physiotherapie, Osteopathie, Kinesiologie, Atlasterapie. „Am Ende hat mir nichts nachhaltig geholfen.“ Als sie 2013 am Tiefpunkt war und ihre Ärztin ihr von der Alexander-Technik erzählte, hatte sie eigentlich gar keine Lust mehr. „Meine Bereitschaft, mich darauf einzulassen, war nicht sehr groß.“ Dann merkte sie ziemlich schnell, dass sich endlich etwas verbesserte. Nach einem halben Jahr mit Einzelstunden stand für Deeken fest: Diese Erfahrung will ich weitergeben. Sie ließ sich zur Lehrerin für Alexander-Technik ausbilden, hängte ihren Job in der Pharmaindustrie an den Nagel und machte sich selbstständig. „Heute geht es mir richtig gut“, sagt Deeken. „Ich habe zwar immer mal mit dem Rücken zu tun – in der Lendenwirbelsäule fehlt mir ja de facto eine Bandscheibe – aber ich habe gelernt, bewusst die Prinzipien der Alexander-Technik anzuwenden.“

Aus seinen Bewegungsgewohnheiten will auch Matthias Strauss raus. Als ehemaliger Leistungssportler und Zahnarzt ist er gleich doppelt belastet. Vor gut zwei Jahren nahm er Einzelstunden bei Martina Deeken, weil seine erste Hüftoperation anstand. „Profisport ist Raubbau am Körper“, sagt er



Zahnarzt Mathias Strauss war Profi-Basketballer: „Raubbau am Körper“, sagt er heute.

KOMPROMISSE AM BEHANDLUNGSTUHL

Nun ist es Zeit für den nächsten Schritt. In der Zahnarztpraxis schaut Martina Deeken sich an, wie Matthias Strauss und Liane Kießling am Behandlungstuhl arbeiten. Kießling, 42 Jahre, alleinerziehende Mutter, macht jede Woche 32 Stunden Prophylaxe. „Ich habe die Angewohnheit, wenn ich an einer besonders kniffligen Stelle arbeite, die Schultern hochzuziehen und die Zehen zu verkrampfen“, berichtet sie. „Nach den ersten zwei Sitzungen mit Frau Deeken denke ich jetzt jeden Tag: Oh Mist, die Füße stehen falsch.“ Inzwischen merke sie auch, wenn sie wieder anspanne. Martina Deeken korrigiert ihre Kopfhaltung, rückt Kießlings Stuhl weiter zurück, übt mit ihr, nicht nur den Kopf nach vorne zum Patienten zu strecken, sondern den ganzen Rücken nach vorne zu nehmen. Bei Matthias Strauss ist der Fall verzwickter. Wegen seiner Größe bekommt er vor allem das rechte Bein nicht vernünftig unter den Behandlungstuhl und dreht es deshalb nach außen – was Gift ist für die Hüfte. „Es wäre schön, wenn der Patient schweben könnte und ich einfach meine Beine unter die Einheit stelle“, sagt Strauss trocken. „Aber ich habe ja noch eine Helferin dabei, und wenn die nur 1,51 groß ist, kann ich den Stuhl nicht einfach für mich einstellen. Dann sieht die ja nichts mehr.“

Martina Deeken lässt sich davon nicht entmutigen. Sie rückt auch seinen Stuhl ein Stück weiter nach hinten, übt mit Strauss, wie er trotzdem gut an die Patienten herankommt, stellt den Fuß neu auf. „Wir haben einen langen Lernprozess vor uns“, sagt sie. „Es ist ein Kompromiss“, sagt Strauss. „Nicht alles lässt sich vielleicht so ideal umsetzen. Die Alexander-Technik ist auch nicht der Heilsbringer, aber sie macht Sinn, dass ich mit meinem Körper besser umgehen kann.“ Sein Ziel lautet jetzt: „Ich möchte meine Arbeitshaltung so ändern, dass ich mal keine Schmerzen im Rücken habe, dass ich nicht immer zum Masseur muss und dass dieses Bitzeln, das ich manchmal in den Fingern habe, aufhört.“

Nicht nur für Musiker gut

AUTORIN: MARION MEYER-RADTKE

So funktioniert es. Die Alexander-Technik ist unter Schauspielern, Sängern und Künstlern weit verbreitet. Profitieren kann aber jeder, der zum Beispiel unter Rücken- oder Gelenkschmerzen leidet oder der Stress abbauen will.



Das A und O: Wie steht der Kopf zum Nacken? Zieht er nach hinten, baut sich Spannung auf und die Wirbelsäule ist blockiert. Martina Deeken (re.) leitet Prophyllaxe-Assistentin Liane Kießling an.

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Bewegungsschule. Mit ihr kann man lernen, ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster zu erspüren, diese Muster immer wieder zu durchbrechen und durch neue zu ersetzen.

WOHER KOMMT DIE ALEXANDER-TECHNIK?

Entwickelt hat sie der australische Schauspieler Frederic Matthias Alexander (1869–1955). Der Shakespeare-Rezitor litt bei Auftritten unter Heiserkeit

und Stimmverlusten. Weil die Ärzte ihm nicht helfen konnten, fing er an, sich mit Hilfe von Spiegeln selbst zu beobachten. Er entdeckte, dass er beim Rezitieren unbewusst den Kopf in den Nacken legte, dadurch Druck auf den Kehlkopf erzeugte und zu viel Luft ein-sog. In seinem Bemühen, diese Gewohnheit abzulegen, erarbeitete sich Alexander eine Reihe von Prinzipien, die nicht nur seine Stimme befreiten, sondern zu einem ganz neuen Umgang

mit dem Körper insgesamt führten. Alexander wurde Lehrer seiner eigenen Technik, zunächst in Australien, ab 1904 auch in London und den USA.

WAS SIND DIE PRINZIPIEN DAHINTER?

Was die Alexander-Technik vermitteln will sind Leichtigkeit und Verbundenheit – das heißt, dass man ungünstige Spannungsmuster im Körper abbaut und ihm dadurch die Möglichkeit gibt, sich ohne großen Kraftaufwand auszu-

richten. „Es geht darum, durchlässig zu bleiben“, so nennt es Teresa Wiesehöfer, Lehrerin für Alexander-Technik und Ausbildungsassistentin in Berlin.

„Wenn jemand einen erhöhten Muskeltonus hat oder etwas in seinem Körper festhält – etwa den Kiefer oder den Nacken –, dann ist der Körper nicht mehr in seiner Balance“, erklärt sie.

„Für viele Menschen ist typisch, dass sie den Kopf nach hinten ziehen oder nach vorne drücken. Dadurch kann dann der gesamte Bewegungsapparat nicht mehr frei funktionieren.“ Ein Beispiel: Wenn wir uns nach etwas bücken, legen wir fast automatisch der Kopf in den Nacken. „Dadurch machen wir den Rücken fest, und eigentlich blockiert das die Bewegung, statt dass wir uns freilassen.“

WIE SETZT MAN DAS UM?

Gewohnheiten abzulegen erfordert Übung, Geduld und eine gute Selbstbeobachtung. In der Alexander-Technik spielen deshalb das Innehalten und das „Richtung-Geben“ eine entscheidende Rolle: Bevor man eine Bewegung ausführt, stoppt man ab und richtet sich gedanklich aus. Die Idee lautet: Der Körper folgt den Gedanken. So gilt es als zentral, dass der Kopf sich frei und unverkrampft auf der Halswirbelsäule bewegen kann, was man durch Bilder unterstützen kann: etwa indem man sich einen Luftballon vorstellt, an dem der Kopf zur Decke schwebt.

WIE VERBREITET IST DIE ALEXANDER-TECHNIK?

In Großbritannien wird sie auf den Webseiten des staatlichen Gesundheitssystems NHS als Methode zur Schmerzreduktion vorgestellt, der NHS übernimmt teilweise die Kosten, Schmerzkliniken arbeiten sowieso mit ihr. In Deutschland ist die Alexander-Technik im Gesundheitssystem dagegen noch nicht angekommen. Wohl aber in Künstlerkreisen: Viele Schauspieler und Profi-Tänzer nutzen sie. Die Musikhochschulen bieten sie ihren Studierenden standardmäßig an – zum einen, damit die jungen Musiker lernen, ihren Körper nicht in den immer gleichen

EINE IDEE LAUTET: DER KÖRPER FOLGT DEN GEDANKEN

Mikrobewegungen und Haltungen zu verschleifen. Zum anderen aber auch, weil die Alexander-Technik eine andere Bühnen-Performance ermöglicht: „In dem Moment, wo Musiker anfangen, ihren ganzen Körper einzubeziehen, klingen das Instrument oder die Stimme ganz anders“, erläutert Wiesehöfer, die selbst Künstlerin ist und Klavier spielt: „Der Ton wird voller, lebendiger.“

WIE VIEL KOSTET DAS?

Laut dem Alexander-Technik Verband Deutschland (ATVD) muss man mit 40 bis 80 Euro für eine Einzelstunde rechnen und sollte etwa 20 Stunden einkalkulieren – wobei die ersten Verbesserungen oft schon nach der ersten Stunde spürbar sind. Einige Lehrerinnen und Lehrer bieten auch Gruppenkurse an.

WIE FINDE ICH EINE GUTE LEHRERIN ODER EINEN GUTEN LEHRER?

Achten sollte man auf die Zertifizierung durch den ATVD: Die Ausbildung als Lehrer oder Lehrerin zur Alexander-Technik dauert mindestens drei Jahre und umfasst 1.600 Stunden. Im Verband sind mehr als 400 zertifizierte Lehrerinnen und Lehrer organisiert. Auf der Webseite findet sich unter dem Reiter „Verband“ eine nach Postleitzahlen sortierte Liste. www.alexander-technik.org

kuraray

Noritake

NEU!

DAS IST ALLES!

PANAVIA™ SA Cement Universal

Wirklich universal. So einfach. Ohne primen.



PANAVIA™ SA Cement Universal - selbstadhäsives Befestigungskomposit

- ✓ **Wirklich universal** – für alle indirekten Restaurationen*
- ✓ **So einfach** – Reduzierung der Arbeitsschritte und somit Materialreduzierung, hohe Fehlertoleranz und einfache Überschussentfernung
- ✓ **Ohne primen** – Kein Primer erforderlich, dank unserer integrierten Silanhaftvermittler LCSI & MDP

* Für mehr Informationen beachten Sie bitte die Gebrauchsanweisung.

kuraraynoritake.eu/panavia-sa-cement-universal



Kuraray Europe GmbH, BU Medical Products, Philipp-Reis-Str. 4, 65795 Hattersheim am Main, Germany, +49 (0)69-30535835, dental.de@kuraray.com, www.kuraraynoritake.eu

Sport alleine bringt es nicht

Drei P gegen den Schmerz. Chronische Schmerzen führen oft in einen Teufelskreis aus Stress, Angst und noch mehr Schmerz. Wie man dort herausfindet, erklärt Patricia Albert, Psychologin am Schmerzzentrum der Uniklinik Erlangen.

INTREVIEW: MARION MEYER-RADTKE

DFZ: Frau Albert, wer kommt zu Ihnen ins Schmerzzentrum und wie arbeiten Sie dort?

Patricia Albert: Zu uns kommen Menschen mit unterschiedlichsten chronischen Schmerzen, vom Rücken über Kopfschmerz bis zum Knieproblem. Unter anderem bieten wir ein multimodales Programm zur Schmerztherapie an, mit ärztlichen Schulungen, damit die Betroffenen den Mechanismus chronischer Schmerzen verstehen, und mit Einführungen in Entspannungstechniken, in das Achtsamkeits- und Schmerzbewältigungstraining. Auch ein gezieltes körperliches Training spielt eine große Rolle. Wir erklären aber auch, welche Schmerzmedikamente wann Sinn machen, welche Nebenwirkungen sie haben und wie Akupunktur und andere Naturheilverfahren helfen können. Wir wollen, dass der Mensch zum Spezialisten für seine Erkrankung wird.

Was ist die Voraussetzung, um chronische Schmerzen in den Griff zu bekommen?

Zentral ist die Akzeptanz. Man muss sich darauf einstellen: Chronische Schmerzen sind ein hartnäckiges, oft lebensbegleitendes Problem. Solange die Menschen hoffen, sie könnten dieses Problem wieder loswerden, es heilen und dann wieder so leben wie vor dem Schmerz, ergreifen sie Strategien, die oft kontraproduktiv sind. Man denkt: Irgendwas muss es doch geben, um die Schmerzen wieder loszuwerden. Viele versuchen es mit Spritzen oder Opera-

tionen, die aber gar nicht mehr zielführend sind, wenn der Schmerz erst mal chronifiziert ist. Die Überzeugung: Mein Leben kann erst wieder gut werden, wenn das Problem beseitigt ist, führt nur zu noch mehr Stress und noch mehr Schmerz.

Was empfehlen Sie stattdessen?

Der einzig gute Weg ist, sich einzugestehen: Ich habe jetzt dieses Schmerzproblem, ich kriege den Schmerz nicht weg, und dass man sich dann überlegt: Wie kann ich ein gutes Leben führen mit der Schmerzerkrankung? Dadurch fällt ein großer Teil der inneren Anspannung weg.

Das klingt aber ziemlich resignativ.

Akzeptanz ist nicht Resignation. Zu resignieren hieße: Ich mache gar nichts mehr. Akzeptanz bedeutet: Ich erkenne diesen chronischen Schmerz an und stelle mich darauf ein. Ich muss also meine Lebensführung verändern, mich fragen, wie kann ich meinen inneren und äußeren Stress verändern, wie kann ich Ausgleich schaffen und der Ausbreitung des Problems entgegenwirken?

Aber für Rückenschmerzen zum Beispiel gibt es doch auch oft körperliche Ursachen.

Wichtig ist zu erkennen, dass man mit chronischen Schmerzen anders umgehen muss als mit akuten. Beim akuten Schmerz – zum Beispiel einem Beinbruch – geht es darum, die Schmerzsache zu beseitigen und bis dahin die

Pausentaste im Leben zu drücken. Bei der Chronifizierung hat der Schmerz einen eigenen Krankheitswert: Entweder ist die Schmerzsache nicht zu beseitigen wie bei rheumatoider Arthritis oder Migräne, oder der Körper produziert immer weiter Schmerzen, obwohl die Ursache längst nicht mehr da ist. Die Alarmanlage hat sich sozusagen verändert. Auch in vielen Fällen von Rückenschmerzen ist es so, dass es keine erkennbare Ursache gibt, sondern dass vor allem das Schmerzverarbeitungssystem gestört ist.

Woher kommt das?

In der Leitlinie zur Behandlung von Rückenschmerzen werden eine Reihe von Risikofaktoren genannt, die sogenannten „yellow flags“. Das sind Stress, Angst – auch Angst vor dem Schmerz –, außerdem Vermeidungsverhalten – dass man sich zum Beispiel kaum noch bewegt aus Sorge, man könnte das Problem verstärken. Oder genau das Gegenteil: das Durchhalten um jeden Preis. Das heißt, ich nehme keine Rücksicht auf die Schmerzen und mache weiter wie vorher. Hinzu kommen die arbeitsbezogenen Risikofaktoren, die „blue and black flags“. Das sind ungünstige Körperhaltungen, aber auch Stress und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz.

Und dagegen braucht man andere Strategien?

Wenn ich chronisch Schmerzen habe, aber mich weiter so verhalte wie jemand mit akutem Schmerz, ziehe ich mich zum Beispiel zurück, werde gereizter und bekomme Existenzängste, weil ich eben den Schmerz nicht in den Griff bekomme. Muskelverspannungen nehmen zu, ich schlafe schlechter, Partnerschaft und Freundschaften leiden. Ursachensuche macht da keinen Sinn mehr. Unser Ziel ist die Behandlung dieser Schmerzfolgen.

Wie geht man es also an?

Wir setzen auf das Konzept der drei P: Prioritäten, Portionieren, Planen. Wer sehr lange schon im Stress ist, dem kommt irgendwann alles fürchterlich wichtig vor, und er versucht, alles sofort



und effizient abzarbeiten. Deswegen ist es wichtig zu lernen, Prioritäten zu setzen: innehalten und überlegen, was wirklich wichtig ist und was delegiert werden oder einfach warten kann. Portionieren heißt, die Belastung zu dosieren, statt von morgens bis abends auf höchster Stufe zu arbeiten. Mit einer Schmerzkrankheit muss ich besser auf mich achten, kürzere Intervalle einplanen, Pausen machen, Phasen einlegen, in denen ich durchschnaufen, mich bewegen und den Kopf frei bekommen kann. Insgesamt muss ich anders planen: zum Beispiel indem ich unterschiedliche Tätigkeiten mit unterschiedlichen körperlichen Anforderungen kombiniere und auch für die Freizeit mehr Pufferzeiten einplane.

Viele Menschen haben aber das Gefühl, sie haben keine Zeit für Pausen.

Wenn man meint, keine Zeit für Pausen zu haben, sollte man sich wirklich Gedanken machen. Es gibt von Dr. Thomas Bergner ein Buch mit dem Titel „Endlich ausgebrannt“, in dem der schöne Satz steht: Krise ersetzt Motivation. Es liegt in unserer Hand, etwas zu ändern – oder die Krise holt uns ein, dann müssen wir ohnehin etwas ändern.

Warum fördern Stress und Angst eigentlich den Schmerz?

Das Schmerzsystem ist eng verbunden mit dem Stresssystem unseres Körpers: Beide sollen uns vor Schaden schützen. Wenn wir uns bedroht fühlen, springt unser Stresssystem an, und wenn wir langfristig Stress haben, verändert sich mit der Zeit auch das Schmerzsystem. Es wird sensibler, die Schmerzhemmung sinkt. Das Schmerzsystem wird sozusagen hellhöriger.

Wie das?

Stress signalisiert unserem Gehirn einen bedrohlichen Zustand. Also wird der Sympathikus aktiviert, der den Körper aufs Kämpfen oder Weglaufen vorbereitet: Die Muskeln spannen sich an, der Blutdruck erhöht sich, Adrenalin wird ausgeschüttet. Gleichzeitig wird die Amygdala aktiviert – also unser Gefühlszentrum: Wut und Angst sollen uns helfen, zu kämpfen oder zu flüchten. Nun leben wir aber nicht mehr in der Steinzeit. Wir müssen nicht mehr kurz einem Tiger davonlaufen, sondern unser Stresssystem reagiert auf ein zu hohes Arbeitsaufkommen oder Existenzängste, und das

hält oft Wochen, wenn nicht sogar Monate oder Jahre an.

Früher hieß es dann immer: Laufe dem Stress davon. Heute empfiehlt man Pausen.

Pausen sind eine der Möglichkeiten, den Gegenspieler des Sympathikus zu aktivieren. Achtsamkeitstraining hilft, gelassener mit Stresssituationen umzugehen. Auch Meditation oder progressive Muskelentspannung signalisieren dem Körper, dass er keiner Bedrohung ausgesetzt ist. Ausdauersport hilft auch – aber in Maßen betrieben. Wenn wir zu engagiert Sport treiben und keine Entspannung an den Schluss setzen, wird Cortisol ausgestoßen. Das Stresssystem wird zusätzlich aktiviert.

Wie wirkt sich Entspannung aus?

Wird der Sympathikus aktiviert, wird der Körper auf „Kampf oder Flucht“ vorbereitet, beim Parasympathikus dagegen heißt es „rest and digest“ – also „Ruhens und Verdauen“. Das ist der Zustand, in dem unser Immunsystem am besten funktioniert. Kaputte Zellen werden regeneriert, die Muskeln locker, Hände und Füße schön warm, weil die Blutgefäße sich erweitern, die Verdauung funktioniert optimal. Alles entspannt sich. Das ist ein sehr heilsamer Zustand.

BUCHTIPP:

Gert Kaluza: „Gelassen und sicher im Stress“, 221 Seiten. „Ein sehr gutes Buch zum Selbstmanagement, mit vielen praktischen Übungen zum Selbstmanagement“, sagt Patricia Albert.



ORI-BRUSHIES: Diese Interdentälbürsten gehen durch dick und dünn

Für die ganze Familie. Ob große oder kleine Zahnzwischenräume, sieben verschiedene Bürstendurchmesser gewährleisten eine gründliche Reinigung. Ihre Handhabung ist einfach, die flexiblen Bürsten beugen möglichen Verletzungen des Zahnfleisches vor.

Tel. 08542-89870-0
info@oridima.de
www.oridima.de

 **ORIDIMA**
KOMPETENT HANDELN

Komm doch mal runter

Entspannungstechniken. Sport und Bewegung sind super Mittel gegen Stress. Genauso wichtig: aktiv entspannen. Welche Methode einem zusagt, muss man selbst ausprobieren – der eine schwört auf progressive Muskelentspannung, der andere könnte dabei vor Langeweile aus der Haut fahren. Eine Auswahl zur Anregung.

ZUSAMMENGESTELLT VON: MARION MEYER-RADTKE



ACHTSAMKEIT (MBSR)

ist leider ein reichlich strapazierter Begriff und als solcher fast so ausgelutscht wie die Rosine, die man sich all den hippen Hygge-Magazinen zufolge auf der Zunge zergehen lassen soll. Dabei ist die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) eine wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Stressreduktion. Zahlreiche Studie zeigen, dass sich mit Hilfe des achtwöchigen Trainings der Blutdruck senken und das vegetative Nervensystem beruhigen lässt und dass die Teilnehmer lernen, besser mit Ängsten, Stress und Schmerzen umzugehen. Entwickelt hat es in den 1970er Jahren der US-Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn. Das Programm

kombiniert einfache Yoga-Übungen mit Meditation und Body-Scan sowie mit Übungen zu einer achtsamen Lebensführung. Achtsamkeit bedeutet nicht nur, den Körper, die Gedanken, die Empfindungen sowie die Außenwelt bewusst wahrzunehmen, sondern auch eine gelassene innere Haltung dazu einzunehmen – letztlich der Schlüssel zur Stressreduktion.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (NACH JACOBSON)

kann auch wunderbar helfen, wenn man vor lauter Grübeln nicht zum Einschlafen kommt. Entwickelt wurde die Methode Anfang des 20. Jahrhunderts von dem US-Arzt Edmund Jacobson.

DIE GELASSENE INNERE HALTUNG DANK MBSR: SCHLÜSSEL ZUM ABBAU VON STRESS

Dabei geht man von Kopf bis Fuß durch den Körper und spannt jeweils eine Muskelgruppe bewusst an, hält für einige Sekunden diese Spannung, lässt dann locker und spürt dem Unterschied nach. Diese Übung senkt den Muskeltonus – auch langfristig. In Stresssituationen helfen kurze Einheiten, sofort gegenzusteuern.

TAI-CHI UND QIGONG

läuft in China unter Volkssport. Die langsam ausgeführten Bewegungen und Abfolgen sollen das „Qi“/„Chi“ – also die Lebensenergie – in Fluss bringen. Wem die Idee des Energieflusses zu esoterisch erscheint, der kann sich stattdessen klar machen, wie die Übungen den Kreislauf in Schwung bringen und Muskeln, Gelenke und Gewebe lockern, denn darum geht es ganz praktisch. So arbeiten die Choreografien („Formen“) im Tai-Chi mit einer permanenten Gewichtsverlagerung – je langsamer man sie absolviert, desto mehr Konzentration ist erforderlich, und je häufiger man sie wiederholt, desto tiefer sinkt man in einen fast meditativen Zustand.

FELDENKRAIS

ist wie die Alexander-Technik eine ganzheitliche Bewegungsschule, bei der Selbstwahrnehmung und höhere Beweglichkeit erlernt werden sollen – auch die geistige: „Wer neue Körperbewegungen lernt, lernt neues Denken. Und umgekehrt“, sagte der israelische Physiker, Ingenieur und Judoportler Moshe Feldenkrais, der die Methode Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte und dafür die Erkenntnisse der Neurologie nutzte. Über die Wiederholung oft kleinster Bewegungen und Abläufe werden diese mit der Zeit leichter und weiter. Ziele sind mehr Flexibilität und die Verbesserung von Koordination und Körperhaltung.



Wer beim Bogenschießen ins Schwarze treffen will (oder wenigstens die Scheibe), muss entspannt loslassen. Tai-Chi bringt die Energie ins Fließen – man könnte auch sagen: den Kreislauf und die Muskulatur in Schwung, wenn man es lieber praktisch betrachten will.

BOGENSCHIEßEN

sieht bei Robin Hood und Jennifer Lawrence total easy aus, ist in Wahrheit aber eine hochkomplexe Koordinationsübung – so komplex, dass man keinen Kopf für sein übliches Gedankenkarussell hat und deshalb fantastisch entspannen kann. Wenn man den Pfeil ins Schwarze schießen will (oder als Anfänger ihn wenigstens auf die Scheibe bringen), muss man das auch: Im entscheidenden Moment geht es ums Loslassen. Während man zwar eine gute Körperspannung braucht, um den Bogen und sich selbst in der richtigen Schussposition zu halten, entscheidet am Ende das lockere Freigeben der Sehne über die Zielgenauigkeit. Das muss man ja nicht philosophisch aufladen. Andererseits ist es doch ein schöner Gedanke...

3M Science.
Applied to Life.™



JETZT AUCH
SUPERSCHNELLE
**Polyether
Präzision**
als HEAVY BODY

3M™ Impregum™ Super Quick Polyether Abformmaterial
Der 2 Minuten Polyether