

## **Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 5**

### **Thema: Rumpfstabilität und Stressmanagement**

Neben der Mobilität (Beweglichkeit) benötigen wir im Körper auch genügend Stabilität.

Denn nur, wenn wir neben der Mobilität auch genügend Stabilität besitzen, nutzen wir die Freiheitsgrade unserer Gelenke in unseren Bewegungen auch optimal aus und fallen nicht aus Schwäche in entspanntere Positionen, in denen unsere passiven Strukturen (Gelenke, Bänder, Wirbelsäule etc.) überlastet werden.

Die Stabilität ist es, die unseren Körper aktiv gegen die Schwerkraft aufrecht und zusammen hält.

Je weniger Stabilität wir besitzen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere passiven Strukturen überlasten.

Können wir beispielsweise einen Unterarmstütz nicht mehr halten, hängen wir durch und die Hauptlast muss unsere Wirbelsäule tragen (siehe Bild rechts).

- Hier ist es daher wichtig, zu trainieren, dass der Zeitpunkt, ab dem wir anfangen durchzuhängen, immer weiter nach hinten verschoben wird.



Da wir im Alltag und besonders auch beim Sport nicht nur in einer Position verharren, sondern uns bewegen, ist es bei einem funktionellen Training wichtig, zudem auch die **dynamische Stabilität zu trainieren**.



- Bei diesen

### **Stabilitätsübungen**

werden bestimmte Segmente bewegt, während andere stabil gehalten werden, so wie im Bild rechts beim Arm nach vorne Gleiten.

Dabei muss die Bewegung so vom zentralen Nervensystem gesteuert werden, dass die zur Stabilisation benötigten Muskeln reflexionsartig aktiviert werden, um zu vermeiden, dass die passiven Strukturen überlastet werden. Falls die Muskeln zu spät oder gar nicht „anspringen“, spricht man von einem Ansteuerungsproblem bzw. einem schlechten Timing der Ansteuerung

## **Stressmanagement**

Negativer Stress (Distress) ist bei Rückenproblemen ebenso wie bei vielen anderen Krankheiten stets ein Mitverursacher. Dabei kann er die verschiedensten Ursachen und Ausprägungen haben:

- Distress kann durch äußere oder innere Konflikte,
- schwierige Herausforderungen,
- Sorgen,
- Sinnlosigkeit,
- Ängste und Unruhe ausgelöst werden.

Eine schwierige Herausforderung, besonders in einer für uns sehr wichtigen Sache aktiviert in uns einen Verteidigungsplan, durch den wir in den sogenannten Kampf-, Flucht- oder Einfriermodus gelangen. Dieser ist tief in unserer evolutionären Geschichte verankert und sorgt dafür, dass über die **Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin** unser Blutdruck und Puls, unsere Aufmerksamkeit und unsere Muskelreaktionen ansteigen (Sympathikusaktivierung), während die nicht unmittelbar benötigten Funktionen, wie die Verdauung, Fortpflanzung oder Immunabwehr (Parasympathikusaktivierung), gehemmt werden.

Kurzzeitig ist das überhaupt kein Problem für uns. Wird dies jedoch zu einem Dauerzustand, bringt es Begleitscheinungen wie Ängste, Sorgen oder Depressionen mit sich und kann auf körperlicher Ebene zu Erschöpfung, Leistungsabfall und Verspannungen führen. Wie viel Zeit wir brauchen, um uns an den Stressor anzupassen, wird entscheidender als die Frage, ob der Stressor immer wieder auftritt.

Wenn wir ein katastrophales Großereignis hatten und es uns über Monate oder Jahre hinweg zu schaffen macht, würde dies unseren Leidensdruck noch erhöhen. Wenn wir aber in der Lage sind, uns anzupassen und schneller mit unserem Leben weiterzumachen, ist der Einfluss dieses Stressors nicht so groß.



- Wir schieben also oft gerne unsere Rückenprobleme auf den erlebten Stressor, aber letztlich hängt es auch von uns und unserer Einstellung zum Stressor ab, ob und in welchem Ausmaß wir Distress erleben.

Demgegenüber steht der **positive Eustress**, welcher deshalb als positiv bezeichnet wird, weil er die physische und psychische Funktionsfähigkeit des Organismus positiv beeinflusst. Diese Art von Stress benötigen wir sogar unbedingt, da wir dank ihm leistungsfähiger werden und uns weiterentwickeln können.

- Eustress entsteht, wenn wir Dinge tun, die uns Freude bereiten oder eine große Bedeutung für uns haben. Hierbei werden sogar bei enormer Beschäftigung eher Hormone ausgeschüttet, die unser Wohlbefinden verbessern. Leider gelingt es jedoch nicht vielen Menschen, diese Art von Stress langfristig vorherrschen zu lassen und so sehen sich die meisten heutzutage eher dem Distress und dessen negativen gesundheitlichen Folgen ausgesetzt.

Die Minimierung von negativem Stress ist daher die Schlüsselfähigkeit in unserem modernen, stressigen Leben. Um den Einfluss von Stressoren zu minimieren bzw. zu lernen, mit negativem Stress umzugehen, gibt es drei verschiedene Methodenebenen:

## 1. Die instrumentelle Ebene

Ziel ist es, Stressfaktoren zu reduzieren, indem die äußeren Belastungen und Anforderungen verändert werden. Durch besseres Zeitmanagement, Delegieren oder Strukturieren sollen Zeitdruck, Kommunikationsprobleme und Über- oder Unterforderungen im Berufs- und Familienleben beseitigt werden.

## 2. Die kognitive Ebene

Diese inkludiert die kognitive Umstrukturierung zur Veränderung unserer Motivation sowie darüber hinaus zur Veränderung von Denk-, Einstellungs- und Wahrnehmungsmustern.

## 3. Die palliativ-regenerative Ebene

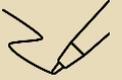
Hierbei geht es um die **Linderung** der physischen und psychischen **Stresssymptome**. Dafür können kleine Handlungen im Alltag, wie das Spaziergehen, Freunde treffen oder andere Freizeitvergnügen, oder auch gezielte Entspannungs- und Stressreduktionsmethoden, wie die progressive Muskelrelaxation, autogenes Training oder Meditation, genutzt werden.



Während die palliativ-regenerative Ebene wohl die einfachsten und gemütlichsten Methoden inkludiert, sind die beiden anderen mit etwas mehr Aufwand verbunden. Dafür werden auf diesen Ebenen aber eher die Ursachen des Stresses angegangen, weswegen hier nachhaltigere Effekte zu erwarten sind. Bei der kognitiven Ebene besteht sogar die Möglichkeit, Disstress in Eustress umzuwandeln.

Während akute, große Stressfaktoren, wie z. B. der Verlust des Arbeitsplatzes, ein Todesfall in der Familie oder die Trennung vom Partner, leicht zu erkennen sind, sind es die latenten, unterschweligen Stressfaktoren, die von uns oft nicht richtig als solche wahrgenommen werden. Während bei akutem Stress der Bezug zu den körperlichen Beschwerden schnell hergestellt werden kann, bringt der latente Stress auf Dauer unser Fass zum Überlaufen. Dazu können auch Sorgen, Verlustängste oder unerfüllte Wünsche gehören.

Eine gezielte Analyse der Stressfaktoren ist wichtig, um sowohl die akuten, bewussten Stressfaktoren als auch die versteckten, latenten zu identifizieren. Um deinen latenten Stress zu ermitteln, schreibe dir auf, was deine größten Stressfaktoren sind. Denke über dich und dein Leben nach. Was genau stresst dich? Es könnte zum Beispiel die Beziehung zu einem Arbeitskollegen, einem Freund oder einem Partner sein; die Flut an Aufgaben bei der Arbeit; eine Prüfungssituation, in der du dich präsentieren "musst"; eine Situation in der Zukunft, über die du dir ständig Sorgen machst; Probleme mit der Technik; oder Entscheidungen, bei denen du unsicher bist.



Beginne damit Stressfaktoren zu priorisieren.

- Welcher Stressfaktor ist für dich am bedeutsamsten?
- Welcher hat den größten Einfluss dein Leben?
- Welchen willst du schnell loswerden?

Wenn du bei der Stressbewältigung mit dem Stressfaktor Nummer eins beginnst, sieht die Welt danach schon ganz anders aus. Deshalb hat der bedeutsamste Stressfaktor die größte Wahrscheinlichkeit, den größten Unterschied auszumachen.

Wenn du dich für den wichtigsten Stressfaktor entschieden hast, erfährst du nun, wie du ihn auf jeder der drei Methodenebenen auflösen kannst:

## 1. Instrumentelle Methoden

Überlege dir zunächst, welche Probleme sich lösen lassen, indem du sie von dir weist. Dazu denkst du dir eine Strategie aus, mit der du eventuell Arbeitsaufgaben delegieren, deinen Zeitplan optimieren, Anfragen ablehnen, dir mehr Zeit geben lassen oder etwas Wichtiges in einem Gespräch klären kannst. Schreibe dir die Optionen daneben und entscheide dich für eine.



Du kannst auch über mögliche Lösungen meditieren. Frage dich selbst: "Wie kann ich diesen Stressor loswerden?" Vielleicht musst du dich überwinden, zu anderen Menschen „Nein“ zu sagen. Wenn du dies tust, wirst du überrascht sein, dass die Folgen davon vielleicht gar nicht so schlimm sind, wie du erwartet hast.

## 2. Kognitive Methoden

**Versuche deine Einstellung und Wahrnehmung gegenüber dem Stressfaktor zu verändern.** Denn, wie wir gelernt haben, reagieren Menschen auf Stressfaktoren in unterschiedlichster Weise. Wenn man beispielsweise im Kaufhaus in einer langen Schlange steht, kann man sich entweder maßlos aufregen (sogar, wenn man es nicht einmal eilig hat) und dabei hohen Blutdruck verursachen oder sich einfach eine Zeitschrift schnappen, die man unbedingt mal durchblättern wollte und sich über den Moment freuen, die Zeit dafür zu haben. In den meisten Fällen steigern wir uns in etwas hinein, ohne dabei die andere Seite zu sehen bzw. zu verstehen und die Möglichkeiten darin zu entdecken. Mit der folgenden Übung kannst du deine Stressfaktoren durchgehen und sie durch etwas Denkarbeit neutralisieren.

- Dafür erstellst du dir eine Tabelle und trägst in die erste Spalte deine schlimmste Befürchtung, die die Stresssituation mit sich bringen könnte, ein.
- Nun zählst du in der zweiten Spalte alle Vorteile, die diese Befürchtung mit sich bringen würde, auf.
- In Spalte 2 und 3 kommen dann die sekundären und tertiären Vorteile, also diejenigen, die daraus dann noch entstehen würden. Suche hierbei auch wieder nach Vorteilen in allen sieben Ebenen des Lebens.

### Dazu gehören:

1. Die berufliche Ebene
2. Die finanzielle Ebene
3. Die familiäre Ebene
4. Die physische Ebene
5. Die soziale Ebene
6. Die mentale Ebene
7. Die spirituelle Ebene

Zähle so viele Vorteile wie möglich auf und berücksichtige dabei, dass ein Vorteil auch etwas ist, das wir aus der Situation lernen können. Es sind natürlich alles nur rein hypothetische Folgen, jedoch die Sorgen, die wir uns machen, wenn wir von unserer schlimmsten Befürchtung ausgehen, genauso. Durch diese Übung kann deine Wahrnehmung der Situation dahin gehend geändert werden, dass du die Folgen nicht mehr nur als Bedrohung, sondern auch als etwas Gutes oder als Chance siehst. Stoppe daher die Übung nicht, bevor du gemerkt hast, **dass dich die Situation nun nicht mehr negativ stresst.**

## Stresssituation: Zu viel Arbeit auf dem Schreibtisch

### Beispielliste für das Lösen einer Stresssituation mit dem kognitiven Ansatz

<b>Befürchtung wird wahr: Ich schaffe die ganze Arbeit nicht und verliere das Projekt.</b>	<b><u>Vorteil</u></b>	<b><u>Sekundärer Vorteil</u></b>	<b><u>Tertiärer Vorteil</u></b>
	Ich kann lernen, besser zu priorisieren oder zu delegieren.	Ich kann das tun, was mir besser liegt.	Ich kann mein volles Potenzial leben.
	Ich lerne, nur Aufgaben zu übernehmen, die ich bewältigen kann.	Ich lerne, nein zu sagen.	Ich lebe nicht nach den Vorstellungen anderer Menschen.
	Ich muss keine Überstunden machen und habe mehr Freizeit.	Mein Ehepartner ist froh, dass ich wieder mehr Zeit habe.	Auf diese Weise kann ich meine Ehe retten.
	Ich lerne, mit weniger Geld auszukommen.	Ich reduziere unnötige Ausgaben.	Ich gewinne mehr Kontrolle über meine Finanzen.
	Ich muss mich nicht mehr mit nervigen Kunden herumschlagen.	Ich nehme die Konflikte nicht mehr mit nach Hause und kann wieder besser schlafen.	Ich habe eine Stressquelle weniger und das hilft auch meinem Rücken.

In diesem Beispiel könnte man meinen, dass die Erkenntnis, nicht mehr alle Arbeiten erledigen zu können, uns davon abhalten würde, weiter akribisch zu arbeiten.

- Das Gegenteil ist der Fall, denn dadurch würden wir nicht unbedingt unser Ziel, "etwas zu erledigen", verlieren, sondern diese Übung hilft uns, konzentrierter und effizienter zu arbeiten, weil wir nicht immer unsere schlimmste Angst im Kopf haben. Nachdem du genügend Vorteile für die erste Sorge gefunden hast, wiederhole den Vorgang mit der nächsten Sorge, bis du feststellst, dass die ganze Situation dich nicht mehr negativ stresst

### 3. Palliativ-regenerative Methoden

Bei diesem Ansatz überlegst du dir, wie du dir regelmäßig etwas Gutes tun könntest, um dich somit von den stressigen Situationen zu erholen. Dies wäre zum Beispiel möglich durch:

- Gespräche,
- Abreagieren durch körperliche Aktivität,
- Ablenkung durch Hobbys
- oder Entertainmentangebote
- sowie Entspannungsverfahren, wie die progressive Muskelrelaxation,
- einen Saunabesuch
- oder Meditation.

#### Den größten Stressfaktor eliminieren

Die Überlegung, welche Methode man wählt, ist sehr wichtig, um die Erfolgsaussichten zu erhöhen. Hier sind einige Dinge, die du bei der Auswahl der richtigen Methode beachten solltest.

- Die Anwendung von Methode Nummer 1 könnte der schnellste Weg sein, den Stressor zu beseitigen, daher ist dieser Ansatz lohnenswert. **Allerdings** kann es manchmal schwer sein, innere Blockaden zu überwinden, um Nein zu Menschen zu sagen, Aufgaben zu delegieren oder sich mehr Zeit für bestimmte Projekte zu nehmen. Wenn Sie für diese Herausforderung bereit sind, ist dies vielleicht der beste Ansatz.
- Methode Nummer 2 erfordert viel mentale Arbeit und stellt Ihre manchmal tief verwurzelten Wahrnehmungen der Dinge in Frage. **Aber** sobald du das Konzept verstanden hast und es zu funktionieren beginnt, hast du eine Methode gelernt, die du für den Rest deines Lebens anwenden kannst. Es wird sich also auf jeden Fall lohnen, die Zeit und die geistige Arbeit hineinzustecken.
- Für manche Menschen ist es auch eine große Herausforderung, sich die Zeit zu nehmen, sich um die eigene Genesung zu kümmern, weil sie sich das in der Regel nicht erlauben und sich stattdessen immer wieder dazu drängen, aktiv zu bleiben. Gerade für diese Menschen kann Methode Nummer 3 die beste Option sein, aber die beiden anderen Methoden gehen die Ursachen der Stressoren an und wirken daher nachhaltiger.