



## **Turn- und Fitnesskongresskongress**

**Kienbaum 2007**

**Stressmanagement und  
Prävention stressbedingter  
Krankheitsbilder**

**Dozent:**

**Gunnar Grisl**



# Stressmanagement und Prävention stressbedingter Krankheitsbilder

## Thesen der Präsentation

Das Wort „Stress“: 1936: Hans Selye (1907-1982) entnimmt „Stress“ aus der Physik, um unspezifische Reaktionen des Körpers auf jegliche Anforderung zu beschreiben. Wir unterscheiden positiven und negativen Stress: **Eustress** und **Distress**

Der Zusammenhang von Stress und psychisch / physischer Belastung ist **empirisch belegt**, chronischer Stress begünstigt Krankheit.

Das vegetative – unwillkürliche – sympathische Nervensystem steuert Energieentladungen (z.B. Stress), das parasympathische die Regeneration und den Aufbau von Energiespeichern (Entspannung, Regeneration).

Wir unterscheiden zwei „**Stresstypen**“:

Typ A, **Sympathikotoniker** Typ B, **Vagotoniker**  
eher extrovertiert bei Stress eher introvertiert bei Stress

Wirksame Entspannungstechniken kommen dem Einschlafzustand gleich.

**SGB V §20, Abs 1,2** regelt Präventionsmaßnahmen, Details sind dem entsprechenden „Leitfaden“ zu entnehmen (siehe Literaturliste).

Nur bestimmte Berufsgruppen dürfen „Stressbewältigung“ durchführen, Entspannungsverfahren sind auch über die zweite Lizenzstufe möglich. Erfahrungswerte für Berlin liegen noch nicht vor, da bisher keine 2. Lizenzstufe „Entspannung“ durchgeführt wurde.

Stressmanagement – besser **Selbstmanagement** – bedient sich Ansätzen die in Therapie und Projektmanagement aktuell sind.

**Transaktionaler Ansatz** → Stress ist relativ und abhängig von Umständen und individuellen Ressourcen.

**Coping** bedeutet Bewältigungsstrategie:

**assimilativ** → verfolgen eigener Ansätze zur Lösung der Situation

**akkomodativ** → anpassen eigener Strukturen zur Lösung der Situation

**Burn-Out-Syndrom** – berufsbezogene und/oder familiär bedingte Erschöpfung. Verschiedene Persönlichkeitsmerkmale und Gegebenheiten begünstigen diese.

## Bewältigungsstrategien

Stress effektiv managen:

**Zeitmanagement**  
**Genustraining**  
**Problemlösungsstrategien**  
**Kognition**  
**Kommunikation**  
**Entspannung**

## GROW

Goal Setting	(Ziele formulieren)
Reality Setting	(Realitätsüberprüfung)
Options	(Alternativen)
What, When, Who, Will	(Was wird wann von wem mit welcher Absicht getan?)

## SMART

Specific	(eindeutig formulieren)
Measurable	(messbar, wer-was-wann-wieviel-wieoft)
Achievable	(erreichbar sein / Ressourcen)
Relevant	(bedeutsam sein)
Timely	(klare Terminvorgabe)

## Entspannungstechniken

Physiologische Veränderungen

### a) **Neuromuskulär:**

Abnahme des Skelettmuskulaturtonus,  
Verminderung der Reflex-Tätigkeit

### b) **Cardiovaskulär:**

Periphere Gefäßerweiterung,  
bessere Durchblutung  
(insbesondere in den Hautarealen),  
geringfügige Verlangsamung der Herzfrequenz,  
Senkung des arteriellen Blutdrucks

### c) **Respiratorisch:**

Abnahme der Atemfrequenz,  
Gleichmäßigkeit der einzelnen Atemzyklen, Abnahme des Sauerstoffverbrauchs

### d) **Elektrodermal:**

Dämpfung der Sympathikus-Aktivität,  
Abnahme der Hautleitfähigkeit

### e) **Zentralnervös:**

Veränderungen der hirnelektrischen Aktivität (EEG) in einschlafähnlichen Zustand

Kontraindikationen

- **Hypotonie**
  - Durch Entspannung weiteres Absinken des Blutdrucks
- **Asthma**
  - Verlangsamung der Atmung und Verengung der Bronchien
- **Herzrhythmusstörungen oder Extrasystolen**
- **Bei akuten Migräne-Attacken**
  - Verschlimmerung der Beschwerden durch Erweiterung von zerebralen Blutgefäßen
    - **ABER:** zwischen den Attacken verringert Entspannung die Wahrscheinlichkeit für neue Attacken

## Autogenes Training

- Entwickelt vom Berliner Psychiater **Johannes Heinrich Schultz** (1884-1970) aus der Hypnose
- 1927 vorgestellt, 1932 publiziert
- Vorgesprochene oder selbstinstruierte Formeln bewirken eine Entspannung:  
**Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Herz, Sonnengeflecht / Leib, Stirnkühlung**
- Das Schaffen individueller Bilder und individuelle passende Formulierungen begünstigen die Suggestion
- „Formelhafte Vorsatzbildungen“ können helfen störende Verhaltensweisen zu bewältigen

## Progressive Muskelrelaxation

- Entwickelt von **Edmund Jacobson** (1888-1983)
- erstmals beschrieben 1929 nach Forschung an der Harvard-Universität
- von anderen Medizinern zu kompakten Trainings weiterentwickelt
- Durch systematische An- und Entspannung von Muskelgruppen wird mentale Entspannung erzeugt
- Trainingsprogramme fassen einzelne Muskeln mit steigender Erfahrung immer mehr zusammen
- In der höchsten Stufe stellen sich die Ausführenden die Anspannung nur noch vor

**Qi** 氣 „universelle Energie“

**Qigong** 氣功 „Fähigkeit, mit Qi umzugehen“

- chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist
- Bezug zur TCM (Traditionelle Chinesischen Medizin) und Daoismus
- viele hundert Arten des Qigong
- Bewegungsfolgen aktivieren das „Qi“
- sanfte Dehnung von Meridianen (Energiebahnen am Körper, die auch bei der Akupunktur genutzt werden) und Muskulatur
- sanfte Mobilisation von Gelenken
- Harmonisierung der Atmung (Baduanjin 八段錦)
- Quellen über Qigong-Praxis 2600 v. Chr. (Kaiser Huang Di)
- Populär: „Acht Brokate“ / Baduanjin 八段錦, „Stehen wie ein Pfahl“ u.v.a.

**Taiji** 太極 = allumfassenden Prinzipien

**Quan** 拳 = Faust

**Einswerden mit der Harmonie des Tàijǐ:**

- als Kampfkunst Umsetzung der Erkenntnisse („innere Kampfkunst“)
- die „Form“ als Bewegungsmeditation mit dem Ziel der Harmonie  
→ daoistisches Prinzip von Yin und Yang
- Stile benannt nach kultivierenden Familien (Chen, Yang, Wu, ...)
- Yang Lu ch'an (1799-1872) Begründer des weit verbreiteten Yang-Stil
- traditionelle chinesische Waffen in fortgeschrittenen Formen
- Partnerübungen (Tuishou, „schiebende Hände“ 推手) und Selbstverteidigungsübungen sind integrierbar
- Kampfkunstarte häufig zugunsten eher meditativer Zwecke im Hintergrund (speziell im Westen)
- Qigong-Übungen und kleine vorbereitende Sequenzen im Taijiquan-Unterricht integriert

## YOGA

**Sanskrit: „Vereinigung“ / „Integration“:**

**indische philosophische Lehre mit geistigen und körperlichen Übungen**

z.B.:

**Asanas - überwiegend statisch ausgeführte körperliche Übungen fördern Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer**

- Weitere Inhalte und Schwerpunkte variieren je nach Schule (Atemtechniken, Askese, Meditation u.a.)
- Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können schaden, qualifizierte Anleitung besonders notwendig
- Gesundheitsförderung wird je nach Richtung unterschiedlich gewichtet
- für Präventionsmaßnahmen wird Hatha-Yoga genannt (Ha=Sonne, Tha=Mond)

## Feldenkrais®-Methode

nach **Moshe Feldenkrais** (Physiker und Judolehrer, 1904-1984)

Entspannung durch wiederholte isolierte Bewegungsübungen, welche die Haltung auf der körperlichen und damit auch auf der psychischen Ebene positiv verändern bzw. bewusst machen

## Erfahrbarer Atem®

Meditations- und Entspannungstechnik nach Ilse Middendorf (\*1910)

ursprünglich für Schauspieler und Sänger konzipierte Inhalte

Methode unterscheidet

- 1.) unbewusst verlaufender Atem
- 2.) willentlich geführter Atem (Atemtechniken)
- 3.) Erfahrbarer Atem, Atem zulassen und bewusst wahrnehmen

## Eutonie®

griechisch: eu = wohl, gut, harmonisch / tonos = Spannung

nach **Gerda Alexander** (1908-1994)

Förderung spontaner menschlicher Eigenbewegung,  
Kontaktaufnahme mit der Umwelt (Bälle, Stäbe, u.a.)

### Auswahl benutzter und weiterführender Literatur

**Leitfaden Prävention.** Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000, Fassung vom 10. Februar 2006, 2. korrigierte Auflage vom 15. Juni 2006 (Download bei [www.vdak.de](http://www.vdak.de))

Aichsleder, Frank / Oberlack, Helmut: **Taijiquan für Einsteiger. Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals.** a & o medianetwork April 2003 ISBN-10: 3980874710

Alke, D. Harald: **Autogenes Training und Psychokybernetik.** Falken-Verlag, 1992

Bernstein, D.; Borkovec, T.: **Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung.** Klett-Cotta 2002

Brenner, Helmut: **Progressives Entspannungstraining.** Praxis der Tiefenmuskelentspannung. Pabst 2002

Feldenkrais, Moshe: **Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang.** Suhrkamp 2004. ISBN-10: 3518391380

Guorui, Jiao: **Die 8 Brokatübungen.** Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft 2001 ISBN-10: 3881361804

Kaluza, Gert: **Stressbewältigung - Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.** Inklusive CD mit Arbeitsmaterialien. Berlin 2004, Springer-Verlag.

Liang, Shou-Yu / Wu, Wenig-Ching: **Tai Chi Chuan. Fitness für Körper und Seele.** Berlin 2004 ISBN-10: 387892075X

Meichenbaum, D.: **Intervention bei Stress: Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings.** Stuttgart. Huber 1991.

Meichenbaum, D.: **Kognitive Verhaltensmodifikation.** München. Urban & Schwarzenberg 1979.

Methfessel, Thomas: **Handbuch Tai Chi.** Komet 2007 ISBN-10: 3898365794

Migge, Björn  
**Handbuch Coaching und Beratung.** Weinheim / Basel 2005, Beltz-Verlag.

Moegling, Klaus: **Die Gesundheitswirkung des chinesischen Bewegungssystems Tai Chi Chuan.** Empirische Untersuchungsergebnisse grundlegender und anwendungsbezogener Gesundheitsforschung / Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung ([www.ifbub.de](http://www.ifbub.de)) <http://www.ifbub.de/tjqgesundheitsstudie.pdf>

Nitsch, J.R. (Hrsg.): **Qigong für Einsteiger - Ein Special des Taijiquan und Qigong Journals.** A&O Medianetwork Dezember 2003 ISBN-10: 3980874729

Ohm, Dietmar: **Progressive Relaxation. Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson.** Einführung und Übungen. Kombinationsmöglichkeiten mit dem Autogenen Training. Trias 1992

Petermann, U.: **Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche.** Beltz-Verlag 2005, 4. überarbeitete Auflage

Schmidt-Tanger / Stahl: **Change-Talk. Coachen lernen! Coaching-Können bis zur Meisterschaft. 152 Karten in stabiler Papp-Box.** Junfermann 2005 ISBN-10: 3873876175

Trökes, Anna: **Das große Yoga-Buch. Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga.** Gräfe & Unzer September 2000 ISBN-10: 3774217955

Vaitl, Dieter & Petermann, Franz (Hrsg.): **Entspannungsverfahren. Das Praxisbuch.** Beltz-Verlag 2004, 3. Auflage

### Internet

[www.vdak.de](http://www.vdak.de)

Verband der Angestelltenkrankenkassen

[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

Infos zum Gütesiegel

[www.weg-mit-stress.de](http://www.weg-mit-stress.de)

Portal rund um Entspannung und Stressbewältigung

[www.baeren-strategie.de](http://www.baeren-strategie.de)

Prof. Dr. Seiwert, Zeitmanagement-Experte

[www.ifbub.de](http://www.ifbub.de)

Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung

[www.ddqt.de](http://www.ddqt.de)

Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.

[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

[www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)

Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.

[www.taiji.de](http://www.taiji.de)

Video-Downloads zu Taiji-Formen

[www.yoga.de](http://www.yoga.de)

Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.

Skript auch als PDF-Datei in den Downloads von [www.instructor-zone.de](http://www.instructor-zone.de)  
[gunnar.grisl\[at\]berlin.de](mailto:gunnar.grisl[at]berlin.de)