

Stressbewältigung geschieht im Kopf

Die Herzgruppe Fürstenland traf sich zu einem Mentalvortrag

Mentalcoach Karin Ettliger zeigte bei ihrem Vortragsabend auf, wie mit einfachen Mentaltechniken Stress abgebaut und der Alltag wesentlich verändert und positiver gestaltet werden kann.

Die vor acht Jahren gegründete Herzgruppe Fürstenland hat sich als regionale Selbsthilfegruppe von herzkranken Menschen etabliert. Die Gruppe zählt über 30 Mitglieder, welche durch ausgebildete Physio- und Herztherapeutinnen trainiert werden. Die Kardiologen Dr. Werner Eugster und Dr. Raphael Koller betreuen die Herzgruppe. Mit regelmässigem Training soll die körperliche Leistungsfähigkeit wieder verbessert und erneuten Ereignissen vorgebeugt werden. Ergänzend zielen Fachvorträge von kompetenten Referenten auf eine Lebensstilveränderung ab, die Risiken entgegenwirken.

Stress blockiert

Kürzlich wurden die Mitglieder zu einem Vortragsabend im Theorieraum des Leistungszentrums Update in Uzwil zum Thema „Umgang mit Stress“ mit Mentalcoach Karin Ettliger, Romanshorn eingeladen. Der spannende Mix aus Theorie und Praxis gab einen Einblick in die vielfältige Arbeit eines Mentalcoaches. Sie erklärte, was bei zunehmendem Stress im Hirn passiert und wie der Stress die Handlungsfähigkeit zunehmend hemmt oder gar blockiert. Ausserdem wies sie auf die Bedeutung einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung hin.

Praktische Beispiele

Mit anschaulichen und verblüffend einfachen Übungen zeigte die Referentin auf, dass die Befindlichkeit und das persönliche Handeln beeinflusst werden können. Gleich zu Beginn forderte sie die Teilnehmenden auf, mit ausgestrecktem Arm und erhobenem Daumen eine Drehung um die eigene Achse auszuführen. Dabei sollte der Endpunkt der Drehung fixiert werden. Bei der Wiederholung dieser Übung nach einer geistigen Vorbereitung gelang bei den meisten Ausführenden eine deutlich grössere Drehung.

Einfluss von Bildern

Die Referentin lud die aufmerksamen Zuhörer zu einem Bodyscanning ein. Sie mussten bei geschlossenen Augen ihre aktuelle Befindlichkeit bewerten nach einer Skala von eins bis zehn. Dann zeigte Karin Ettliger einige Bilder, die Harmonie, Glück und Freude widerspiegeln. Nach dem folgenden Bodyscanning beurteilten alle ihre Befindlichkeit als gleich gut oder besser. Die anschliessenden Bilder von Zerstörung, Hass, Gewalt und Elend beeinflussten den Gefühlszustand in negativer Richtung. Damit schaffte Karin Ettliger den Bezug zum Alltag. Sie betonte, dass die täglichen Bilder der Massenmedien mehr belasten als befreien. Deshalb empfahl sie einen bewussten und kritischen Umgang mit solchen Meldungen.

Dem Druck entgegenwirken

Mit einer einfachen Atemtechnik führte die Fachfrau die Gruppe wieder in einen positiven Gemütszustand. Richtiges Atmen sei von grosser Bedeutung für den unmittelbaren Stressabbau und das Wohlbefinden, sagte sie. Oft würde der selbst erzeugte Druck im inneren Dialog den Alltag erschweren. Anstatt „Ich muss noch...“ solle im Selbstdialog besser „Ich gehe noch...“ gewählt werden. Darin liege eine Selbstverständlichkeit und keine Fremdbestimmung, erklärte Karin Ettliger. Positive Formulierungen würden zur Entlastung führen und letztlich motivierend wirken.

Ernst Inauen