

Raus aus der Stress-Falle in 20 Sekunden – Podcast mit Prof. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann

„Mach Dich unkaputtbar“ Podcast - der BKK Podcast zum Thema Resilienz

- 00:00:00

Macht dich unkaputtbar, der Resilienz-Podcast.

- 00:00:12

Heute mit einem spannenden Thema, vor allem, da wir doch eh alle keine Zeit haben.

- 00:00:17

Easy Relax, raus aus der Stresswahl in 20 Sekunden.

- 00:00:21

Und genau dazu begrüße ich Eva Asselmann, Professorin für Differenzielle und Persönlichkeitspsychologie

- 00:00:27

an der HMU Health and Medical University in Potsdam.

- 00:00:30

Hallo, Frau Schweizer.

- 00:00:32

Hallo.

- 00:00:33

Sie haben mit Easy Relax eine Methode entwickelt, mit der so eine richtig blitzschnelle Tiefenentspannung

- 00:00:40

in 20 Sekunden gelingen soll.

- 00:00:42

Ich finde ja persönlich, das klingt so gut, um wahr zu sein.

- 00:00:45

Dazu kommen wir dann auch gleich vorab.

- 00:00:47

Wir alle haben ja richtig viel Stress und das nimmt ja auch zu.

- 00:00:52

Woran liegt das und wie sehr nimmt denn das zu?

- 00:00:55

Wir leben in einer Zeit, in der wir permanent von Reizen geflutet werden, in der viele

- 00:01:02

Menschen auch chronischen Stress erleben und das kann über längere Zeiträume auf

- 00:01:08

die Gesundheit auf das Wohlbefinden gehen.

- 00:01:10

Stress ist an für sich etwas ganz Normales, auch etwas sehr Hilfreiches.

- 00:01:14

Überlebensnotwendiges, das hat die Evolution so eingerichtet, damit wir auf erhöhte Anforderungen

- 00:01:19

besser reagieren können.

- 00:01:21

Zum Beispiel bei unseren Vorfahrenwender, das wilde Tier um die Ecke bog, dass man tatsächlich

- 00:01:25

blitzschnell dazu in der Lage war, auf Angriff oder Flucht zu schalten.

- 00:01:31

Der Körper mobilisiert da ganz ganz viele Energie, Ressourcen werden freigesetzt.

- 00:01:35

Heutzutage ist es allerdings so, dass viele von uns dauerhaft gestresst sind und da fehlt

- 00:01:40

dann der Gegenpool.

- 00:01:41

Also wir brauchen natürlich auch Ruhe und Zeit, um diese viel Energie, die wir bei Stress

- 00:01:46

verpulvern, um die auch wieder reinzubekommen, um unsere Reserven wieder aufzutanken.

- 00:01:52

Und wenn das fehlt, dann kann es sein, dass langfristig das Risiko ansteigt für ernsthafte,

- 00:01:58

körperliche und psychische Erkrankungen.

- 00:02:00

Woher kommt der ganze Stress?

- 00:02:02

Also eigentlich ist unser Leben doch, also jedenfalls hier, ziemlich relaxed.

- 00:02:06

Ja, könnte man so meinen relativ zumindest betrachtet natürlich anderen Teilen der Welt.

- 00:02:14

Es ist so, dass wir ja permanent von Reizen geflutet werden.

- 00:02:19

Also da müssen wir selber auch regulieren und uns rausnehmen.

- 00:02:22

Zum Beispiel permanente Erreichbarkeit bei der Arbeit, dass man rein theoretisch immer

- 00:02:27

und überall arbeiten könnte.

- 00:02:28

Dann, dass wir auch mit sehr, sehr vielen Informationen geflutet werden über Social Media,

- 00:02:33

also über alle möglichen Kanäle.

- 00:02:35

Auch da müssen wir selbst aktiv regulieren.

- 00:02:39

Wann wollen wir neuen Input, wann nicht.

- 00:02:41

Und dann leben wir natürlich auch in einer sehr schnell liebigen Zeit in einer Leistungsgesellschaft,

- 00:02:48

wo es vermeintlich darauf ankommt, ganz, ganz viel zu leisten in immer kürzerer Zeit.

- 00:02:53

Und das kann uns mental enorm unter Druck setzen.

- 00:02:56

Das ist wahrscheinlich dann auch schon die Antwort auf, warum wir uns selbst so viel Stress machen, oder?

- 00:03:01

Genau, da unterscheiden sich Menschen natürlich auch wieder drunter, auch was Menschen stressen.

- **00:03:07**

Ja, und letzten Endes ist Stress eine Sache, die von unterschiedlichen Faktoren abhängt.

- **00:03:14**

Sie haben es gerade schon schön eingeleitet.

- **00:03:16**

Zum einen hängt das ab von den Anforderungen, von dem Input aus der Umwelt, mit was bin ich konfrontiert.

- **00:03:23**

Aber auch wie gehe ich damit um?

- **00:03:25**

Lasse ich mich stressen oder nicht?

- **00:03:27**

Regelmäßiges Entspannen hilft bei der Stärkung der Resilienz.

- **00:03:32**

Wie kann man denn regelmäßig entspannen?

- **00:03:35**

Oder wie hilft uns diese regelmäßige Entspannung?

- **00:03:39**

Es gibt alle möglichen Entspannungstechniken, die sind auch alle super hilfreich.

- 00:03:44

Da kann man sich raussuchen, was einem selbst am IESN entspricht.

- 00:03:48

Die progressive Muskeleinspannung ist zum Beispiel ein häufiges Verfahren oder auch das autogene Training.

- 00:03:54

Und dann gibt es noch viele fernöstliche Techniken.

- 00:03:56

Bei Easy Relax ist es so, dass man schrittweise erlernt, sich in immer kürzeren Abständen und Zeitintervallen zu entspannen,

- 00:04:04

bis man es am Ende schafft, sich innerhalb von 20 Sekunden blitzschnell zu entspannen.

- 00:04:10

Und das interessiert mich.

- 00:04:12

Genau, und dann geht es noch darum, diese blitzschnellen Entspannungen direkt einzusetzen in der Stresssituation.

- 00:04:20

Denn bei vielen anderen Entspannungsverfahren geht es darum, das im entspannenden Zustand zu machen.

- 00:04:25

Ich suche einen ruhigen Ort, ein nettes Plätzchen und da komme ich dann von und ganz runter.

- **00:04:30**

Und bei Easy Relax geht es um den Transfer in die Stresssituation, dass ich mir an-trainiere, systematisch schrittweise,

- **00:04:37**

dass ich mich entspannen kann in Situationen, in denen ich Stress empfinde, in denen die Anspannung hoch kommt.

- **00:04:43**

Und die Idee dahinter bzw. das Ziel ist, sich bereits bei den allerersten Anzeichen von Stress und Anspannung runterzuregulieren,

- **00:04:52**

damit es gar nicht erst zu einem Teufelskreis kommt, aus Stress, aus Anspannung, aus Problemen, die damit häufig einhergehen.

- **00:05:00**

Mit Easy and Relax, raus aus der Stresswahl in 20 Sekunden, gibt es eine Methode, die Sie weiterentwickelt haben?

- **00:05:09**

Vielleicht vorab hat es Ihnen schon geholfen, eine schwierige Situation oder eine Lebensphase zu meistern?

- **00:05:15**

Das ist ein Verfahren, das es schon seit einigen Jahrzehnten gibt.

- **00:05:18**

Es entwickelt in der kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung von Angststörungen.

- **00:05:24**

Und zwar für Patientinnen mit der generalisierten Angststörung.

- **00:05:27**

Menschen mit dieser Störung, die sind dauerhaft angespannt, besorgt im Alltag,

- **00:05:33**

und das sollte denen helfen, sich wieder runterzubringen.

- **00:05:36**

Und in der Psychotherapie ist das tatsächlich eine Technik, die gut etabliert ist.

- **00:05:40**

Da gibt es auch ganz, ganz viele Studien, die zeigen konnten, dass das sehr hilfreich ist für Patientinnen mit unterschiedlichen psychischen Störungen.

- **00:05:48**

Was ich oder gemeinsam mit meinen Kolleginnen erforscht habe, ist,

- **00:05:53**

ob diese Technik auch hilfreich ist bei gesunden Personen, die keine psychische Erkrankung haben,

- **00:05:58**

sondern die einfach vermehrt gestresst sind, ängstlich, niedergeschlagen im Alltag.

- 00:06:03

Und da haben wir uns angeschaut, ob das längerfristig die psychische Gesundheit stärken kann

- 00:06:09

und langfristig auch verhindern kann, dass Menschen später einmal vermehrte Symptome erleben

- 00:06:16

und dann möglicherweise es auch zu einer Depression oder zu anderen Belastungen kommt.

- 00:06:21

Und da konnten wir zeigen, dass das Training tatsächlich präventive Effekte hat, auch bei gesunden Personen.

- 00:06:27

Also raus aus der Stressfalle in 20 Sekunden, wie muss ich mir das vorstellen, wie mache ich das?

- 00:06:32

Das ist ein Verfahren, das schrittweise systematisch erlernt wird, idealerweise über einen Zeitraum von etwa 10 Wochen.

- 00:06:42

Und man fängt an mit der progressiven Muskelen-Spannung.

- 00:06:47

Das ist ein ziemlich bekanntes, weitverbreitetes Verfahren.

- 00:06:51

Damit dauert es ungefähr 15 bis 30 Minuten, um sich zu entspannen, je nachdem,

- 00:06:57

wie intensiv man diese Technik anwendet.

- 00:07:01

Und zwar setzt man sich dahin und dann geht man nach und nach die einzelnen Muskelgruppen des Körpers durch.

- 00:07:06

Man spannt die kurz an und entspannt die danach wieder Stück für Stück.

- 00:07:11

Also zum Beispiel die V-S, den Unterarm usw.

- 00:07:14

Bis der gesamte Körper entspannt ist.

- 00:07:17

Und das hilft sehr gut, um diese Differenz wahrzunehmen zwischen Anspannung und Entspannung.

- 00:07:21

Denn viele von uns sind ja dauerhaft angespannt und merken das gar nicht mehr,

- 00:07:25

weil das Angespante zum neuen Normal geworden ist.

- 00:07:28

Anknüpfend daran wird dann die Entspannung immer weiter abgekürzt,

- **00:07:32**

bis man es am Ende tatsächlich schafft, sich innerhalb von wenigen Sekunden blitzschnell und gezielt intensiv zu entspannen.

- **00:07:40**

Und es wird trainiert, diese blitzschnelle Entspannung einzusetzen in Stresssituationen im Alltag.

- **00:07:47**

Dafür muss ich natürlich erst mal erkennen, wann bin ich überhaupt gestresst.

- **00:07:50**

Auch das ist etwas, was vielen gar nicht so leicht fällt, weil sie dauerhaft eigentlich die ganze Zeit gestresst sind.

- **00:07:56**

Es geht also darum, mithilfe eines kleinen Protokolltagsbuches, das ist jetzt nicht so aufwendig,

- **00:08:04**

täglich einmal einzutragen, was sind denn bei mir eigentlich stressige Zeitpunkte, wann war ich heute gestresst und wie hat sich das geäußert,

- **00:08:13**

was habe ich da gedacht, gefühlt, getan in dem Moment, welche körperlichen Symptome habe ich auch empfunden.

- **00:08:19**

Um so ein besseres Feingefühl dafür zu bekommen, wann bin ich eigentlich gestresst

- **00:08:25**

fühlt sich das an und um zu merken, dass ich gestresst bin? Genau und vor allen Dingen auch die allerersten

- **00:08:32**

Anzeichen davon frühzeitig zu bemerken und dann da direkt mit Entspannung zu reagieren. Wenn wir ganz

- **00:08:38**

früh reagieren auf die früheren Anspannungs- und Stresssymptome, dann ist es deutlich leicht, dass

- **00:08:44**

ich da noch runter zu bringen. Und schreibe ich das mir jetzt quasi direkt auf, wenn ich merke,

- **00:08:49**

oh, das war jetzt arg stressig, ich schreibe mir das jetzt auf oder setze ich mich abends hin?

- **00:08:53**

Das kann man beides machen. Es ist hilfreich, ja, das direkt in der Situation zu tun und dann kann

- **00:09:00**

man sich noch besser und ein Akkurator daran erinnern. Manchmal klappt das ja einfach nicht,

- **00:09:04**

also wir haben nicht immer Ressourcen, um da den ganzen Tag irgendwas zu dokumentieren. Man kann

- **00:09:09**

das auch abends machen. Okay und ich brauche dann, wenn ich jetzt weiß, okay, da bin ich

- **00:09:14**

gestresst und ich habe erst das mit der Muskel-Anspannung und Entspannung geübt und kann das immer

- **00:09:20**

schneller machen. Ich brauche wirklich nur 20 Sekunden, um wieder easy-relax zu sein. Genau, man

- **00:09:27**

kann sich durchaus innerhalb von 20 Sekunden runterholen. Voraussetzung ist allerdings schon

- **00:09:32**

regelmäßiges Üben. Die Technik muss quasi in Fleisch und Blut übergegangen sein, damit wir das

- **00:09:38**

so automatisiert auch abrufen können, gerade in Stresssituationen. Ich habe das jetzt gehört,

- **00:09:45**

es gibt auch ein easy-relax plus. Geht es dann in 10 Sekunden oder was ist das?

- **00:09:50**

Das ist ein Anhang im Buch, denn Stressmanagement besteht ja nicht nur aus Entspannung, sondern

- **00:09:57**

da gehören noch ganz, ganz viele andere Dinge dazu. Wie gutes Zeitmanagement, wie organisieren

- **00:10:03**

ich mich anders, wie kann ich meine Gedanken verändern, damit ich mich in Stresssituationen

- **00:10:09**

nicht noch gedanklich weiter rein stressen. Also da geht es um viele weitere Ansatzpunkte über

- **00:10:15**

die Entspannung hinaus, die uns dabei helfen mit Stress, mit Anforderungen im Alltag besser

- **00:10:20**

umzugehen. Könnten Sie uns da noch irgendwie zwei, drei ein bisschen genauer ausführen, weil das

- **00:10:25**

hilft mir ja jetzt schon im Voraus, erst gar nicht in Stress zu geraten. Genau, man kann im

- **00:10:32**

Stressmanagement grob drei Bereiche unterscheiden. Das eine ist erstmal ein gutes Selbst- und

- **00:10:40**

Zeitmanagement, dass ich zum Beispiel Vorausschauend plane genügend Puffer einbauer für pausen,

- **00:10:47**

dass ich mir nicht zu viele Termine setze, dass ich vielleicht Dinge auch delegiere,

- **00:10:53**

nein sage. Also mein Alltag möglichst vorausschauend so organisiere, dass es gar nicht erst zu krassen

- **00:11:02**

Stresssituationen kommt. Angenommen die Prüfungen, wenn ich da rechtzeitig anfangen mit dem Lernen,

- **00:11:06**

bin ich kurz vor der Prüfung wahrscheinlich weniger gestresst, als wenn ich erst drei Tage

- **00:11:10**

vorher mich auf die Prüfung vorbereite. Solche Dinge sind das. Dann die zweite Säule,

- **00:11:15**

das ist so unser Mindset. Wie gehen wir eigentlich mit Stress mit Herausforderungen um? Da gibt es

- **00:11:22**

so gewisse Fallen zum Beispiel, dass wir sehr perfektionistisch sind, dass wir von uns ausgehen,

- **00:11:27**

ja zu versagen, Dinge nicht zu schaffen, uns zu blamieren oder auch glauben, wir müssten immer

- **00:11:33**

stark sein, wir durften andere nicht um Hilfe blenden. Also so unsere Einstellungen, Überzeugungen,

- **00:11:40**

Gedankenmuster, wenn wir in Stress geraten, auch daran kann man arbeiten. Dass man zum Beispiel

- **00:11:46**

erlernt, es ist okay auch Fehler zu machen, ich muss nicht immer 100 Prozent geben, ich darf

- **00:11:51**

andere Menschen um Hilfe bitten, so etwas. Und die dritte Säule dazu gehört auch Easy Relax,

- **00:11:56**

das ist die Entspannung und Erholung, so regelmäßig kleinere, aber auch größere Pausen zu machen,

- **00:12:04**

ja mit Easy Relax direkt im Alltag zu entspannen, aber auch zum Beispiel am Feierabend etwas

- **00:12:10**

Ausgleichendes zu machen, am Wochenende runterzukommen, den Urlaub entspannt zu gestalten, also neben

- **00:12:18**

den ganzen Anspannungsphasen auch Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen, um den Akku wieder aufladen

- **00:12:24**

zu können. Easy Relax hört sich einfach gut an, einfach vielleicht nicht direkt, aber gibt es

- **00:12:33**

in Situationen, bei der ich Easy Relax vielleicht nicht anwenden sollte, wo sie auch sagen so,

- **00:12:39**

oh, da sollte man vielleicht doch was anderes machen? Gar nicht so unbedingt, also es gibt

- **00:12:46**

ein paar ja, Kontraindikationen, wo das nicht so empfehlenswert ist, zum Beispiel bei Menschen

- **00:12:51**

mit sehr schweren Depressionen, die hier schon stark antriebsgeminder sind, da empfiehlt sich jetzt

- **00:12:56**

kein Entspannungsverfahren, aber generell ist das ein Verfahren, was quasi ja jeder erlernen kann

- **00:13:04**

mit genügend Zeit. Ich wollte gerade sagen, zehn Wochen haben Sie vorhin gesagt, brauche ich?

- **00:13:10**

Kommt natürlich darauf an, wie häufig ich zum Üben komme, wenn ich jetzt ganz,

- **00:13:15**

ganz fleißig übe, dann geht es auch ein bisschen schneller, wenn ich natürlich sehr,

- **00:13:18**

sehr abgelenkt bin, dann brauche ich eventuell auch etwas länger. Aber nicht, dass ich in Stress

- **00:13:23**

gerate durch so viel üben? Ja genau, wobei natürlich die Übungseinheiten auch dazu beitragen,

- **00:13:30**

dass man wieder runterkommt, aber das ist so eine ganz typische Krux, dass natürlich die Menschen,

- **00:13:35**

die das am dringendsten bereuchten oder die am meisten profitieren könnten, weil sie sehr,

- **00:13:41**

sehr gestresst sind, dass die sich auch schwerer damit tun, die Zeit zu finden, um dann tatsächlich

- **00:13:46**

zu üben. Das habe ich mir nämlich jetzt gerade für mich persönlich gedacht. Ich gerade schon

- **00:13:51**

allein bei dem Gedanken, ich muss jetzt zum Beispiel ein Buch lesen oder ich muss das jetzt

- **00:13:55**

jeden Tag eine halbe Stunde üben, gerade ich schon in Stress, weil ich mir denke,

- **00:14:01**

woher nehme ich diese halbe Stunde Zeit? Also man muss das nicht eine halbe Stunde üben.

- **00:14:07**

Die erste Übung, die dauert etwa 15 Minuten. Also das ist so eine kürzere Version der PMR

- **00:14:14**

und die Übungen werden danach auch immer kürzer, weil man die Entspannung immer weiter abkürzt.

- **00:14:19**

Sprich, man muss sich noch nicht ganze Blöcke aus seinem Alltag rausschneiden, sondern man

- **00:14:25**

kann das relativ gut integrieren. Es hilft sich gerade am Anfang mal zu überlegen, was kommt

- **00:14:33**

denn nächste Woche oder kommt morgen auf mich zu und wo sind möglicherweise Schlots, wo ich die

- **00:14:38**

Entspannung einplanen könnte und das dann auch direkt fix mit einzuplanen. Zum Beispiel nach der

- **00:14:45**

Mittagspause, wenn ich mit den Kolleginnen aus der Kantine zurück komme, dann mache ich schnell die

- **00:14:50**

Übung oder morgens vor der Arbeit, ich stehe zehn Minuten früher auf. Das klappt vielleicht

- **00:14:56**

beim ein oder anderen oder auch abends, wenn ich nach Hause komme, bevor ich das Abendbrot mache,

- **00:15:00**

also relativ konkret diese Time-Slots einplanen. Wann ist das realistisch? Ja, das erhöht die

- **00:15:07**

Wahrscheinlichkeit, dass wir das dann tatsächlich auch durchziehen. Was man auch machen kann,

- **00:15:12**

ist mit anderen zusammen trainieren, zum Beispiel mit dem Partner, der Partnerin oder auch mit den

- **00:15:17**

Kolleginnen im Büro, dass man sich gemeinsam nach der Mittagspause kurz hinsetzt, denn dieses

- **00:15:24**

soziale Rückgrat kann unsere Motivation natürlich auch steigern. Da sind wir schon fast am Ende und

- **00:15:31**

das ist haben Sie auch schon wahrscheinlich eine Antwort auf meine letzte Frage gegeben, was Sie

- **00:15:35**

gerne den ganzen Zuhören unseres Podcasts noch mit auf den Weg geben wollen. Ja, ich kann die

- **00:15:42**

Technik auf jeden Fall sehr empfehlen oder auch andere Entspannungstechniken. Es lohnt sich,

- **00:15:47**

sich im Alltag Zeit zu nehmen für Stressmanagement, sich hinzusetzen und zu überlegen, wie kann ich

- **00:15:56**

dann meinen Alltag entschleunigen, Entschressen. Das mag auf den ersten Blick erscheinen wie ein

- **00:16:02**

lästiges weiteres to do. Langfristig kann es aber das Wohlbefinden die Lebensqualität und

- **00:16:07**

natürlich auch unsere Gesundheit deutlich steigern. Das muss nicht nur Entspannung sein,

- **00:16:12**

sondern es können auch viele andere Dinge sein. Wie kann ich zum Beispiel positive,

- **00:16:16**

schöne Aktivitäten in meinen Alltag integrieren? Gibt es vielleicht hier und da Aufgaben, die

- **00:16:21**

man weglassen, dedigieren, minimieren könnte? Gibt es Punkte, wo ich vielleicht statt 100

- **00:16:29**

auch mal 80 Prozent geben könnte? Wo ist noch Spielraum, um Stress und Belastung runterzufahren?

- **00:16:36**

Ja, und langfristig kann das sehr, sehr lohnt es sein. Und durch all diese Punkte werden wir

- **00:16:42**

resilienter. Absolut.

- **00:16:44**

[Musik]