

„Ruhe und Stille in einem lauten Alltag – so gelingt die Entspannung!“ Handout zum Onlinevortrag der Österreichischen Gesundheitskasse

Ruhe und Stille – Definition und Abgrenzung

Die Begriffe „**Ruhe**“ und „**Stille**“ werden oft im Einklang verwendet, bedeuten aber nicht dasselbe. Während Stille als absolute Lautlosigkeit definiert wird, versteht man unter Ruhe die Abwesenheit von störenden Reizen und/oder einen Zustand der Entspannung.

Je stiller es ist, desto besser – denn **Lärm** macht krank:

- WHO-Studie von 2019: 3 von 5 Europäerinnen bzw. Europäern tagsüber bzw. 1 von 5 Europäerinnen bzw. Europäern nächtlich durch Lärm belastet → kann zu Herz-Kreislauferkrankungen und kognitiven Beeinträchtigungen bei Kindern, Schlafstörungen, Gereiztheit etc. führen
- **steigende Reizüberflutung, digitaler Stress** und „**mental load**“ stellen ebenfalls Gesundheitsrisiko dar

Stille und Ruhe in Form von Reizfreiheit und Entspannung sind wichtig:

- Im Ruhezustand wird „**Default Mode Network**“ (Ruhezustandsnetzwerk - Gruppe von Gehirnregionen) aktiv: Förderung von Konzentration, Kreativität, Gedächtnis, Schlaf und Entspannung
- Auch das **Parasympathische Nervensystem** und der **Vagusnerv**, die für Regeneration und Entspannung zuständig sind, werden aktiv

Eine laute Welt – Störend oder entspannend?

Im Alltag gibt es viele Aspekte, die den **Körper auf positive Art und Weise fordern** und sich womöglich auch gut und gewohnt anfühlen- Dazu zählen unter anderem **Arbeit, Freizeitaktivitäten, Urlaube, Menschen, Sport, Abenteuer** u.v.m.

➔ Unser Körper ist dabei jedoch in Aktion, nicht in der Regeneration. Er kann sich dabei nicht erholen.

Auch die Nutzung von **neuen Technologien und Medien** sowie **Nachrichtenkonsum** kann in einer gewissen Dosis ebenfalls wichtig sein, um „informiert zu bleiben“. Unser Gehirn ist dabei jedoch in der **Reizverarbeitung**, nicht im Ruhemodus.

➔ Unser Gehirn ist dabei jedoch in der Reizverarbeitung, nicht im Ruhemodus.

Ein „lauter“ und reizüberfluteter Alltag kann dazu führen, dass Körper und Geist immer schwerer zur Ruhe kommen und sich Momente der Stille ungewohnt oder sogar unangenehm anfühlen. Um die **Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten** und **Krankheiten zu vermeiden**, ist es daher umso wichtiger, sich **bewusst und proaktiv Ruhemomente zu schaffen**. Aus Ungewohntem kann schnell Gewohntes werden – wenn man Körper und Geist geduldig darin schult.

Mini-Interventionen für den Alltag

Tipps für äußere Ruhe:

- **Schaffen Sie sich eine reizarme Umgebung und somit weniger „Triggerpunkte“ für Ihr Gehirn:** Geräte, Unordnung, Pop-up-Meldungen, u.v.m. beanspruchen auch unbewusst kognitive Kapazitäten. Sorgen Sie dafür, dass Augen & Ohren diese Reize gar nicht sehen/hören können:
 - Verschließen von elektronischen Geräten
 - 10min „Speed-Aufräumen“ jeden Abend
 - Digital Detox zu bestimmten Zeiten (z.B. nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen)
- **Schaffen Sie sich eine stimulierende Umgebung:** Entspannung und Ruhe können durch positive Umgebungsreize ausgelöst werden. Stimulieren Sie Ihre Sinne: Kerzen bei einem Gespräch, beim Lesen, beim Entspannen; angenehme Musik oder Naturgeräusche;

angenehmer Duft, Diffuser; Tee, Kakao, oder „Genussvolles Naschen“; schöne Bilder, Sprüche, Wandverzierungen im Rückzugsort; ...

- **Schieben Sie keine To Do's auf, die schnell erledigt wären:**
Das benötigt unnötige Gehirnkapazität und sorgt für äußere und innere Unruhe.
- **Hinterfragen sie Gewohnheiten und Muster Ihres sozialen Umfeldes:**
Oft entstehen Unruhe und Reizvielfalt von außen, weil es das soziale Umfeld jahrelang so gewohnt war. Das erste Mal „Nein“ zu sagen, zu delegieren, etwas zu verändern kostet Kraft und Mut – ist aber oft notwendig für einen ruhigeren Alltag.

Tipps für innere Ruhe:

- **Nehmen Sie sich Zeit für einen regelmäßigen Check-In (Übung im ANHANG):**
Innerer Unruhe entgegenzuwirken, bedeutet sich ihr zu „stellen“. Nehmen Sie sich jeden Tag mehrmals Zeit, um kurz innezuhalten:
 - Wie geht es mir gerade körperlich/geistig/emotional?
 - Was brauche ich jetzt/heute?
 - Genießen Sie anschließend ein paar Minuten der Stille/Ruhe
- **Nach der ANspannung erfolgt die ENTspannung:**
Wir können besser entspannen, wenn wir zuvor in der Anspannung waren. Bewegung ist daher sehr wichtig, um innere Unruhe vorzubeugen. Dazu zählen Sport, Hobbys, Spaziergehen und sonstige Aktivitäten. Abends vor dem Schlafengehen gilt es „schweren“ Sport zu vermeiden.
- **Schaffen Sie sich Morgen- und Abendrituale:**
- Ein bewusster Start in den Tag kann innere Unruhe vorbeugen (Check-In, Zielsetzung für den Tag, Achtsames Frühstück/Duschen, Reizfreiheit/kein Handy oder Nachrichten, ...) Ein bewusstes Beenden des Tages kann Entspannung und Schlaf fördern (Check-Out, Tagesresümee, Dankbarkeitspraxis, Abendspaziergang, Yoga, sanftes Dehnen, Entspannungsbad, Entspannungstee,...)
- **Beginnen Sie mit Entspannungsritualen und/oder Meditationspraxis:** Das Einüben von Atem- und Entspannungstechniken und Meditation hat nachweislich einen positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden. Abseits davon können Freizeitrituale ebenfalls entspannend wirken (Basteln, Stricken, Häkeln, Puzzeln, Rätseln, Lesen, u.v.m. Achtung: Leistungsdruck“ wirkt der Entspannung entgegen

Literaturquellen:

- Das Think Like a Monk-Prinzip: Innere Ruhe und Kraft finden für ein erfülltes Leben (2020) – Jay Shetty
- Gesund durch Meditation (2019) – Jon Kabat-Zin
- Im Alltag Ruhe finden (2015) – Jon Kabat-Zin
- Innere Ruhe – Wege zu mehr Gelassenheit (08/2021) – Spektrum Kompakt
- Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration (2014) – Dr. Norman Schmid
- Still: Die Kraft der Introvertierten (2013) – Susan Cain
- World Health Organization. (2011). Burden of disease from environmental noise: Quantification of healthy life years lost in Europe. World Health Organization. Regional Office for Europe.

Kontakt:

Lisa Aigner, MSc.

Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Entspannungstherapeutin, Psychologische Trainerin

0664/2600 411 | gesundheitspsychologie-la@gmx.at |

www.gesundheitspsychologie-la.com

1030 Wien – Gärtnergasse 15/Top B

2404 Petronell-Carnuntum – Bruckerstraße 43

ANHANG: Übung Check-In

- Bitte schaffen Sie sich eine möglichst reizfreie Umgebung (kein Handy oder TV, so wenig Ablenkung wie möglich)
- Bitte legen Sie sich ein Blatt Papier und einen Stift bereit und schaffen Sie sich eine möglichst angenehme Umgebung: Kerze, Decke/Polster, ...
- Bitte nehmen Sie eine angenehme sitzende oder liegende Position ein und schließen Sie die Augen
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst nach Außen: was können Sie wahrnehmen? Ticken der Uhr? Hundegebell? Wind? Versuchen Sie all diese Reize nur wahrzunehmen, nicht zu bewerten. „Ah, hier bellt ein Hund. Ich spüre den Wind auf meiner Haut.“ (...)
- Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper: Beginnen Sie beim Kopf. Nehmen Sie Ihren Scheitel, Ihre Gesichtsmuskeln, Stirn, Wange und Kiefer wahr. Falls angespannt, lassen Sie Ihre Gesichtsmuskeln ganz weich werden. Entspannen Sie Stirn und Kiefer. Gehen Sie weiter zu Hals, Nacken und Schultern. Spüren Sie hier die Körperspannung und den Kontakt zu Unterlage oder Lehne. Lassen Sie auch hier die Muskeln so weich wie möglich werden. Das setzen Sie mit dem gesamten Körper fort, bis Sie beim Ihren Fußsohlen landen. Nehmen Sie nun den Körper als Gesamtes wahr: wie geht es Ihnen körperlich. Wo sind Sie entspannt – wo „drückt der Schuh“?
- Achtung: Immer wenn Sie in der Zwischenzeit durch Geräusche oder Gedanken abgelenkt werden, „ertappen“ Sie sich dabei, ohne sich zu verurteilen. „Oh, da war ich wieder abgelenkt. Weiter geht's mit den Oberschenkeln.“
- Richten Sie nach dem Körper Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung: nur spüren und beobachten – nicht bewerten. Für ein paar Atemzüge die Aufmerksamkeit ganz dort belassen. Falls Sie „schwer atmen“, nehmen Sie den Druck raus. Das Atmen geschieht ganz von alleine
- Als Nächstes achten Sie auf Ihre Gefühls- und Energiewelt. Wie geht es Ihnen gerade? Welche Gefühle und Emotionen können Sie wahrnehmen? Wie viel Energie haben Sie? Auch hier: nicht bewerten, nur beobachten. Alles, was auftaucht, ist ok.
- Sie haben nun bewusst Ihre Aufmerksamkeit gesteuert, um wichtige Einflussfaktoren auf Ihr Empfinden bewusst wahrzunehmen. So lernen Sie sich besser kennen, besser verstehen. Nutzen Sie nun noch einige Minuten, um nur zu sein. Einfach nur da zu liegen oder zu sitzen und die Stille zu genießen. Wenn Geräusche, Gedanken oder andere Empfindungen auftauchen, nehmen Sie sie einfach nur wahr – nicht bewerten! Versuchen Sie, sich nicht in ihnen zu verlieren, sondern sie wie ein Kameramann/eine Kamerafrau „einzufangen“ oder wie Wolken weiterziehen zu lassen.
- Beenden Sie nun die Übung. Vielleicht möchten Sie etwas festhalten. Vielleicht haben Sie die Übung morgens gemacht und weil Sie festgestellt haben, dass Sie sehr müde sind, möchten Sie nun „Grenzen für den Tag“ festlegen. Vielleicht haben Sie die Übung abends gemacht und in den letzten paar Minuten ist Ihnen eine tolle Idee für die Arbeit eingefallen, die Sie festhalten möchten. Vielleicht haben Sie festgestellt, wie gut Sie sich fühlen, und möchten ein paar Zeilen der Dankbarkeit formulieren. Vielleicht möchten Sie auch gar nichts festhalten – auch das ist ok!