

Den Stress kontrollieren

Mehr Gelassenheit durch Mentales RelaxationsTraining

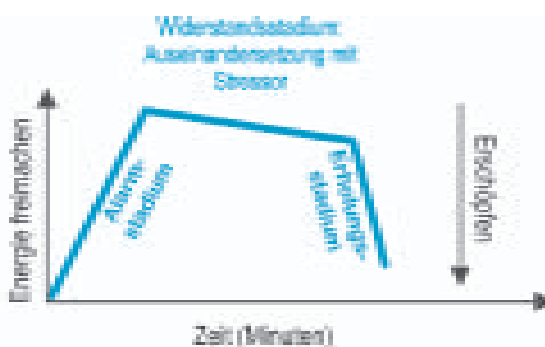
Termine, Prüfungen, Handy-Gespräche im Zug oder auf belebten Plätzen, Arbeiten im Großraum-Büro, Weiterbildung in der knapp bemessenen Freizeit usw. sind starke mentale Herausforderungen. Sie sind typisch für die um sich greifende Wissensgesellschaft und unterscheiden sich von den Problemen der Gesellschaft, bei der es noch auf Muskelkraft ankam. Schädlicher Stress (Distress) besteht weniger in der körperlichen Überbeanspruchung als in der unbewältigten oder nicht mehr zu bewältigenden geistigen Herausforderung. Eine unüberschaubare Fülle an geistigen Anforderungen bietet unsere Welt. Da heißt es, sich nicht resignierend zurückzuziehen, sondern sich so darauf einzulassen, wie es die eigenen Fähigkeiten erlauben. Damit erst entfalten sich geistige Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit. Die Verbesserung der Teilhabe am gesellschaftlichen Geschehen führt zu höherer Lebensqualität, gesteigertem Erfolg und Chancen auf ein langes Leben.

Der Dreitakter zur Auseinandersetzung mit Stress

Wie wir Menschen uns mit Stressoren wie Kälte, Bedrohungen oder beruflichen Aufgaben auseinandersetzen, hat uns der Vater der Stressforschung, Hans Selye [8], anhand des Modells des Generellen Adaptations-Syndroms (GAS) schon gezeigt: Zuerst stellt sich ein Alarmstadium ein, das im Körper Energien freimacht, um dem Stressor zu begegnen. Dann folgt das Widerstandsstadium. In ihm setzt sich der Organismus mit dem Stressor

auseinander. Beim Gelingen schließt sich ein Erholungsstadium an: Der Körper entspannt und schöpft neue Energie ... für neue Auseinandersetzungen mit Stressoren.

Wird dem Stressor in einer angemessenen Anstrengung nicht erfolgreich begegnet, erschöpft der Organismus und er bricht, wenn möglich, diesen Vorgang ab, um sich zu erholen. Derartige Erschöpfungszustände gilt es aber zu vermeiden, weil sie das Risiko für Erkrankungen und Langzeitschäden erhöhen.



Generelles Adaptationssyndrom nach H. Selye: Wie man sich mit Stressoren auseinandersetzt

Bewältigung geistiger Herausforderungen

Heute spielen viele körperliche Stressoren wie Nahrungsmangel, extreme Temperaturen, lange Märsche, wochenlange Trennungen von der Familie, körperliche Bedrohung usw. keine große Rolle. Die Herausforderungen sind vor allem geistiger Art. Diesen Anforderungen adäquat zugeordnet ist in der Informationsverarbeitung im menschlichen Gehirn der Arbeitsspeicher in Kooperation mit dem bewussten Gedächtnis.

Der Vorgang der erfolgreichen Auseinandersetzung mit geistigen Anforderungen läuft nach dem gleichen Muster wie das GAS ab, allerdings als mentaler Dreitakter. Hierfür wurde in der GfG (= Gesellschaft für Gehirntraining) das Modell des mentalen Aktivationszyklus (= geistiger Tätigkeitszyklus) geschaffen. Es besitzt eine zentrale Bedeutung, weil das Leben in

mentalen Aktivitätszyklen der Schlüssel zu einer langfristigen geistigen Leistungsoptimierung bzw. der Optimierung der mentalen Gesundheit ist.



Mentaler Aktivitätszyklus für die Wissensgesellschaft: Wie man sich mit geistigen Anforderungen kompetent auseinandersetzt

Die Auseinandersetzung mit geistigen Herausforderungen geht ebenfalls in drei Takten vorstatten: Günstig ist es, sich aus dem Zustand des Ausgeruhtheits, in dem genügend Energie vorhanden ist, der Anforderung zuzuwenden. Der erste Takt besteht darin, sich rasch auf ein hohes geistiges Leistungsniveau zu heben. Als Hilfe wurden MAT-Übungen (MAT = Mentales AktivierungsTraining) entwickelt. Diese geistigen Fitmacher wirken, je nach Ausgangsniveau der Entspannung, innerhalb von ein bis vier Minuten. Dann folgt das Stadium der eigentlichen geistigen Beschäftigung. Nach 20 bis 90 Minuten – je nach dem Ausmaß der mentalen Belastung -, spätestens aber beim Beginn von Unlustgefühlen, sollte die Entspannungsphase eingeleitet werden, an die sich später wieder ein mentaler Aktivitätszyklus anschließen kann.

Adäquates Relaxationsverfahren gesucht

Bisher war keine Entspannungsmethode bekannt, die dem MAT adäquat gewesen wäre. Welches Verfahren könnte helfen, rasch eine Erholung einzuleiten und dabei die modernen Erkenntnisse über menschliche Informationsverarbeitung zu berücksichtigen? Die verbreit-

teten Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder das Autogene Training nach Schultz oder die Atemtherapien wenden sich primär an den Körper, die Muskulatur, das Herz-Kreislauf- und Atmungs-System. Aus der Perspektive des Bewusstseins sind sie peripher. Die ebenfalls viele Anhänger zählenden Fantasiereisen spielen sich zwar primär im Psychischen ab. Sie versuchen aber, Bilder zu finden, die mit angenehmen körperlichen Zuständen verbunden sind und deshalb das Vegetative Nervensystem vom angespannten, d.h. sympathikotonen Zustand in den entspannten, auf Erholung ausgerichteten parasympathischen Status überzuführen.

Der Arbeitsspeicher als Ort des bewussten Informationsmanagements kann jedoch auch direkt beeinflusst werden, durch Steuerungen, die in ihm selbst stattfinden. Denn wir sind in der Lage, unseren eigenen Arbeitsspeicher selbst zu regulieren und somit auch zu kontrollieren. Dazu wurde das Mentale Relaxations-Training MRT entwickelt. Die Relaxationsmethode ist auf unser zentrale Instanz des bewussten Informationsmanagements ausgerichtet und damit optimal auf die Informations- und Wissensgesellschaft zugeschnitten. Die Relaxation, d.h. Entspannung ist eher eine indirekte Folge des MRT, die direkte ist Gelassenheit, primär innerlich und sekundär äußerlich. Wie funktioniert dieses Verfahren?

Den Arbeitsspeicher herunterfahren

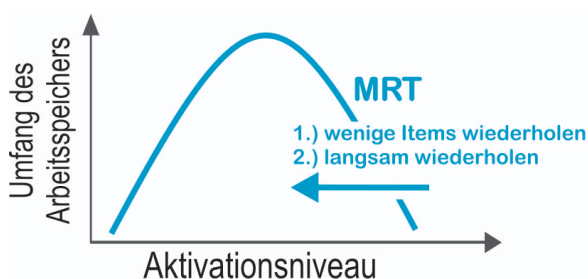
Die Leistung des Arbeitsspeichers, der Zentrale für bewusstes Informationsmanagement, lässt sich in zwei Komponenten zerlegen: die Merkspanne und die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Auf beide Komponenten kann man getrennt willentlich einwirken. Im Arbeitsspeicher können wir ein bis vier Items wie Buchstaben, Silben oder Ziffern unmittelbar mehrfach wiederholen [1, 2]. Je mehr

Items in einer Kette wiederholt werden, desto höher sind die Anforderungen an die Merkspanne und desto mehr steigt das allgemeine nervöse Erregungsniveau, bis ein mittlerer Aktivationszustand erreicht ist [10]. Bei höheren Erregungszuständen würde die Anzahl wiederholbarer Items wieder abnehmen.

Die zweite Komponente betrifft die Geschwindigkeit der Wiederholungen, also die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Je schneller die Wiederholungen sind, desto aktiver wird man, je langsamer, desto entspannter. So lange diese bewussten Wiederholungen stattfinden, schläft man nicht in. Es gibt jedoch eine untere Grenze der Langsamkeit, die jeder für sich erkunden muss.

Im Zustand hoher Erregtheit kann mit einer erhöhten Geschwindigkeit der Wiederholungen begonnen werden. Durch diese Ankopplung ergibt sich die Möglichkeit, sich auf ein geringeres Leistungsniveau einzubremsen, vergleichbar mit dem Herunterschalten bei Autos mit nicht synchronisierter Gangschaltung.

Wenn die Aktivität im Arbeitsspeicher heruntergefahren werden soll, muss gleichzeitig verhindert werden, dass störende Gedanken oder Assoziationen aufkommen. Dies geschieht durch die bewussten Wiederholungen. Durch sie ist der Arbeitsspeicher gewissermaßen besetzt. Es ist kaum Raum mehr für Ablenkungen oder Irritationen vorhanden.



MRT durch willentliche Reduzierung von 1. Merkspanne und 2. Informationsgeschwindigkeit

Dämpfen von Gefühlen

Die mögliche Ausprägung sowohl von positiven als auch von negativen Emotionen geht mit dem Niveau der Anspannung einher [6]. Bei niedriger Anspannung bleiben auch Gefühle nur gering ausgeprägt. Lediglich bei starker Erregung können starke Gefühle entstehen und die kognitive Leistungsfähigkeit wird entscheidend eingeschränkt [4].

Durch willentliche Wiederholungen von nur ein bis zwei Items in einem körperlich wenig bewegten Zustand wird der Arbeitsspeicher auf niedrigem Niveau beschäftigt und es besteht die Chance, Gefühle bloß in schwacher Quantität anklingen zu lassen oder sie auszuschalten. Das Aufkommen starker störender Emotionen ist beim Mentalen Relaxations Training auf diesem Wege weitgehend ausgeschlossen.

Auswahl der zu wiederholenden Items

Wie sieht die Anwendung von MRT praktisch aus? In „GEISTIG FIT“ wurde das Prinzip der Anwendung bereits beschrieben ([7] S. 8ff): „Grundlage des Trainings ist die mühelose stille Wiederholung von Entspannungslauten“ Im Hinblick auf die rasche Entspannung haben sich Zweisilber ohne Bedeutung wie RA-NE oder GA-MA bewährt [9]. Der Einsatz von Worten mit entspannender Bedeutung wie beispielsweise „Ruhe“ wurde in der Trainingskonzeption verworfen. Die Bedeutung von Worten kann sich in der subjektiven Sicht wandeln und bisweilen der gewünschten Entspannung im Wege stehen. Zum Einstieg erhalten die Teilnehmer an MRT-Kursen einen bedeutungslosen Entspannungslaut mit der Ermunterung, sich selbst einen individuellen bedeutungslosen Laut zu suchen.

Im Training selbst wird eine immer feinere Balance zwischen dem mühelosen Wiederholen des Entspannungslautes und dem freien

Fließen von Gedanken angestrebt. Aufkommende Gedanken werden nicht „bekämpft“. Vielmehr wird ihnen durch die Wiederholung des Entspannungslautes die störende Wirkung genommen. Die eigentliche Herausforderung ist dabei das Üben einer immer größeren Gelassenheit als kognitive Strategie [5].

Welche Laute sich besonders eignen, lässt sich nicht allgemein verbindlich angeben, weil das individuell unterschiedlich sein kann. Auch wenn die Laute nur still wiederholt werden, ist insbesondere zu Beginn des Trainings die Sprechmuskulatur mit beteiligt. Deshalb lassen sich manche Laute müheloser „denken“ als andere. So muss der Übende im entspannten Zustand in sich hineinhorchen, welche Laute für ihn einfacher zu sprechen sind. Laute, die mit starken Bewegungen von Zungenspitze, Lippen oder Kehlkopf einhergehen, wie U, K, T oder Z, sind im Allgemeinen weniger geeignet. Um die Vorteile des Mentalen Relaxations Trainings möglichst wirkungsvoll für sich nutzen zu können, ist viel Selbsterfahrung erforderlich. Hilfreich ist aber die kompetente Anleitung und Begleitung durch geschulte Trainer. Auf diese Weise lässt sich meist überraschend schnell ein persönlich effizientes Vorgehen finden, um sich „geistig in den Griff“ zu bekommen, gelassen und entspannt zu werden. Damit kann auch wieder Energie für die Auseinandersetzung mit neuen mentalen Herausforderungen freigesetzt werden.

Praktische Erfahrungen – mehr Lebensfreude, bessere Prüfung

Allgemein ist MRT eine adäquate Antwort auf die mentalen Ansprüche der Informations- und Wissensgesellschaft. Spezieller ist MRT ein einfacher mentaler Kunstgriff, einen schnellen Einstieg und rasche Erfolge zu ermöglichen, um stressbedingte Gedanken und Gefühle im Sinne einer kognitiven Strategie mit zunehmender Gelassenheit zu entschärfen.

Damit wird das Ziel verfolgt, erhöhte Anspannungen zu senken und deshalb besonders den Menschen, die unter hohen Anforderungen stehen, eine einfache Form der selbstgesteuerten Regeneration anzubieten.

Erste Anwendungen bei Medizinstudenten der Universität Erlangen zeigten, dass bei ihnen innerhalb weniger Wochen die Angst, Sorgen und Erschöpfungszustände sowie die Anspannung und psychosomatischen Beschwerden abnahmen. Als sie sechs Wochen, nachdem sie mit MRT in Kontakt gekommen waren, eine Klausur schrieben, waren sie ihren Kommilitonen im Ergebnis deutlich überlegen. Es schien demnach so, als hätten sie sich nicht nur psychisch stabilisiert, sondern als wären sie auch geistig fitter geworden. Insgesamt war ihre Lebensqualität deutlich gestiegen.

Ronald Schäfer, Peter Sturm, Siegfried Lehr

Literatur:

- [1] Atkinson RC, Shiffrin RM (1968) Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. In: Spence KW, Spence JT (Hrsg) The Psychology of Learning and Motivation. Vol 2. Acad. Press: New York.
- [2] Frank HG (1960) Über grundlegende Sätze der Informationspsychologie. Grundlagenstudien Kybernetischer Geisteswissenschaften 1: 25-32.
- [3] Lehr S (2005) Mentales Erfolgstraining. Belenus: Köln.
- [4] Levitt EE (1967) The Psychology of Anxiety. Bobbs-Merrill Co: New York.
- [5] Meichenbaum D (1991) Intervention bei Stress, Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings. Huber: Bern-Stuttgart.
- [6] Schachter S, Singer J (1962) Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. Psychol Rev 69: 379-407.
- [7] Schäfer R (2006) Ein alltagstaugliches Entspannungstraining gegen Stressbelastung. Geistig fit 3: 8-9.
- [8] Selye H (1974) Stress without Distress. Lippencott: New York.
- [9] Vaitl D (2004) In: Vaitl D, Petermann P (Hrsg.) Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- [10] Yerkes RM, Dodson JD (1908) The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. J Comp Neurol Psychol 18: 459-482.