

ENTSPANNT PFLEGEN - trotz hektischer Zeiten

Jeder von uns schleppt eine Reihe von Dingen mit sich rum, die das Leben bisweilen sehr schwer machen: Überlastungen im Job, familiäre Krisen, lästige Verantwortungen, emotionale Altlasten, Krankheiten usw. usw.. Manchmal drücken diese Dinge in ihrer Vielfalt so schwer auf uns, dass wir merken, dass sich dringend etwas verändern muss. Doch wie bekommen wir den Kopf frei?

Neben dem immer helfenden Gespräch mit einer Person des Vertrauens, gibt es viele Entspannungsverfahren, die gut lern- und anwendbar sind.

Doch nicht jedes Verfahren eignet sich für jede/n gleichermaßen. Hier gilt es sehr genau in sich hineinzuhören, um herauszufinden, welche Methode den Puls wirklich runterfährt und den Stress minimiert. Zur Auswahl stehen eine Fülle von Methoden, die unterschiedliche Ziele haben. So gibt es z.B. Fantasie-, Märchen-, oder Traumreisen als imaginative Verfahren oder das Autogene Training als autosuggestives Entspannungsverfahren. Aber auch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditationen, Yoga oder Tai-Chi und Qigong stehen auf der Liste der Möglichkeiten.

Neben diesen mentalen Entspannungsmöglichkeiten sind auch Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern dazu geeignet „runter zu kommen“ und der „Stressfalle“ zu entgehen. Wer sich dann ab und zu noch etwas gönnt, sei es ein schönes Essen, ein Theaterbesuch oder auch etwas Neues zum Anziehen, tut schon Wesentliches zur Selbstpflege und kommt dem Ziel, den Kopf frei zu bekommen, immer näher.

Entspannung setzt neben der Technik und dem Verfahren vor allem das Eine voraus: Zeit. Nehmen Sie sich also Zeit für sich und Ihre Interessen und entspannen Sie! Aber auch Lesen ist eine Methode, bei der viele zur Ruhe kommen. Wir bieten daher heute viel Lesestoff rund um's Thema und motivieren Sie: Nehmen Sie sich Zeit und Muße für Folgendes:

- In ihrem Artikel „Raus aus dem Jammersumpf“ beschreibt **Margit Hertlein** Neugier als eine der wichtigsten Quellen für innere Zufriedenheit. Ihr Credo lautet: Neugier schafft Zufriedenheit und Zufriedenheit steigert die Produktivität.
- **Ubaldo Hullin** fordert uns in seinem Beitrag auf, dem Stress offensiv zu begegnen. Stress als physiologische Reaktion lässt sich nicht einfach wegdiskutieren, aber entspannende Übungen können dabei helfen, ihm besser und gestärkter gegenüber zu treten.
- Wege der Entspannung zeigt dann **Eckard Nass** auf, der uns verschiedene Entspannungsverfahren kurz vorstellt.
- Sport als Möglichkeit des Stressabbaus steht im Fokus des Beitrags von **Bettina Präger** und den SchülerInnen aus der Gesundheits- und Krankenpflegeschule in Dinkelsbühl. Hier lernen die Auszubildenden im Rahmen einer Projektwoche alles rund um das Thema „Eigene Gesundheit und Gesunderhaltung“.
- Qigong als kleines Geschenk des Himmels zu sehen, ermutigt uns **Dr. Elke Schulte Beckhausen**, die uns die fernöstliche Entspannungsmethode vorstellt als Möglichkeit, Haltung, Bewegung und Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber zu erlernen.
- **Aurora Matticoli** fordert uns in ihrem Beitrag auf, ganz „im Hier und Jetzt“ zu sein, bewusst zu leben und den Alltag mit all seinen Herausforderungen bewusst zu gestalten.

Ich denke, dass bei der Fülle der verschiedenen Beiträge für Jede und Jeden etwas dabei ist, sich ein wenig zu entspannen und neue Ideen für die Gestaltung des eigenen Lebens zu gewinnen.

In diesem Sinne grüßt Sie

Ihre
Katharina Jost



Katharina Jost