



Entspannungstechniken

Überlebensnotwendiger Stress

Die Stressreaktion ist ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht. Bei Erkennung einer Gefahr wird eine Reaktion in Gang gesetzt, die körperliche Veränderungen bewirkt. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt und stellt Energie zur Meisterung lebensbedrohlicher Situationen bereit.

Stress im modernen Leben

Stress ist also ein ganz natürlicher Vorgang, der dabei helfen soll, sich an die Anforderungen der Umwelt anzupassen. Das Nervensystem unterscheidet jedoch nicht zwischen lebensbedrohlichen und anderen Stressoren. Der Körper reagiert immer gleich und stellt die Energie für Kampf oder Flucht bereit, auch wenn es z. B. darum geht, ein Referat im Studium zu meistern.

Stressoren im Studium

Studierende sehen sich häufig mit hohen Leistungsanforderungen, Zeit- und Konkurrenzdruck sowie privaten Umstellungen konfrontiert, die nicht selten mit intensiver körperlich-seelischer Anspannung einhergehen.

Wichtigkeit der Abwechslung von Stressreaktion und Entspannung

Einer körperlichen Belastung, wie sie die Stressreaktion darstellt, muss naturgemäß die Entlastung, die Entspannung, folgen. Bleibt diese aus oder werden Stressreaktionen zu lange aufrechterhalten bzw. zu schnell nacheinander ausgelöst, kommt es zu einer Überlastung, die irgendwann zu Störungen und Erkrankungen führen kann.

Bewältigung von Stress und Förderung der Entspannungsfähigkeit

Zur Entspannung ist jeder Mensch von Geburt an in der Lage. Häufig wird diese Begabung jedoch vernachlässigt. Viele Menschen haben Probleme damit, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Entspannungstechniken können dabei helfen, die natürliche Fähigkeit zur Entspannung wieder aufzufrischen. Wesentliche Verfahren sind die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, Imaginationen und Meditation. Weitere Ansätze zur Förderung der Entspannung sind Veränderungen im Bereich der Stressoren (Prioritäten, Grenzen setzen,...) und die Arbeit an persönlichen Stressverstärkern (Förderliche Einstellungen entwickeln,...).