Einführung

Die Menschen erflehen Gesundheit von den Göttern beziehungsweise Halbgöttern in Weiß. Sie haben verlernt, für ihre Gesundheit selbstverantwortlich zu handeln.

(frei nach Demokrit)

Spannung und Entspannung

Aus welchem Grunde empfehle ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser das tiefgreifend lösende Progressive Entspannungstraining? Weshalb wollen Sie dieses Entspannungstraining erlernen?
Zwei Fragen, deren Beantwortung Ihnen den Einstieg in diese wertvolle Entspannungsmethode erleichtern sollen. Zur Beantwortung der ersten Frage möchte ich Ihnen die folgenden Erläuterungen geben, die Sie für die Beantwortung der zweiten Frage mitverwenden können.
Von psychischen und psychovegetativen Störungen (hier nicht übersetzte Fachausdrücken werden auf den Seiten 151-152 erklärt) sind nach Experteneinschätzung 50 bis 80% der Bevölkerung in den Industriestaaten betroffen. Sie gehören also keineswegs zu einer Minderheit, wenn Sie unter solchen Störungen leiden. Leider entstehen in einem Spiralprozess aus den psychovegetativen Störungen oft körperliche Erkrankungen. Kaum jemand findet einen gangbaren Weg, um aus der engere Kreise ziehenden Verspannungsspirale heraus zu kommen. Hier bietet sich das ganzheitlich orientierte Progressive Entspannungstraining (PE) als geeigneter Weg an.
Ungeeignet ist der Weg des »bekämpfenden kämpferischen Typs«, der seine Beschwerden bekämpft, indem er noch mehr arbeitet oder sich andere Ablenkung sucht. Der »resignierende Typ« ergibt sich seinem Schicksal, will bedauert werden oder sucht kindhaftes beschützt werden. Das sind die beiden Extrem-

typen. Es existieren weitere große Gruppen, etwa die »fortschrittsgläubigen Typen«, die der Auffassung sind, dass in unserem technisch-wissenschaftlichen Zeitalter alles ohne viel eigenes Dazutun machbar sein müsste. Von den Anhängern dieses Typs sind nach Auskunft der Deutschen Krankenversicherung 4 Millionen Menschen von Beruhigungsmitteln abhängig und 4 Millionen von Schmerzmitteln abhängig. Bei weiteren 8 Millionen Mitmenschen hat sich infolge der dauernden emotionalen und körperlichen Anspannung Bluthochdruck eingestellt, der meist medikamentös »bekämpft« wird.

Der »selbstverantwortliche Typ«, der nach den obengenannten Zahlen nicht sehr weit verbreitet zu sein scheint, fragt nach den Ursachen der Anspannungen und Verspannungen und bearbeitet die Ursachen. Er handelt auch sonst gesundheitsförderlich, indem er weitgehend natürlich (natürlich kommt von Natur) lebt und auf natürlichem Wege Entspannung herbeiführt.

Den letztgenannten Menschentyp habe ich vor Augen, wenn ich dieses Buch schreibe. Das Buch möchte ich denjenigen Mitmenschen widmen, die mehr Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen bereit sind und die mehr gesunde Eigenaktivität entwickeln möchten.

Wenn Sie Verantwortungsbewusstsein für Ihre Gesundheit in sich spüren, Ihnen aber noch konkrete Hinweise und Anleitungen fehlen, finden Sie die entsprechenden Hilfen in diesem Buch.

Wenn Sie den Stellenwert der natürlichen ganzheitlich orientierten Gesundheitsförderung noch nicht abschätzen können, möchte ich versuchen, Sie durch Argumente und Belege zu überzeugen.

In einer Rehabilitationsklinik nahmen besonders belastete Patienten an gesundheitsfördernden Kursen und Einzelgesprächen teil. Die Auswirkungen der Einzel- und Gruppenarbeit wurden mit Effektivitätsuntersuchungen begleitet. Die sehr ermutigenden Ergebnisse finden Sie in diesem Buch. In einer speziellen Untersuchung bei Herzinfarktpatienten wurden diejenigen Klienten, die während der Rehabilitation gesundheitsfördernde Eigeninitiative durch aktive Teilnahme an einer Gesprächsrunde und beim Entspannungstraining gezeigt hatten (= Gruppe 2) denjenigen gegenübergestellt, die eher passive Rehabilitationsmaßnahmen wie Bäder oder Massagen vorzogen (= Gruppe 0). Bei Gruppe 1 handelt es sich um eine Mischgruppe. Nach 3 Jahren fand eine Nacherhebung statt, die einige erstaunliche Ergebnisse erbrach-

te: Die ehemaligen Patienten der Gruppe 0 erlitten in 18% der Fälle in den letzten 3 Jahren einen erneuten Herzinfarkt, bei der Gruppe 2 waren es lediglich 2%. Von den Patienten der Gruppe 0 waren 10% verstorben, bei der Gruppe 2 waren es lediglich 2%. Bei den ehemaligen Klienten der Gruppe 2 hatten sich die Einstellungen zu Stress und Konflikten positiv verändert, psychovegetative Störungen hatten stärker abgenommen, auch der Medikamentenkonsum war stärker zurückgegangen, selbstverantwortliche Gesundheitsaktivitäten waren sehr viel deutlicher, als bei der Gruppe 0. Die medizinische Vergleichbarkeit der Gruppen ist durch eine zusätzliche Untersuchung von Dr. F.-L. Schmidt abgesichert.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Übernahme von gesundheitsbezogener Eigenverantwortung zu greifbaren positiven Ergebnissen führt: Krankheiten treten seltener auf, Leiden und Gesundheitsstörungen bessern sich, der Körper braucht sich weniger mit der Beseitigung von chemischen Schadstoffen und Medikamentennebenwirkungen zu plagen.

Die gesundheitsförderlichen Resultate lassen sich selbst nach einer erlittenen Erkrankung erzielen. Aber muss es überhaupt soweit kommen, dass die Seele mit Angst, Panik und nervösem Zusammenbruch reagiert oder der Körper mit Schwäche, Grippe, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Magengeschwür oder Krebs die Notbremse ziehen muss? Ist es nicht viel sinnvoller und einfacher, seine Gesundheit frühzeitig selbstverantwortlich in die eigenen Hände zu nehmen? Dieses Buch bietet Ihnen die erforderliche Hilfe zur Selbsthilfe.

Ich fragte zu Beginn, welches Ziel Sie mit dem Lesen dieses Buches verbinden.

Wahrscheinlich haben Sie den Abbau einiger Befindensstörungen, wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Atembeschwerden genannt, die Sie mit Hilfe des progressiven Entspannungstrainings erreichen möchten.

Ich darf Sie nun bitten, auf Grund des bisher Besprochenen Ihr Ziel zu überprüfen und eventuell zu erweitern. Erstrebenswert ist sicher eine selbstgesteuerte Entspannung des ganzen Menschen.

In unserer geschäftigen Welt geht es häufig nur um Beseitigung von Symptomen wie z. B. Reizbarkeit oder Magendruck. Die »Maschine« soll einwandfrei funktionieren. Das Gesundheitssystem wird mit dem Begriff TÜV belegt, verschiedene Zeitgenossen vergleichen sich mit einem Auto, das mal eben repariert werden muss, wenn es nicht richtig funktioniert. Ich habe

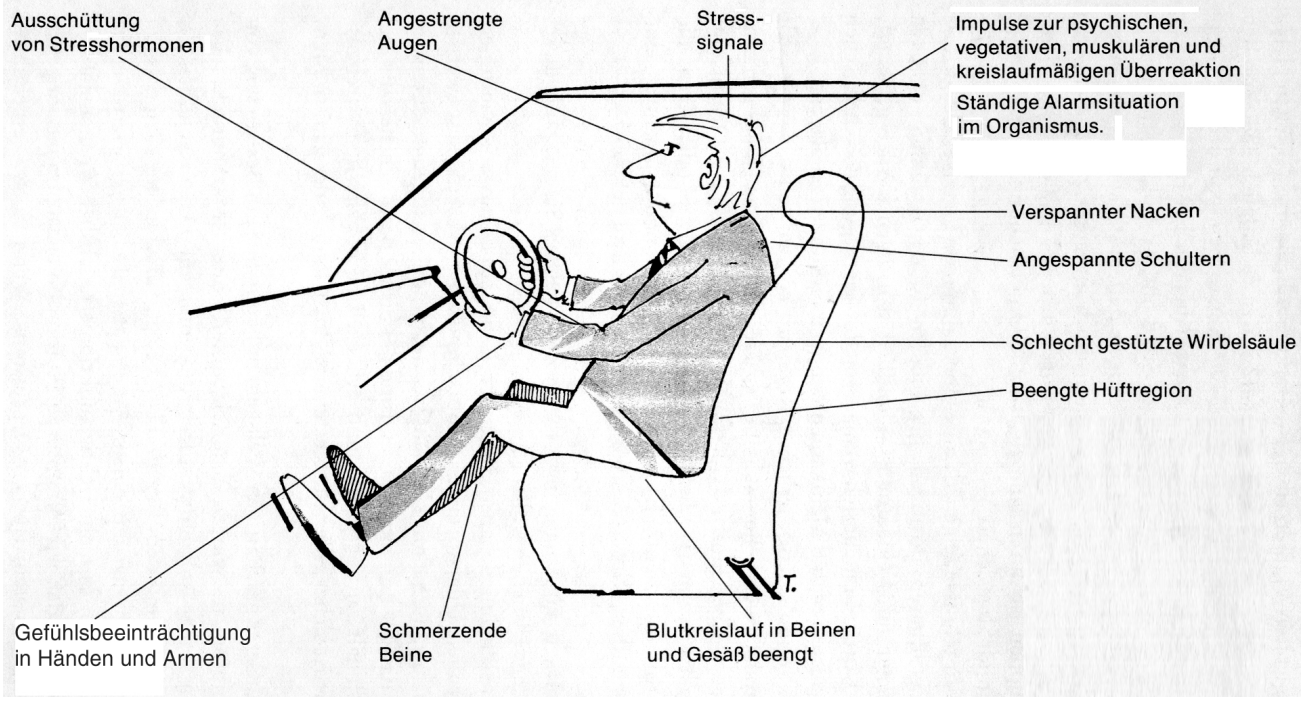


Abb. 1: Angespannte Haltung beim Autofahren

manchmal den Eindruck, dass wir mit unserem Automobil bedachtsamer umgehen als mit unserem Organismus. Wenn ein wassergekühltes Auto heißgelaufen ist, lassen wir ihm Zeit und Ruhe, um wieder abzukühlen. Wenn der Verstand oder die Emotionen heißgelaufen sind, handeln wir weit weniger vernünftig. Wir treiben die Selbstüberforderung weiter und lassen uns von anderen weitertreiben, so dass langandauernde Verspannungen und Krankheitssymptome die Folge sind.
Symptome als Hinweise auf Gesundheitsstörungen sind immer nur Anzeichen und Äußerungsformen von tieferliegenden Ursachen. Symptome sind also nicht die Ursachen. Ursachen sind die Ereignisse und Erlebnisse, die den Symptomen vorausgegangen sind. Wenn wir also zusätzlich zur gezielten Körperentspannung die Ursachen der Verspannungen mit bearbeiten, haben wir gute Aussichten, neben der augenblicklichen Entspannung auch eine andauernde Entspannung zu erreichen. Bleibt die Ursache bestehen, werden wir bei den Entspannungsübungen bald das Gefühl bekommen, gegen Windmühlen anzukämpfen, weil immer neue Spannungsenergie nachgeliefert wird.
Ursachen von Verspannungen können in vielen Bereichen liegen, auch in unphysiologischer Arbeitshaltung. Computerarbeit ist oft mit einer Haltung verbunden, die besonders zu Verspannungen im Schulter-Nackenbereich führt. Im Erlebnisbereich sind es oft Probleme und Konflikte, die, wenn sie nicht gleich oder bald gelöst werden, Verspannungen und Verhärtungen in bestimmten Körperbereichen verursachen. Wenn die Anspannungen längere Zeit andauern, verfestigen sie sich zu Verhärtungen von Muskelbereichen oder es kommt zu bleibenden Verengungen von Blutgefäßen.
Ein Beispiel für eine spannungsgeladene Körperhaltung ist die häufig verspannte Haltung beim Autofahren (vgl. Abb. 1).
Hierbei treten verschiedene Anspannungen gleichzeitig auf und verstärken sich gegenseitig.

- Die freie Bewegungsfähigkeit ist behindert
- Dauernde Muskelanspannungen führen zu Muskelverhärtungen
- Die unphysiologische Haltung führt zu Schmerzen (Rücken-, Kopf-, Beinschmerzen usw.)
- Die Blutzirkulation wird behindert
- Die natürliche Atmung wird behindert
- Das Nervensystem wird übererregt
- Das Nerven- und Drüsensystem gerät aus dem Gleichgewicht

- In dieser labilen Situation können diverse andere Gesundheitsstörungen leichter als sonst zum Ausbruch kommen.

Das Autofahren ist eine der häufigsten Beschäftigungen in unserer Gesellschaft. Es ist eine ungesunde Tätigkeit, könnte vom Organismus jedoch ohne Dauerschäden toleriert werden, wenn das Auto seltener und kürzer benutzt würde, bei längeren Fahrten mehr Pausen eingelegt und gezielte Entspannungsübungen durchgeführt würden. Das progressive Entspannungstraining hat auch hier seinen festen Platz.
Um nicht nur die Spannungssymptome zu bekämpfen, sollen Sie das Auto sparsam und zurückhaltend benutzen und öfter auf den Bus oder noch besser auf das Fahrrad oder die eigenen Füße umsteigen. Sie können so einen doppelt positiven Effekt erreichen, indem Sie die in Ihrem Körper gestauten Energien zur Gesundung Ihres gesamten Organismus einsetzen und außerdem die kostbar gewordenen Rohstoff-Energiereserven schonen.
Im übermäßig gestressten Menschen sind tatsächlich viele Energien ungesund gestaut, so dass immer häufiger die Ausdrücke »Ich platze gleich« oder »Ich explodiere fast« hörbar werden. Der Energiestau ist keine notwendige Folge der heutigen Zeit. Sehen Sie sich den Tagesablauf eines Büroangestellten an und ergründen Sie die Änderungsmöglichkeiten. Allein aus seinen Verhaltensgewohnheiten, was er tut bzw. nicht tut, können Sie sicher selbst schließen, welche Handlungsweisen die gesünderen und effektiveren sind (siehe Abb. 2).
Unser Beispielsangestellter steht um 7.00 Uhr auf, macht eine flüchtige Morgentoilette, liest beim hastig getrunkenen Kaffee die Zeitungsüberschriften, damit er »informiert ist und keine Zeit verliert«. Um 7.30 Uhr geht er 20 Schritte zur Garage und fährt vom Stadtrand mit dem Auto in die Stadt. Die Fahrt wird täglich zur Belastung, weil die Straßen verstopft sind und fast immer ein städtischer Bus mit übelriechenden Abgasen die freie Sicht versperrt. Um 8.00 Uhr beginnt sein Dienst. Er legt Wert auf Pünktlichkeit, kommt aber oft zu spät, weil auf den Straßen kein durchkommen ist. Er hastet zum Aufzug und wartet mit hochrotem Kopf auf »das Ding, das nie kommt, wenn man es dringend braucht«.
Endlich hat er es geschafft und sinkt in seinen weichen Polsterstuhl. Dieser hat Rollen, damit er für den Aktentransport nicht aufzustehen, zu gehen und zu tragen braucht. Er hat auch rechts und links von seinem Schreibtisch weitere Ablagemöglichkeiten



Abb. 2: Beruflicher Alltag

postiert, damit er nicht so weit zu rollen braucht, wenn er etwas benötigt. Alle modernen Hilfsmittel wie Telefon und Rechnertastatur hat er gut erreichbar aufgestellt. Er verlässt seinen Polstersessel nur, wenn er ein allzu menschliches Bedürfnis verspürt. Andere Bedürfnisse körperlicher oder gar psychischer Art missachtet er. Der gesunde Ausgleich durch körperliche und psychische Aktivität oder Entspannung kommt nicht zustande. Da er im betrieblichen Alltag immer wieder Ärger und Verdruss schluckt und die zur Auflösung des Ärgers bereitgestellten Energien nicht gebraucht, kommt es zu Überspannung und zum Energiestau. Der Betroffene wird fahrig, konzentrationsschwach, nervös, verspannt, hektisch und fühlt sich am Abend total abgekämpft. »Die Arbeit macht mich einfach kaputt; die heutigen Arbeitsbedingungen sind grausam«, sagt er zu seiner Frau, zieht sich mit dieser Entschuldigung hinter die Zeitung zurück. Er lässt sich von seinen Kindern abschirmen: »Papa hatte einen anstrengenden Tag und braucht seine Ruhe!« Wenn die Abschirmung nicht mehr funktioniert, wird der Fernsehapparat eingeschaltet und nicht mehr ausgeschaltet. Beim Fernsehen herrscht Ruhe im Bau. Manchmal wird ein Satz in den Raum gestellt: »Ist die Sendung doof. Denen fällt auch nichts Gescheites mehr ein«.

Was Sie soeben gelesen haben, ist kein Phantasietagesablauf, sondern wird mir so und ähnlich von Patienten vermehrt geschildert.

Dem unbeteiligten Leser dürften die Fehlverhaltensweisen, Fehlinterpretationen und die vermeidbaren Überspannungen aufgefallen sein. Ich schlage Ihnen vor, den soeben beschriebenen Tagesablauf nochmals durchzugehen und die gesundheitsgefährdenden Punkte dieses Tages auszuzählen.

- Hektik/Überspannung . . . mal
- Immobilität/Spannungsstau . . . mal
- Fehlinterpretationen . . . mal

Haben Sie beim Zählen bald kapituliert? Ich auch. Es sind wirklich zu viele Fälle von Überspannung, die hier summiert werden müssten.
Dabei sind die meisten der hier zu Überspannungen führenden Situationen nicht naturgegeben oder unumgänglich. Der Betroffene schafft sich den inneren und äußeren Überstress weitgehend selbst, indem er sich falsch, d. h. ungesund verhält. Natürlich fühlt er sich abends kaputt und abgekämpft. Es ist überzeugt, dass es die Arbeit ist, die ihn kaputtmacht. Jedoch ist es nicht die Arbeit als solche, die ihn zu zerbrechen droht, sondern die Art und Weise, wie er sein Leben gestaltet. Mit gesundheitsschädigendem Verhalten häuft er weitere innere Spannungen an, die sich als Überspannungen festsetzen.
Erinnern Sie sich an die ungesunde Autofahrerhaltung? Es scheint, als ob viele Mitmenschen diese bewegungsarme und angespannte Haltung beim Auto fahren immer häufiger auf andere Lebensbereiche übertragen, indem sie ihre Tätigkeitsbereiche noch bewegungsärmer gestalten. Warum reagieren sie nicht umgekehrt und schaffen einen gesunden Ausgleich durch Muskelbetätigung und gezielte progressive Entspannungsübungen?
Die Antwort ist leicht: Vordergründige Bequemlichkeit ist im konkreten Einzelfall angenehmer als eigene Aktivität und eigenes Engagement. In der heutigen Zeit werden Aktivität und Engagement vorrangig eingesetzt, um Erfolg zu haben und den Lebensstandard zu erhöhen.. Oft wird mit übermäßigem Ehrgeiz zu hoch gesteckten Zielen nachgeeifert. Der Ehrgeiz zielt dabei fast ausschließlich auf materielle Werte. Ideelle Werte, wie Zufriedenheit im Beruf oder Auskommen mit den Kollegen, sind vielen Mitmenschen zwar willkommen, weil sich dadurch das Sozialprestige erhöhen lässt, der aktive Einsatz dafür lässt aber zu wünschen übrig.

Kann ich für meine Gesundheit selbst etwas tun? Diese Frage wird für denjenigen fremd klingen, der die Ansicht vertritt: Gesundheit hat man oder hat man nicht; warum soll ich etwas dafür tun?
Solche Mitmenschen übersehen, dass sie kein natürliches Leben mehr führen. Der Zivilisationsmensch muss tatsächlich mit gesundheitsstützenden Maßnahmen seine Gesundheit aufrecht erhalten; nur so kann er körperliches und seelisches Wohlbefinden gewährleisten.
Es ist sicher leichter und auch effektiver, für die Gesundheit vorbeugend aktiv zu werden, als nachsorgend gegen Krankheiten an zu kämpfen. Wer nur kurzsichtig auf kurzfristige Bequemlichkeit schaut, sieht diesen übergreifenden Gesichtspunkt nicht. Der kopflastige Geistmensch bzw. Kopfmensch geht noch weiter und konstruiert einen Gegensatz von Geist und Körper, wobei Geist als hochwertig-gut und Körper als minderwertig-krankmachend angesehen wird. Dem Geist werden besonders hoch geschätzte Kategorien zugeordnet: Bewusstsein, Denken, Wollen, Fortschritt, Perfektion, Zukunft. Dem Körper werden Kategorien zugeordnet, die weniger positiv getönt sind: Unvollkommenheit, Defekt, Schmerzen, Leiden, Fühlen.
Dem Körper wird vom Kopf auch vorgeworfen, er habe keine gleichwertigen Fähigkeiten wie der Kopf, und er wird deswegen verurteilt. Eine ähnliche Situation läge vor, wenn ein Firmeninhaber seine Mitarbeiter dafür rügte, dass sie keine Bedarfsanalyse und keine Kalkulation für das von ihnen verarbeitete Teilprodukt erstellt hätten. Ein Firmenoberhaupt, das sich so unangemessen verhält, wird bald den Konkurs anmelden müssen und die Gründe für seinen Bankrott auch verstehen. Ein Körperoberhaupt, welches so verfährt, wird auch zum Bankrott kommen, die Gründe dafür aber nicht bei sich selbst suchen.
Die weiteren Unterschiede sind folgende: Für das Körperoberhaupt lässt der Zusammenbruch länger auf sich warten, weil der Körper eine Zeitlang eigene Regulationsmechanismen einsetzen kann. Der schließendliche Zusammenbruch geht an die Existenz. Das Firmenoberhaupt erlebt den Konkurs, das Körperoberhaupt erlebt ihn nicht immer. Je stärker der Körper strapaziert wurde und je weniger die roten Warnlampen (= Zunahme psychovegetativer Störungen) beachtet wurden, um so verheerender sind die psychosomatischen Folgeerscheinungen.
Die Störungen, die uns als Warnleuchten dienen können, sind in verschiedenen Ebenen angesiedelt und unterschiedlich gut

wahrnehmbar. Die meisten Warnzeichen können leicht erkannt werden, wenn die Aufmerksamkeit gezielt auf die Fehlfunktionen und Verhärtungen gelenkt wird. Wenn die Symptome in Abb. 5 (Seite 24) und im Spannungsfragebogen (Seite 26) nicht nur vorübergehend auftreten, sollten sie als Warnleuchten betrachtet werden.

Dadurch werden keine überbewertenden Hypochonder gezüchtet. Die Erfahrungen mit dem Progressiven Entspannungstraining und mit dem Autogenen Training zeigen, dass übertriebenes Beobachten und nachfolgendes negatives Überbewerten von Körperfunktionen in der Praxis sehr selten sind. Es gibt natürlich den Herrn Heidenreich bzw. den Herrn Leidenreich, den Karl Valentin so trefflich beschrieben hat. Herr Leidenreich kennt nur den negativen Aspekt einer Befindensstörung. Er kennt nicht den Gewinn an Wohlbefinden und Störungsfreiheit, den er durch aktiven Einsatz von Entspannungsübungen erreichen kann. So bleibt ihm nur der Krankheitsgewinn, den er durch seine Befindensstörung erzielt. Der vermeintliche Gewinn zeigt sich z. B. in gesteigerter Aufmerksamkeit und ambivalenter Hinwendung der Mitmenschen zum eingebildeten Kranken. Moliere zeigt in seinem Bühnenstück »Der eingebildete Kranke«, welchen despotischen Machteinfluss ein Herr Leidenreich auf seine Mitmenschen ausüben kann.

Die Gründe für Hypochondrie liegen weitgehend in fehlgeleiteter Bedürfnisbefriedigung und sollten von dieser Seite her angegangen werden. Das Entspannungstraining kann dabei unterstützend eingesetzt werden. Die Hinwendung der Aufmerksamkeit zu Körpervorgängen sollte jedenfalls kein Ausschlussgrund für das Erlernen eines Entspannungstrainings sein.

Bei der Hypochondrie wird unbewusst Zuwendung von einem mitmenschlichen Partner gesucht. Bei anderen krankhaften Störungen stellt die Krankheit den zweifelhaften Vorteil dar, seelisches Leid weniger wahr zu nehmen, indem das seelische Leid durch die produzierte Krankheit überdeckt wird. Alexander Mitscherlich fügt den Aspekt Freiheit hinzu: »Statt Leid wird in der Krankheit eine Freiheitsbeschränkung ertragen.« (Freiheit und Unfreiheit in der Krankheit, Suhrkamp, Frankfurt, 1977, S. 75) Einem durch Bettlägerigkeit Freiheitsbeschränkten wird mehr Zuwendung entgegengebracht als einem psychisch Kranken, in seinen Depressionen eingeengten Mitmenschen.

Wer Zweifel an dieser These hat, versetze sich einmal in die übliche Gesprächssituation über einen seelisch belasteten Men-

schen. Hier fallen Worte wie »Der soll sich nicht so anstellen« oder »Der soll sich mal zusammennehmen«. Der psychisch Belastete sucht Hilfe und Zuwendung und findet vielfach Zurückweisung und endet in Hilflosigkeit.
Welche Auswegmöglichkeiten hat er? Einmal die Flucht bzw. das Abdriften in die Krankheit, zum anderen mitmenschliche bzw. fachliche Hilfe und die Möglichkeit der gezielten Selbsthilfe.
Diese Thematik kann hier nur kurz angerissen werden. Sie ist jedoch von Bedeutung, da Flucht, mangelnde Mitmenschlichkeit und mangelnde Zuwendung vielen Krankheiten und Spannungssyndromen zugrunde liegen.
Ich wünsche mir, dass ich Sie zum Nachdenken und Handeln anregen kann. Eine Möglichkeit der Selbsthilfe wird Ihnen in Form des Progressiven Entspannungstrainings in diesem Buch vermittelt. Denken Sie beim Trainieren nicht nur daran, das Training als mechanische Technik zu benützen. Die zunehmende Entspannung, die sich mit Hilfe des Trainings einstellen wird, sollen Sie auch dazu verwenden, sich den Spannungsursachen besser und leichter stellen zu können.
Flucht in die Krankheit, um mehr Zuwendung zu erhalten, ist nur einer von vielen Aspekten, die bei der Ursachenanalyse von Bedeutung sein können.
Ich will Ihnen nun weitere mögliche Problem- und Konfliktbereiche nennen, die Ihnen eventuell als Anhaltspunkte bei Ihrer Ursachenanalyse dienen können. Ich lehne mich dabei an die Darlegungen des Sozialmediziners Hans Schaefer an, dessen Überlegungen vor wenigen Jahrzehnten noch aufsehenerregend waren, heute aber bereits weitgehend trotz Pisa-Studie zum Allgemeinwissen gehören. Das Schema in Abb. 3 ist angelehnt an die Veröffentlichung von Schaefer/Blohmke: Herzkrank durch psychosozialen Streß, Hütig, Heidelberg, 1977, S. 176. Die Rangordnung der Risiken hat den Vorteil, dass nicht nur ein Konglomerat von medizinischen Risikofaktoren nebeneinandergestellt wird, sondern ein Bedingungsgefüge entsteht, in dem Zusammenhänge deutlich werden können (siehe Abb. 3 auf Seite 19).
Im Zusammenhang mit Herzkreislauferkrankungen werden meist lediglich die folgenden Risikofaktoren genannt und ohne inneren Zusammenhang nebeneinandergestellt: (Über-)Stress, Rauchen, Erhöhter Blutfettgehalt, Erhöhter Blutdruck, Erhöhter Blutzuckergehalt, Übergewicht, Bewegungsmangel. Diese Aufzählung

wirkt so endgültig, dass man leicht den Fehler macht, lediglich einen einzelnen Risikofaktor zu behandeln und das Bedingungsgefüge außer acht zu lassen. Es werden z. B. erhöhte Blutfettwerte (Abb. 3, Stufe 7) mit blutfettsenkenden Medikamenten behandelt. Man missachtet die eigentlichen Ursachen, nämlich Fehlverhaltensweisen sowie die gestörte Adrenalin- und Sympathikusaktivität (Stufen 5 und 6), die wiederum mit emotionalem Stress verbunden sind. (Stufe 4)

Der emotionale Stress entsteht aufgrund psychischer und sozialer Belastung (Stufen 1-3). Einige Anhaltspunkte für die möglichen Ursachen finden Sie in den oberen drei Reihen des Schemas. Wenn Sie die Ursache in beruflichen Schwierigkeiten (Stufe 2) vermuten, sollten Sie diese Schwierigkeiten zunächst genauer betrachten. Beschreiben Sie einen typischen Tagesablauf, wie das bezüglich des Angestellten auf Seite 12 bereits geschehen ist.

Wahrscheinlich werden Ihnen dabei die Gründe und Änderungsansätze für die Störungen deutlicher. Sollten Sie Ihre Schwierigkeiten mit den »unmenschlichen Verhältnissen im Arbeitsbereich und in der heutigen Zeit« begründet haben, so wird diese Erklärung bei »Gestörtes Sozialgefüge« (Stufe 1) eingeordnet. In einem solchen Fall ist im Sozialgefüge etwas in Unordnung. Das Sozialgefüge besteht aus dem Beziehungsgefüge zwischen einzelnen Personen. Eine der betroffenen Person sind Sie selbst. Es ist zu fragen, wo die Störstellen liegen und durch welche Eingriffe sie zu verändern sind. Ihre persönlichen Anteile an der Störung können Sie an erster Stelle betrachten. Diese können Sie mit eigenem Tun am leichtesten verändern.

Ihre eigenen gesundheitsschädigenden Risikofaktoren können in Verhaltens- und Persönlichkeitsstörungen liegen (Stufe 1), wie z. B. in aggressivem oder ängstlichem Auftreten bzw. in einer negativ gefärbten Lebenseinstellung. Die Störungen, die zu beruflichen und familiären Schwierigkeiten (Stufe 2) führen, sind sehr mannigfaltig. Der Übersichtlichkeit willen sollen nur einige Beispiele genannt werden.

Mit »sozialer Umbruch« (Stufe 2) sind gesellschaftliche, standesgemäße, räumliche und persönliche Veränderungen größeren Ausmaßes gemeint. Eine Trennung, ein Berufs- oder Ortswechsel sind für jeden Menschen belastend und damit auch ein potentielles Gesundheitsrisiko. Eine nachfolgende Erkrankung ist jedoch unwahrscheinlich, wenn keine oder nur geringe Verhaltens- oder Persönlichkeitsstörungen (Stufe 1) vorliegen. In solchen Fällen ist

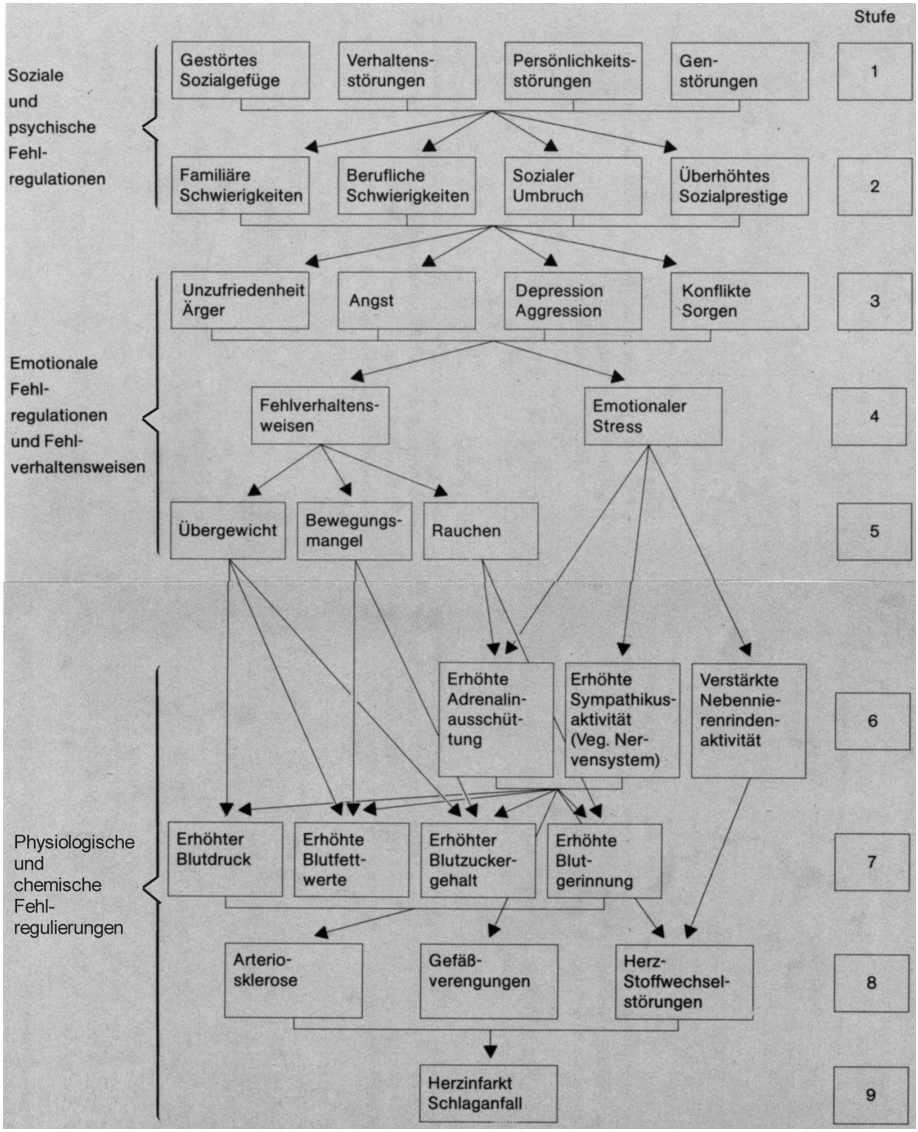


Abb. 3: Bedingungsgefüge der gesundheitsschädigenden Risiken

die Wahrscheinlichkeit gering, dass Unzufriedenheit, Ärger, Angst, Depression, Aggression, Konflikte oder Sorgen (Stufe 3) auftreten.
Eine der eben genannten Befindensstörungen (Stufe 3) reicht aus, um Fehlverhaltensweisen und emotionalen Stress (Stufe 4) größeren Ausmaßes hervorzurufen. Wer in einer Konfliktsituation zum Alkohol greift, verdrängt das anstehende Problem und schädigt Leber und Kopf. Wer seinen Kummer durch vermehrtes Essen überdecken will, isst sich Kummerspeck an (Stufe 5) und erhöht seinen Blutdruck, Blutfette und Blutzucker (Stufe 7). Die Blutwerte werden nicht nur von der Nahrungsaufnahme, sondern auch hormonell und nervlich beeinflusst (Stufe 6). Über die Nebennieren werden nämlich die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschieden und in den Kreislauf geschickt. Die Körpervorgänge, speziell die Stoffwechselvorgänge, werden hormonell überaktiviert.
Neben der hormonellen findet auch eine nervliche (Über-)Aktivierung statt. Dabei wird besonders der Sympathikusanteil des Vegetativen Nervensystems verstärkt aktiviert.
Es folgen einige Erläuterungen zum Vegetativen Nervensystem (VNS), da gerade das VNS neben den anderen Körpersystemen Spannungseinflüssen unterliegt, die mit Hilfe des Progressiven Entspannungstrainings abgebaut werden können. Das VNS ist das unwillkürliche Nervensystem bzw. das dem Willen nicht unterworfene Lebensnervensystem. Da es die wichtigsten Lebensfunktionen steuert, ist die Bezeichnung Lebens-Nervensystem sehr angemessen. Von hier aus werden die unwillkürlichen Körpervorgänge wie Herztätigkeit, Atmung, Verdauung, Spannung, Entspannung usw. automatisch gesteuert.
Die sensible automatische Steuerung hat die Eigenart, leicht störanfällig zu sein. So ist es auch beim Vegetativen Nervensystem, da das Regelsystem von vorrangig aktivierendem oder anspannendem Sympathikus und regenerierendem oder entspannendem Parasympathikus sich stets auspendeln muss, um ein gesundes Gleichgewicht zu erhalten (vgl. Abb. 4).
Warum gerade die Magen-Darm-Tätigkeit vom Sympathikus gehemmt wird, lässt sich entwicklungsgeschichtlich erklären: Die Aktivierung fast aller Körperfunktionen durch den Sympathikus hat den Sinn, den Organismus in einen erhöhten Aktivitätszustand zu versetzen, so dass er auch in extremen Belastungen, wie Kampf- oder Fluchtsituationen, angemessen reagieren kann. Die Beschleunigung der Herzfrequenz hat den Sinn, die körper-

	Sympathikus	Parasympathikus
Blutgefäße	Verengung	Erweiterung
Herzfrequenz	Beschleunigung	Verlangsamung
Atmung	Beschleunigung	Verlangsamung
Hormonausschüttung	Anregung	Hemmung
Blutdruck	Erhöhung	Senkung
Blutfette	Erhöhung	Senkung
Blutzucker	Erhöhung	Senkung
Blutgerinnung	Erhöhung	Senkung
Magentätigkeit	Hemmung	Anregung
Verdauung/Harn	Hemmung	Anregung

Abb. 4: Vegetatives Nervensystem mit dem aktivierenden Sympathikusanteil und dem regenerierenden Parasympathikusanteil

liche Mehrarbeit bewältigen zu können; die Erhöhung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes soll bei eventuellen körperlichen Verletzungen das Schließen der Wunden beschleunigen. In einer solchen extremen körperlichen Belastungssituation ist es nicht sinnvoll, dass zusätzliche Energien für die Verdauung bereitgestellt werden. In der Entwicklungsgeschichte hat sich daher der Mechanismus herausgebildet, dass der Sympathikus in Alarmsituationen vorrangig die Funktionen anregt, die zur Bewältigung der körperlichen Belastungssituation nötig sind.
Der Organismus kann allerdings nicht zwischen körperlichen und seelischen Belastungssituationen unterscheiden. Dies bedeutet, dass auch bei jeder seelischen Alarmsituation die entsprechende körperliche Aktivierung stattfindet. In jeder Stresssituation werden über Hormone und Sympathikus die in Abb. 4 angegebenen Prozesse in Gang gesetzt. In einer emotionalen Stresssituation wäre dies nicht nötig. In einer emotionalen Belastungssituation werden nämlich Energien aufgebaut und Stoffwechselvorgänge angeregt, die nicht gebraucht und nicht verbraucht werden. Bei länger andauernden Aktivierungen kommt es zu Schädigungen des Organismus.
Das Gleichgewicht im Vegetativen Nervensystem ist eine ständige Forderung. Das ausgependelte Gleichgewicht kann und soll sich jeder sich verändernden Situation umgehend anpassen. Die eigentliche Schwierigkeit liegt in der andauernden Überstressbe-

lastung, der damit zusammenhängenden dauernden Sympathikusüberaktivität und den daraus erwachsenden Folgen wie Blutveränderungen, Magengeschwüren, Herzstoffwechselstörungen, Gefäßveränderungen und arteriosklerotischen Ablagerungen (Stufen 7 und 8). Oft muss es bis zum Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs (Stufe 9) kommen, ehe die Betroffenen innehalten und aufgrund von Beschwerden, Leidensdruck oder Schmerzen erstmals über ihre Situation nachdenken, Ursachen suchen und Änderungswege zur Beseitigung der gesundheitsschädigenden Spannungen, Risikoverhaltensweisen und deren körperlichen Folgen erproben.
Frühzeitig auf Gesundheitskurs zu steuern ist mit Sicherheit günstiger und gesünder.
Für eine Hinwendung zur Gesundheit und damit zur verbesserten Lebensqualität ist es aber nie zu spät. Selbst oder gerade wenn die verbleibende Lebensspanne kurz bemessen erscheint, ist es ratsam, auf Leben umzuschalten und nicht den verschiedensten Gütern hinterherzulaufen - und damit am Leben vorbeizulaufen.
Auch der Gesundheit sollten Sie nicht im eigentlichen Sinne des Wortes »hinterherlaufen«. Das tun manche verbissene Jogger und Walker, die mit ihren verzerrten Gesichtern den Eindruck machen, als liefen sie um ihr Leben. Das ist nicht der richtige Weg.
Gesundheitsstörungen und Krankheiten sollen zunächst angenommen und nicht verdrängt oder ignoriert werden. Danach folgt die gründliche und ehrliche Erforschung der eigentlichen Ursachen. Im dritten Schritt ist zu überlegen, wie diese Ursachen anzugehen sind. Im vierten Schritt werden die Ergebnisse der Überlegungen in die Tat umgesetzt. Die Unterstützung durch einen verständnisvollen Partner ist bei den einzelnen Schritten von Vorteil.

Wenn Sie bei Ihrer Krankheitsanalyse diese vier Schritte gehen:

1. Schritt: Wahrnehmen und Akzeptieren der Gesundheitsstörung
2. Schritt: Gründliche Erforschung der Ursachen
3. Schritt: Analyse von Lösungsmöglichkeiten
4. Schritt: Ausführung der notwendigen Maßnahmen,

dann werden Sie Überstress nicht mit Pillen behandeln brauchen.

Das Entspannungstraining kann helfen, die Durchführung der notwendigen Schritte zu erleichtern. In der Entspannung befindet sich das Vegetative Nervensystem und der ganze Mensch nämlich in einem ausgewogenen, ausgeglichenen Zustand. Dies erleichtert weitere Handlungen.
Zusätzlich soll das Bedingungsgefüge der Risiken so weit nach oben verfolgt werden, bis Sie Ihre ursächlichen Risiken finden. (Vgl. Abb. 3)
Mit Hilfe des Entspannungstrainings finden Sie dann den gewissen Abstand, der es Ihnen erleichtert, sich den Risikosituationen zu stellen, die den ständigen Spannungsnachschub liefern.
Die Verspannungsfolgen zeigen sich im seelischen Befinden, im körperlichen Befinden, in seelischen Störungen, in körperlichen Störungen, in seelischen Krankheiten, in körperlichen Krankheiten.
Das Progressive Entspannungstraining kann wesentlich zur Überspannungsbeseitigung bzw. Störungsentlastung in allen genannten Bereichen beitragen. Der Hauptansatzpunkt liegt beim Muskelsystem, genauer gesagt bei den willkürlichen Muskeln. Durch systematisches Anspannen und Entspannen werden Muskelspannungen gelockert. Einspüren und Wahrnehmen von angenehmen Körpergefühlen hilft zusätzlich bei der seelischen Entspannung. Da alle Funktionen im Organismus miteinander verknüpft sind, breitet sich die Entspannung auch im Nervensystem, im Kreislaufsystem und im biochemischen System aus. Umgekehrt ist es ebenso mit der Ausbreitung von Spannungen und mit dem Festsetzen von Verspannungen.
Wie können Sie feststellen, welche Spannungen und Verspannungen in Ihrem Körper vorhanden sind?
Einzelne oder eine Kombination von Muskelspannungen können anzeigen, dass sich der gesamte Organismus und der ganze Mensch in einem Verspannungszustand befindet (siehe Abb. 5).
Die Verbindung von schwitzenden Händen mit innerer Anspannung oder von schnellem Puls mit innerer Erregung dürfte Ihnen bekannt und nachvollziehbar sein. Weniger bekannt, aber sicher einleuchtend ist der Zusammenhang zwischen gepresstem Kiefer und vorausgegangener verbissener Anstrengung. Hochgezogene Schultern sind folgen oft Angsterleben oder Abwehrgefühlen. Über die hier angedeuteten körperlich-seelischen Zusammenhänge erfahren Sie bei den einzelnen Übungen mehr.
Das Ergebnis einer umfassenden Spannungslösung stellt sich im Körper wie in Abbildung 6 angegeben dar.

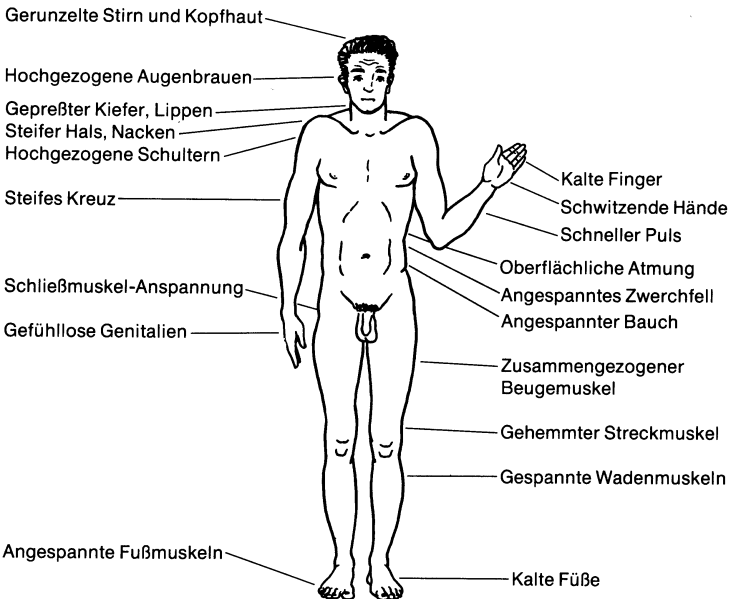


Abb. 5: Zunehmende Körperspannungen als Hinweise auf Gesamtverspannung

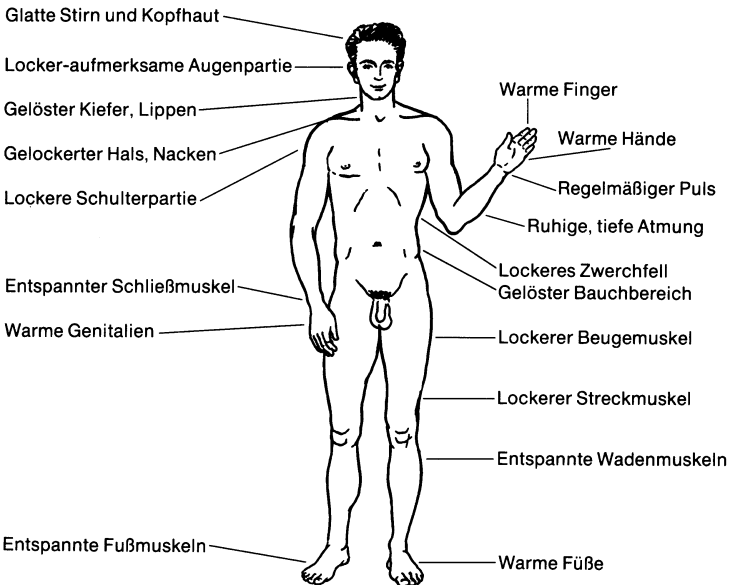


Abb. 6: Körpergefühle nach dem Entspannungstraining