

Bewegung und Psyche

Stress aktiv und „bewegt“ bewältigen und reduzieren

Vor allem in Krisenzeiten ist eine starke Psyche gefragt. Wir stehen vor sich ständig ändernden Bedingungen und werden mit völlig neuen Herausforderungen konfrontiert. Diese Ausnahme-situation und die Tatsache nicht zu wissen, was als nächstes passiert und wie es weitergehen wird, kann uns in Dauerstress versetzen und sich durch verhältnismäßig starke emotionale Reaktionen bemerkbar machen. Es kommt also zur Ausschüttung von Stresshormonen, die, wenn sie nicht abgebaut werden, sowohl eine Belastung für unsere mentale, aber auch für unsere körperliche Gesundheit darstellen und unser Immunsystem schwächen können. Unser ursprüngliches Programm zum Umgang mit einer potenziellen Gefahr und zwar Kampf oder Flucht greift in der aktuellen Situation nicht, deshalb müssen wir darauf achten, dieses Zuviel an Stresshormonen auf andere Weise zu reduzieren. Das gelingt am besten durch ausreichend Bewegung. Durch Bewegung werden Stresshormone abgebaut, man reagiert weniger stark auf Belastungen und entwickelt eine gewisse Stressresistenz.

STRESS ERKENNEN

Zunächst ist es wichtig seine eigenen Stresssignale zu kennen, um darauf reagieren zu können. Sei es auf mentaler (z.B.: Gedankenkreisen, Pessimismus, negative Gedanken), auf emotionaler (z.B.: Gereiztheit, Angstgefühle, Unruhe), auf körperlicher (z.B.: Schwitzen, Herzrasen, Verspannungen, Schlafstörungen) oder auf der Verhaltensebene (z.B.: lauter, schneller sprechen, mehreres gleichzeitig tun, mehr Alkohol trinken, Vernachlässigung eigener Bedürfnisse).

BEWEGUNG IM ALLTAG

Auch wenn Bewegung im Alltag zurzeit aufgrund einer Homeoffice-Tätigkeit vielleicht nicht mehr so leicht auf dem Weg zur Arbeit oder zurück eingebaut werden kann, machen Sie Sitz-Unterbrechungen! Stellen Sie zum Beispiel Ihren Handy-Wecker so ein, dass er Sie alle 60 bis 90 Minuten daran erinnert, aufzustehen und sich zu bewegen – gehen Sie zum Beispiel ein paar Schritte auf dem Flur oder auch mal kurz um den Häuserblock oder bauen Sie aktive Bewegungsübungen ein.

VERABREDEN SIE SICH

Das geht übrigens auch über das Telefon: Gehen Sie trotzdem spazieren, mit Handy. Oder laufen Sie Zuhause beim Telefonieren umher. Sich mit anderen auszutauschen, unterstützt den Abbau von Stresshormonen zusätzlich.

SPORT ZUHAUSE

Auch wenn die Fitness- und Yogastudios alle geschlossen haben, muss der Sport nicht zu kurz kommen. Viele bieten ihre Programme alternativ über diverse Online-Plattformen nun auch für zuhause an. Darüber hinaus gibt es etliche Übungen wie Kniebeugen, Liegestütz und Sit-ups, die sich leicht ohne konkrete Anleitung umsetzen lassen.

Folgend ein Vorschlag für ein kleines Workout:

Zum Aufwärmen: 50 Jumping Jacks (Hampelmänner)

Workout (jeweils 30 Sekunden Übung und 30 Sekunden Pause – 3 Runden):

- Plank (Unterarmstütz – Gesäß anspannen, gerade Wirbelsäule halten, zum Boden schauen)
- Wall Sit (Rücken an der Wand, Beine im rechten Winkel - „Sitzen ohne Sessel“)
- Side Plank left (seitlicher Unterarmstütz links – gerade Wirbelsäule)
- Side Plank right (seitlicher Unterarmstütz rechts – gerade Wirbelsäule)
- Sit ups (Sitzen mit Beinen in Froschhaltung – Start: Finger bei den Zehenspitzen, dann Oberkörper nach hinten ablegen, Fingerspitzen berühren den Boden, dann wieder nach vorne bewegen zu den Zehenspitzen. Ein zusammengerolltes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule als Unterstützung ist sinnvoll)

Zum Abschluss: 50 Squats (Kniebeugen – Hüftbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen)

GEHIRNJOGGING

Eine weitere Möglichkeit, um Stress und Anspannung abzubauen, sind Übungen, die die Aktivität unserer beiden Gehirnhälften aktivieren. Zum einen erfordern diese Übungen volle Konzentration, wodurch negative und besorgte Gedankengänge unterbrochen werden und zum anderen produziert unser Gehirn Glücksgefühle, wenn wir die Übungen erfolgreich geschafft haben.

Folgend ein paar Beispiele zum Ausprobieren:

- **Schuhplattler:** Heben Sie abwechselnd das linke und rechte Knie hoch (8 Mal), während Ihre Hände das gegenüberliegende Knie berühren. Dann heben Sie 8 Mal den linken und rechten Fuß an und berühren mit der gegenüberliegenden Hand die Ferse. Winkeln Sie anschließend Ihre Beine abwechselnd hinter dem Körper an und berühren Sie wieder mit der gegenüberliegenden Hand die Ferse. Dann beginnen Sie wieder von vorne und verkürzen die Frequenz von 8 auf 4 Mal, dann auf 2 Mal.
- **Handtwist:** Ballen Sie beide Hände zur Faust. Strecken Sie dabei beide Daumen nach oben. Während Sie die Daumen wieder einklappen, strecken Sie simultan beide kleinen Finger nach vorne aus. Wechseln Sie zwischen Daumen und kleinem Finger – Strecken hin und her. Machen Sie das 10 Mal. Wechseln Sie dann in einen gegenläufigen Ablauf: Nun werden jeweils der linke Daumen und der rechte kleine Finger bzw. der rechte Daumen und der linke kleine Finger simultan ausgestreckt.

Sitzboogie: Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl mit den Händen auf Ihren Oberschenkeln. Dann ziehen Sie die Zehen Ihres linken Fußes hoch – Ferse bleibt am Boden. Heben Sie gleichzeitig die Finger der linken Hand – Handballen bleibt dabei auf den Oberschenkeln. Wiederholen Sie das ein paar Mal parallel für jede Seite. Heben Sie dann gegengleich Finger und Zehen der gegenüberliegenden Seite. Anschließend variieren Sie zwischen paralleler und gegengleicher Ausführung.