

Entspannt trotz Hausarrest!

Dr. Martine Hoffmann

Hausarrest, so wie es einige von uns vielleicht noch aus der Schul- oder Jugendzeit kennen, ist grundsätzlich eher negativ konnotiert. In unserer Wahrnehmung ist es meist eine Bestrafung für ein persönliches Fehlverhalten, ein Verstoß gegen die gültigen Regeln. Wer unter Hausarrest steht, der hat sich in irgendeiner Form grandios daneben benommen. Vielleicht erinnern Sie sich ja noch an eine solche Situation aus Ihrem eigenen Leben? Vielleicht erinnern Sie sich aber auch daran, was Sie damals alles (mehr oder weniger) Produktives oder auch Lustiges getan haben, um sich die Zeit während des Hausarrestes zu vertreiben? Vielleicht möchten Sie es ja sogar aufschreiben und mit uns teilen? Wir freuen uns auf interessante Anekdoten aus Ihrem Leben.

Die aktuelle Situation ist anders. Hausarrest in Zeiten von Corona ist keine Strafe für persönliches Fehlverhalten, sondern eine Maßnahme zum Schutz Ihrer Gesundheit und zum Schutz der Gesundheit Ihrer Mitmenschen und der Allgemeinheit. Es ist aber auch eine Gelegenheit und eine Chance, um über sich selbst und die eigenen Verhaltensgewohnheiten nachzudenken, umzudenken und anders denken zu lernen.

Und wie immer reagieren wir Menschen – jeder und jede von uns – unterschiedlich, wenn es darum geht, aus der eigenen Komfortzone heraustreten zu müssen. In dieser Hinsicht stellt die aktuelle Situation auch ein „großes Sozialexperiment“ dar: So ist es eine „Chance“ sich selbst, seine Gedanken, seine Gefühle und sein Verhalten angesichts gesamtgesellschaftlicher Veränderungen und Umbrüchen genauer kennenzulernen. Zugleich mag es eine „Herausforderung“ sein, den gemeinsamen Hausarrest in der Familie emotional zu managen, sich miteinander an neue Regeln zu halten und dies auch praktisch zu organisieren. Dabei können die Emotionen schon mal aus dem Ruder laufen, sich Anspannungen aufstauen und das Nervenkostüm kann dünnhäutiger werden.

Und gerade in stressigen und hochemotionalen Momenten gilt es, einen „kühlen Kopf“ zu bewahren. Damit dies gelingt, haben MedizinerInnen und PsychologInnen in der Vergangenheit eine Vielzahl an Methoden entwickelt, um schnell und in praktisch allen – auch brenzligen – Lebenslagen ein gewisses Maß an Entspannung zu ermöglichen.

Für den Fall, dass Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld gerade ein paar solcher Techniken gut gebrauchen können, können Sie sich das „kleine ABC der Entspannung“ anschauen und am besten sofort ausprobieren (entnommen aus „Grenzenlos emotional – von impulsiv bis Borderline“ von Hoffmann & Michaux, 2018).

Das Entspannungs-ABC beruht auf 3 grundlegenden Prinzipien:

A »keep cool«: Zur Vorbeugung, damit man erst gar nicht „in die Luft geht“

B »calm down«: Zur Beruhigung, damit man nicht ausrastet,

C »chill out«: Zum Abreagieren und Regenerieren, damit man abschalten und die Situation „hinter sich lassen“ kann.

Die Übungen basieren auf klinisch erprobten Entspannungsmethoden, sind aber so vereinfacht, dass sie innerhalb kürzester Zeit mit einer maximalen Dauer von drei bis fünf Minuten und vor allem immer und überall angewendet werden können. Ihre Effekte sind in aller Regel nur kurzfristig und je nach Intensität der Belastung kann die Wirkung auch ausbleiben oder nur zum Teil eintreten. Es sind also keine Effekte zu erwarten, wie sie vielleicht lang erfahrene Yogagurus oder Zen-Meister in der Abgeschiedenheit ihrer Tempel und Klöster erleben, aber ihre Wirkkraft verstärkt sich vor allem durch das regelmäßige Üben.

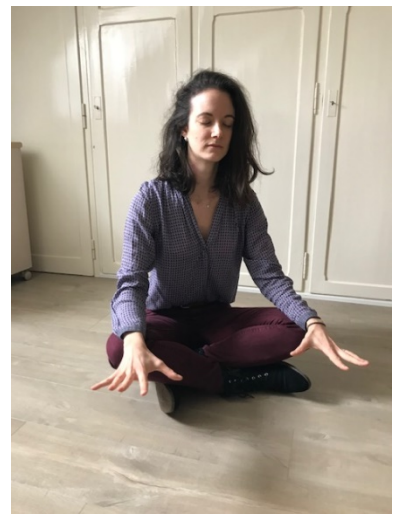
Man sollte die Übungen gelassen angehen und idealerweise regelmäßig, etwa einmal pro Tag in ruhigen Situationen durchführen, damit die Technik auch im Ernstfall greift. Also: »Just do it!« Alle Übungen können mit geschlossenen sowie mit offenen Augen durchgeführt werden. Ist es in einer bestimmten Situation nicht möglich, die Augen zu schließen, oder nicht gewünscht, schaut man einfach geradeaus und fixiert einen Punkt im Raum oder auf dem Boden.

»Keep cool« Zunächst eine Übung zum rhythmischen Atmen. Man weiß, dass sich beim Ausatmen die Herzschlagfrequenz verlangsamt und somit den Sympathikus (unser körperliches Stresssystem) beruhigt. Durch eine tiefere, längere Ausatmung gibt man somit dem Herzschlag mehr Zeit, sich zu beruhigen. Sich dazu bequem in entspannter Haltung hinsetzen und die Schultern locker lassen, so locker wie möglich. Anschließend atmet man ganz bewusst drei- bis fünfmal ganz normal ein und aus. Danach atmet man zwei- bis fünfmal tief ein und aus, indem man bei jedem Ein- und Ausatmen jeweils bis drei zählt. Zählen Sie beim Ausatmen langsamer als beim Einatmen. Dann reaktiviert man sich wieder körperlich durch ausgiebiges Dehnen und Strecken oder indem man sich innerlich vorstellt, wieder voll da zu sein. Dies ist eine Übung in Anlehnung an die sogenannte Methode der aktiven Tonusregulation.

»Calm down« Statt sich „im Quadrat zu ärgern“, geht es bei dieser Technik darum, „ins Quadrat zu atmen“, indem man sich die einzelnen Teile eines jeden Atemzuges als die vier Seiten eines Vierecks vorstellt: (1) Einatmen, (2) Atempause, (3) Ausatmen und (4) Atempause. Auf diese Weise konzentriert man sich mit geöffneten Augen für zwei- bis drei Atemzyklen in bildhafter Vorstellung voll und ganz auf das bewusste, tiefe Ein- und Ausatmen und die beiden Pausen dazwischen. Danach wieder den Fokus nach außen auf die Realität richten. Manchmal kann in weniger stressigen Situationen schon ein einzelner bewusster Seufzer beim Ausatmen hilfreich sein, indem er den „ins Stocken geratenen“ Atem und somit die Stressestarre wieder etwas löst. Der Seufzer ist möglicherweise, wenn er

situationsangemessen ist, auch ein wichtiges Signal für Außenstehende, an dem sie erkennen können, dass bei Ihnen innerlich etwas hochkocht.

»Chill out« Eine schnelle Möglichkeit, auch nach einer hochemotionalen Situation wieder runterzukommen und den Kopf frei zu bekommen, besteht darin, dass man sich für einen Moment zurückzieht, sich locker irgendwo hinsetzt und dann mit geschlossenen Augen beide Hände kräftig zu Fäusten ballt. Für circa 20 Sekunden die Fäuste geballt halten und sich währenddessen darauf konzentrieren, wie sich die Anspannung anfühlt. Man kann sich dabei vorstellen, dass die ganze vorhandene Angespanntheit in die Fäuste fließt. Anschließend die Muskelspannung wieder lösen und während der nächsten 20 Sekunden nachspüren, wie sich das Loslassen anfühlt. Alles noch einmal wiederholen. Danach ein paar Mal tief durchatmen, die Arme durchstrecken und dann wieder die Augen weit aufmachen. Diese kleine Übung ist eine abgespeckte Turboversion des sogenannten progressiven Relaxationstrainings (nach Jacobson), das sich gerade zur Angstbewältigung und zur emotionalen Stabilisierung bewährt hat.



Übung: „Chill out“, Fotomodell: Nadia Bemtgen (c)

Text in Teilen entnommen aus dem Ratgeber von Hoffmann, Martine & Michaux, Gilles (2018). Grenzenlos emotional. Von impulsiv bis Borderline. Köln: Balance buch & medien verlag.