

## Vorhang auf für den Parasympathikus

ePaper



### Stress gezielt abbauen und vorbeugen

Es ist ein **sonniger friedlicher Samstagnachmittag**. Meine kleine Tochter sitzt verträumt und in sich gekehrt auf ihrer Schaukel unter unseren drei großen Buchen im Garten. Sie ist in ihre Welt abgetaucht, weit weg. Von all dem, was in ihrer Umgebung geschieht, bekommt sie nichts mehr mit. Sie lässt ihre Gedanken fließen und hat sich ihnen ganz und gar hingegeben. Die Schaukel bewegt sich langsam hin und her, der Wind wiegt sanft die saftig grünen Blätter unserer Buchen. **Eine Idylle!**

Vor etwa 10 Minuten sah die Szenerie noch ganz anders aus. Meine Tochter war ungeduldig neben mir gestanden und hatte immer wieder etwas unzufrieden - fast **quengelig und ungehalten** - gesagt, wie langweilig es ihr wäre. Sie wüsste überhaupt nichts mit sich anzufangen und habe auch keine Idee, die das ändern könnte. Da es gerade Mittagszeit war, haben wir ihr empfohlen, sich ein wenig auszuruhen, was sie natürlich vehement ablehnte.

Nun also sitzt meine kleine Tochter auf der Schaukel und ist **tiefenentspannt**. Mein Mutterherz hüpf! Jetzt - genau jetzt - ist der Moment, wo der **Parasympathikus** bei meiner Tochter das Ruder übernimmt und ihr nicht nur wunderbare Museumomente beschert, sondern auch noch immens viel zu ihrer seelischen und körperlichen Regeneration beiträgt. Sein Gegenspieler der **Sympathikus** hat nun vorerst Sendepause. Dabei sind für unser Überleben beide - Sympathikus und Parasympathikus - notwendig. Der Sympathikus versetzt uns zusammen mit dem Stresshormon Adrenalin in Blitzesschnelle in Fluchtbereitschaft - ganz so wie zu Zeiten eines Urzeitmenschen, der einen Säbelzahn hinter dem nächsten Busch erspäht hat. Der Parasympathikus hingegen regelt - eine erfolgreiche Flucht vor dem Säbelzahn vorausgesetzt - alle Körperorgane zurück in den Schongang. Er sorgt zusammen mit dem Zufriedenheitshormon Serotonin für eine entspannte Stimmung, in der man sich angenehm erholt, neue kreative Ideen generiert und sich schließlich ein **Zustand der Muse** entwickelt.

**Dreh- und Angelpunkt einer Stressreduzierung** ist also die Arbeit des **Parasympathikus**. Ihn gezielt zu aktivieren, um Körper & Seele eine

### Susanne Irrgang

Jg. 1977, Dipl.-BWL, BDVT geprüfte Business Trainerin & Coach, zertifizierte Teamentwicklerin/-coach, zertifizierte Change Managerin, Gründerin von humanufaktur

Ihr "berufliches Zuhause" sind kleine & mittelständische Unternehmen. Aufbauend auf ihren Erfahrungen aus über 20 Jahren Tätigkeit im KMU trainiert, coacht & berät sie diese Firmen rund um das Thema Team-Performance.



Auszeit zu gönnen, das ist das große Ziel. Und das gerade in einer Zeit, in der viele von uns verlernt haben, Muse und das süße Nichtstun zu genießen.

Einer **Stressstudie** der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 zufolge, steht der beruflich bedingte Stress in Deutschland auf Platz 1. Gefolgt von dem Stress, der durch die eigenen hohen Erwartungen an sich selbst entsteht und schon auf **Platz 3 der Rangliste** findet sich der **Freizeitstress**, verbunden mit vielen Terminen und Verpflichtungen. Doch wie gelingt es den Stressoren des Alltags zu entkommen?

Dafür müssen es **nicht immer die großen Maßnahmen** sein. Auch die eher Unspektakulären können eine deutlich spürbare Wirkung entfalten. Oftmals sind wir in unserem Alltag unzähligen optischen und akustischen Umwelteinflüssen/-eindrücken ausgesetzt. Angefangen bei Autolärm, Leuchtreklame, Schildern und Werbebannern bis hin zu Handyklingeln, Dutzende Fernsehprogramme und nächtliches Flutlicht in Supermärkten & Co. Hier hilft es allein schon, das Radio oder TV ein-zwei Mal wöchentlich aus zu lassen, das **Handy auf stumm zu schalten** und nicht immer auf Abruf zu sein oder auch frühzeitig zu Bett zu gehen.

Eine weitere Anti-Stress-Strategie ist **Zufriedenheit und Dankbarkeit** - ein echtes Powergefühl. Ganz egal in welcher Stimmung Sie sind, wenn Sie sich vor Augen führen, wofür Sie in Ihrem Leben wirklich dankbar sind, wird sich Ihre Stimmung sofort aufhellen. Stress, Niederlagen und Krisen lassen sich so gleich viel besser meistern & ertragen.

Für die Tekkies unter Ihnen empfiehlt sich die Nutzung des **Qiu** - eine kleine runde mobile Kunststoff-Kugel zum systematischen Entspannungstraining. Mit Hilfe des Qiu kann der Parasympathikus direkt aktiviert werden. Eine aufwändige Einweisung in das Gerät ist nicht erforderlich. Unmittelbar nach dem Lesen der Gebrauchsanweisung kann das erste Training beginnen. Ein wesentlicher Vorteil gegenüber anderen Entspannungsverfahren ist, dass die Nutzer eine sofortige visuelle Rückmeldung über ihren Zustand erhalten. Färbt sich die Kugel rot, befindet sich der Trainierende im Stressmodus. Leuchtet sie hingegen grün auf, ist der Parasympathikus am Werk und regeneriert die Körpersysteme. Das tägliche Trainingspensum liegt bei 20 – 30 Minuten.

Neben diesen Anti-Stress-Strategien gibt eine Vielzahl an Alternativen dem Stress ein Schnippchen zu schlagen. Unterm Strich geht es allerdings nur darum, **einfach mal den Stecker rauszuziehen** und für eine bestimmte Zeit abzutauchen. So wie es auch meine Tochter getan hat. Indem sie auf der Schaukel in ihre Welt entflohen ist, sich eine Auszeit gegönnt hat und für den Rest der Familie „unsichtbar“ war, hat sie sich selbst wieder in Balance gebracht. Vom Schaukeln zurück kam ein mit sich selbst zufriedenes, innerlich aufgeräumtes kleines Mädchen.

Ihnen wünsche ich von Herzen, dass Sie sich im meist sehr fordernden beruflichen und privaten Alltag immer wieder **Oasen der Ruhe, Entspannung und Erholung schaffen** können, in denen es Ihnen gelingt, Ihren Parasympathikus zu aktivieren, die Seele baumeln zu lassen und Musestunden zu genießen, an die Sie sich auch später gern noch erinnern. In diesem Sinne: **Gutes Gelingen!**

Copyright by Susanne Irrgang