

Anspannung-Entspannung

Der Körper reagiert ... glücklicherweise.

Sympaticus und Parasympaticus sind Teile unseres vegetativen Nervensystems. Der eine ist für Erhöhung des Herzschlags, Blutdrucks, der Erweiterung der Arterien, Erhöhung der Atemfrequenz, Senkung der Verdauungstätigkeit und Ausschüttung von Stresshormonen zuständig, der andere für die Senkung der Herz- /Kreislauffunktion, des Blutdrucks, Verengung der Arterien, Förderung der Verdauung, Senkung der Atmung und Schweißsekretion.¹

Wenn Menschen in der Urzeit einen Bären erlegt hatten oder ihm erfolgreich entkommen waren, war Pause angesagt: erschöpftes Innehalten, wobei der Atem sich beruhigen, die Muskel sich entspannen durften.

In der heutigen Zeit sind die Stresssituationen nicht mehr so offensichtlich. Der Autofahrer, der uns zu knapp hinten dran ist, Mitmenschen, die uns kritisieren oder in unangenehme Lagen bringen, werden nicht als das wahrgenommen, was sie sind: Stressoren (stressauslösende „Faktoren“). Unser Körper folgt aber immer noch den alten Mustern, schüttet auch in solch harmlos wirkenden Alltagssituationen Stresshormone aus, die nicht abgebaut werden, weil Kampf oder Flucht in diesem Zusammenhang wenig sinnvoll wären. Das heißt unser Körper bekommt mittels der im Blut verbleibenden Stresshormone nach wie vor die Botschaft, Verdauungstätigkeit unterdrücken, Blutdruck erhöhen, Muskeltonus hoch, bereit sein für Kampf oder Flucht. Das führt auf Dauer zu gesundheitlichen Schädigungen.

Um das Gleichgewicht wiederherzustellen, dem Parasympaticus wieder zu seinem Recht zu verhelfen, (chronisch gewordene) Muskelverspannungen zu lösen, den Blutdruck zu senken, die Verdauungstätigkeit wieder zu normalisieren, innere Anspannung zu lösen und den Stresshormonpegel zu senken, gibt es eine Vielzahl von Entspannungstechniken (siehe auch Newsletter Juli 2008).

Die Reduktion jener Menge an Stress, die gesundheitsschädigend ist, ist das Ziel.

Silvia Zuba, Trainerin, Tel.: 0650 3830 305 E-Mail: Silvia.Zuba@aon.at
<http://www.leben-lernen.co.at>

¹ Entspannungstrainer – Medizinische Grundlagen Version 4.0 Copyright Vitalakademie Martin Steixner