

Pflege Partner Das Magazin für pflegende Angehörige

Im Kursus lernen Sie, wie Sie
mit einfachen Übungen schnell
Stress abbauen können.

Foto: Markgraf

14. Jahrgang 2008



Zum Entspannen einfach mal die Faust ballen

Der tägliche Stress ist den sechs Frauen und drei Männern, die den Kursus „Entspannung für pflegende Angehörige“ der AOK Niedersachsen gebucht haben, deutlich anzusehen. Hier wollen Sie lernen, wie sie schnell und effektiv Erholung in kurzen Pausen finden können.

Kursusleiterin Marion Schömburg beginnt mit einer Vorstellungsrunde, und sofort wird klar: Die pflegenden Angehörigen möchten sich eigentlich am liebsten ihre Last gleich von der Seele reden. Manche weinen sogar, weil sie die Bürde der Pflege zu Hause kaum noch tragen können. Andere erzählen, dass sie seit mehr als 15 Jahren pflegen und wie stark ihr eigenes Leben dadurch beeinträchtigt wird.

Die Psychologin Schömburg regt an, sich mit anderen pflegenden Angehörigen in Gesprächskreisen auszutauschen - alle sind dankbar für diesen Tipp und wollen schauen, was in ihrem örtlichen Umfeld angeboten wird.

Dann erklärt die Kursusleiterin die ersten Übungen. „Progressive Muskelentspannung“ nennt sich das System, das für mehr Wohlbefinden und eine gelassene Lebenshaltung sorgen soll. „Eine ideale Methode, um auch bei belastenden Situationen sofort zu entspannen“, sagt Marion Schömburg. „Sie beruht auf der Erkenntnis, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche Entlastung erzielt werden kann. Probieren Sie es einfach mal aus!“

Gesagt, getan. Die Kurssteilnehmer setzen sich auf Hocker oder Gymnastikmatten. Dann ballen alle ihre Fäuste, ganz fest, und lassen sie wieder

los. Anspannen, entspannen - mehrfach wiederholt, führt schon diese erste Übung zu mehr innerer Ruhe und Kraft. Als nächstes werden die Armmuskeln angespannt und entspannt. Dann folgen alle anderen Muskelgruppen - vom Kopf (Stirn runzeln, Zähne zusammen beißen) bis zu den Zehen. Insgesamt dauert das Programm 45 Minuten; die Reaktionen sind positiv: „Ich fühle mich gut“, sagt eine Frau. „Jetzt kann ich gestärkt nach Hause gehen und mich wieder um meinen Mann kümmern.“

Wichtig sei, so Kursusleiterin Schömburg, die Übungen regelmäßig zu wiederholen. Pro Tag reichen zehn Minuten, pro Übung sollte der Muskel rund 20 Sekunden angespannt werden. Wer mehr über die Methode „Progressive Muskelentspannung“ wissen möchte, findet Literatur unter anderem im GU Verlag (Ratgeber Gesundheit). Auskünfte zu den Kursen erteilt die AOK unter der Rufnummer 05 11 / 28 53 51 20.