

Lassen Sie los!

Wie können wir in einer Zeit der steigenden Belastungen mehr Leichtigkeit, Entspannung und Gelassenheit finden? Die Niederösterreichische Gebietskrankenkasse (NÖGKK) startet dazu im Herbst zwei Veranstaltungsreihen.

Wir wollen es nicht leugnen, denn die Zahlen sind in der Tat erschreckend: Immer mehr Menschen stehen unter immer mehr Stress, leiden unter ihren zahlreichen alltäglichen Belastungen und entwickeln entsprechende Symptome und Erkrankungen. Kein Wunder also, dass die Ursachen für Krankenstände zunehmend psychischer Natur sind. Aus dem Fehlzeitenreport 2011 des Österreichischen Instituts für Wirtschaftsforschung (WIFO) geht hervor, dass sich die psychischen Erkrankungen als Krankheitsursache verdoppelt haben und die Hauptursache für Invalidität darstellen. Und: Psychische Belastung und Dauerstress können auch körperliche Symptome hervorrufen oder



bereits bestehende körperliche Erkrankungen intensivieren. So sind nicht nur Depression und Burnout das große Problem unserer Zeit, sondern viele leiden auch unter psychisch bedingten Muskel- und Skelettbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Spannungskopfschmerzen, allgemeiner Erschöpfung, Schlafproblemen etc.



DIE NEUROPLASTIZITÄT DES GEHIRNS

Wir alle haben gelernte Muster aus unserer Vergangenheit in unserem Gehirn gespeichert, und diese Muster steuern unsere Reaktionen und Emotionen wie eben auch die Stressreaktion.

Die vorgefertigten Muster, die wir alle im Kopf haben, sind automatisiert und nehmen uns in gewisser Weise die Wahlmöglichkeit. Aber das Gehirn ist nicht wie früher angenommen ein starr festgelegtes, fix „verdrahtetes“ Organ, sondern es kann sich gewissermaßen verändern. Basis für diese Fähigkeit unseres wichtigsten Organs ist seine sogenannte Neuroplastizität: Darunter versteht man die Fähigkeit des Gehirns, neuronale Verschaltungen in Abhängigkeit von ihrer Verwendung zu verändern und damit unsere Reaktionen zu verändern.

Dazu ein Beispiel: Nehmen wir an, jemand fährt jahrelang in Österreich Auto. Alle dazu notwendigen Reaktionen sind als fixe Muster im Gehirn programmiert und automatisiert. Wenn diese Person nun nach Australien auswandert und dort Auto fährt, so sind die alten Muster wegen des Linksverkehrs nicht mehr tauglich, aber durch kontinuierliche Übung werden neue, zum Linksverkehr passende Muster einprogrammiert und nach einiger Zeit wieder automatisiert. Das Gleiche ist mit stresserzeugenden Mustern möglich – die alten Stressmuster werden durch neue, souveränere und gelassenerere Muster ersetzt.

Zeitgeistige Stressoren

Nun ist Stress zwar alles andere als ein neues, zeitgeistiges Phänomen, sondern begleitet den Menschen schon seit seinen Uranfängen – doch unsere Zeit hat mit einigen Stressoren aufzuwarten, die in der Form, in der sie auftreten, schon als neu zu bezeichnen sind, erklärt die klinische Psychologin Mag. Nina Heumayer von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK): „Die Schnelllebigkeit, die permanente Reizüberflutung, die Verschmelzung von Arbeits- und Privatleben, die 24-stündige Erreichbarkeit über Mail und Handy sind das eine, und hinzu kommen die allgemein steigenden Erwartungen in Bezug auf Konsum und Wohlstand, bei denen fast alle glauben, Schritt halten zu müssen. Das andere ist, dass bei der Stressreaktion dem Körper eine große Menge an Energie zur Verfügung gestellt wird, doch diese setzen wir heute oft nicht um, weil wir meist den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und uns generell viel zu wenig bewegen. Doch dadurch entsteht eine Anspannung, die eben nicht abgebaut wird, sondern sich im Gegenteil häufig in Form von Stress weiter aufbauen kann.“



So können sich Stressmuster in unser Gehirn einbrennen, und tatsächlich weiß man heute etwa, dass extremer und anhaltender negativer Stress sogar die menschliche Genetik verändern kann. Was zurückbleibt, ist eine sogenannte Stressnarbe, und der Mensch reagiert dann auf künftigen Stress sensibler als zuvor.

Das Gehirn kann sich verändern

Freilich haben wir gelernte Muster aus unserer Vergangenheit in unserem Gehirn gespeichert, diese Muster steuern unsere Reaktionen und Emotionen wie eben auch die Stressreaktion. Aber: Das Gehirn ist nicht wie früher angenommen ein starr festgelegtes, fix „verdrahtetes“ Organ, sondern es kann sich gewissermaßen verändern. Basis für diese Fähigkeit unseres wichtigsten Organs ist seine sogenannte Neuroplastizität (siehe Kasten).

„So ist es auch möglich, gewissermaßen neue, gelassenere Spuren im Gehirn zu verankern, wenn man beispielsweise versucht, konsequent mehr Entspannung in den Alltag zu bringen“, sagt die Psychologin Heumayer, und genau dazu sollen die Angebote der NÖGKK im Bereich „Mentale Gesundheit und Entspannung“ anleiten. So wird es im Herbst im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogramms der NÖGKK hochkarätige Vorträge und Schnupperkurse zum Thema Loslassen und Entspannung geben, die Psychologin Mag. Natalia Ölsböck, ihr Kollege Dr. Norman Schmid und weitere Klinische und Gesundheitsexperten durchführen. Dabei werden Konzepte vorgestellt, wie man

ÜBER DEN FLOW

Der Flowzustand, bei dem ein Gleichgewicht zwischen den Anforderungen einer bestimmten Situation und dem eigenen Können gegeben ist, stellt das lustvollste Erleben von Leistung dar. Man ist dabei ganz im Hier und Jetzt, taucht vollkommen in den Moment ein, und eine Handlung ergibt quasi automatisch die nächste, wobei dieser Flow natürlich nicht beliebig lange andauern kann, aber wenn man ihn einmal kennen gelernt hat, strebt man immer wieder danach.

Allgemein bekannt geworden ist dieser „Tätigkeitsrausch“ durch die Untersuchungen des US-Psychologen Mihaly Csikszentmihaly an Risikosportlern, doch Flow gibt es nicht nur im Sport, sondern auch in vielen anderen Bereichen des Lebens, in die man sich völlig vertiefen und in denen man ganz aufgehen kann: In den Flow eintauchen kann man beispielsweise auch, wenn man im Garten oder im Hobbyraum werkt, musiziert, oder eben auch, wenn man die alltägliche Pflicht der Arbeit erfüllt.

Entscheidend ist dabei die Einstellung zur Sache, und es geht weniger darum, nach dem Sinn und Zweck der Tätigkeit zu fragen, als vielmehr darum, sie einfach zu erfüllen. Flow entsteht umso leichter, je mehr Herausforderung die jeweilige Situation bietet, doch wie gesagt muss auch die prinzipielle Fähigkeit, sie zu meistern, vorhanden sein, und es darf keine Überforderung stattfinden.

Flow ist nach Ansicht der Experten übrigens keineswegs nur „Topleuten“ vorbehalten, sondern ist für Otto und Lieschen Normalverbraucher sogar oft leichter zu erreichen, da sie meist unverkrampfter an die Situation herangehen und es bei ihnen nicht unbedingt darum geht, eine im Vergleich zu anderen überragende Leistung zu erbringen, sondern darum, die eigene individuelle Leistungsfähigkeit „aufzupolieren“ – und das mit Spaß an der Sache.

Flow hat acht Charakteristika:

- + ein selbst empfundenes Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Können
- + ein Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein
- + klar definierte Ziele und Feedback
- + totale Konzentration
- + ein Gefühl der Kontrolle
- + der Verlust der Befangenheit
- + Zeitverzerrungen
- + eine Erfahrung mit integrierter Belohnung

mehr Leichtigkeit in den Alltag bringt und wie man das maßgeschneiderte Entspannungsprogramm für sich findet.

Zu viel Ballast in uns

„Ziel des Konzepts von ‚Mit Leichtigkeit leisten‘ ist es, dauerhaft und nachhaltig ein Mehr an Leichtigkeit (zurück) zu gewinnen, indem man sich von beruflichem und privatem Ballast befreit, den man gar nicht mehr braucht“, sagt Natalia Ölsböck, die im Zuge ihrer beruflichen Tätigkeit in den letzten Jahren einen deutlichen Anstieg an Stressbelastung beobachtet. „Vielen von uns fällt es zunehmend schwer, sich zu entspannen und abzuschalten. Die Menschen fühlen sich immer öfter

VORTRAGSREIHE „MIT LEICHTIGKEIT LEISTEN“ - MAG. NATALIA ÖLSBÖCK

Termin	Anmeldung erbeten unter (Tel.-Nr.)
Di. 25.09., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Mistelbach, 2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46 050899-1354
Do. 27.09., 18:30 Uhr	Volksheim Traisen, 3160 Traisen, Rathausplatz 3 050899-1154
Di. 02.10., 18:30 Uhr	NÖGKK Service Center Waidhofen/Thaya, 3830 Waidhofen/Thaya, Raiffeisenpromenade 2E/1b 050899-0654
Do. 04.10., 18:30 Uhr	2353 Guntramsdorf, Rathausplatz 1 050899-1454
Mo. 08.10., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Hollabrunn, 2020 Hollabrunn, Pfarrgasse 11 050899-0754
Di. 09.10., 18:30 Uhr	Babenbergerhalle, Seitenfoyer, 3400 Klosterneuburg, Rathausplatz 25 050899-1654
Do. 11.10., 18:30 Uhr	Stadtsaal Melk, 3390 Melk, Linzer Straße 3 050899-1254
Mo. 15.10., 18:30 Uhr	Veltlinersaal des Kultur- & Gemeindehauses, 3495 Rohrendorf, Obere Hauptstraße 6 050899-1054
Di. 23.10., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Amstetten, 3300 Amstetten, Anzengruberstraße 8 050899-0154
Mi. 24.10., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Horn, 3580 Horn, St. Weykerstorffergasse 3 050899-0854
Di. 30.10., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Tulln, 3430 Tulln, Zeiselweg 2-6 050899-2054
Mo. 05.11., 18:30 Uhr	Haus Römerland Carnuntum, 2460 Bruck/Leitha, Fischamenderstraße 12 050899-0354
Di. 06.11., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center St. Pölten, 3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3 050899-1854
Do. 08.11., 18:30 Uhr	Großer Stadtsaal, Parterre, 2514 Traiskirchen, Hauptplatz 18 050899-0254
Di. 13.11., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Neunkirchen, 2620 Neunkirchen, Dr.-Stockhammer-Gasse 23 050899-1554
Do. 15.11., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Gänserndorf, 2230 Gänserndorf, Eichamtstraße 20-22 050899-0554
Di. 20.11., 18:30 Uhr	Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium Korneuburg, 2100 Korneuburg, Liese-Prokop-Straße 1 050899-0954
Do. 22.11., 18:30 Uhr	Kultursaal Himberg, 2325 Himberg, Wiener Straße 4-8 050899-2354
Mo. 26.11., 18:30 Uhr	Musikheim, 3282 St. Georgen/Leys, Nr. 42 050899-1954
Di. 27.11., 18:30 Uhr	Pfarrheim Zwettl, 3910 Zwettl, Schulgasse 6 050899-2454
Do. 29.11., 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Wiener Neustadt, 2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 69 050899-2254



Gesundheitsexpertin
und Psychologin
Mag. Natalia Ölsböck

erschöpft und unzufrieden, und das hat auch damit zu tun, dass sie eben viel Ballast mit sich führen und ihn nicht abwerfen können oder wollen. Doch dieser Ballast beraubt uns unserer Zeit- und Energiereserven und verhindert, dass wir Neues und Positives in unser Leben holen.“ Vergleichbar ist das mit einem vollen Glas, das man nicht weiter füllen kann, ohne vorher etwas von seinem ursprünglichen Inhalt auszugießen. „Auch einen Computer mit vollem Speicher kann man nicht mehr mit Daten speisen, ohne zuvor bestehende und bereits überflüssig gewordene Dateien zu löschen. Nach demselben Prinzip funktionieren auch Gehirn, Körper und Seele. Deshalb sollten wir lernen: Statt zu viel, zu schnell und zu kompliziert lieber gelassen, lebensfroh und entspannt!“, so Natalia Ölsböck.

Was ist echte Entspannung?

Doch was ist eigentlich Entspannung genau? „Echte Entspannung äußert sich auf drei Ebenen:



Auf der psychischen Ebene kommt es zu einem Wohlbefinden, einer Beruhigung der Gedanken und Gefühle und der Entstehung eines guten psychischen Gleichgewichtszustands. Körperlich gesehen fällt etwa die Muskelspannung ab, der Atem beruhigt sich, und das Nervensystem entspannt sich. Und auch im Verhalten wird man ruhiger, Körperhaltung und Mimik entspannen sich“, erklärt Norman Schmid, der im Rahmen der Veranstaltungsreihe der NÖGKK Schnupperkurse „In vier Schritten zum maßgeschneiderten Entspannungstraining“ anbieten wird. „Entspannen bedeutet, das Übermaß an geistiger, körperlicher und seelischer Anspannung abzubauen und durch eine angenehme, freudvolle, produktive und schöpferisch-kreative Spannung zu ersetzen“, sagt die Psychologin Ölsböck, die auch weiß, dass sich bereits mit kleinen, einfachen Mitteln mehr Leichtigkeit und Entspannung in den beruflichen und privaten Alltag bringen lässt. „Der sogenannte ‚Leichtfaden mit 7 L‘ bietet eine gute Richtschnur: MEHR LACHEN: 1. Lebensfreude 2. Lustig sein und MEHR LASSEN: 3. Los-Lassen 4. Weg-Lassen 5. Sein-Lassen 6. Zu-Lassen und 7. Ein-Lassen.“

Vom Tun und vom Lassen

Die erfahrene Psychologin empfiehlt, sich täglich mindestens eine halbe Stunde Zeit zu nehmen, die man nach eigenen Bedürfnissen und vor allem

ungestört gestalten kann. „Setzen Sie konstruktiv, klar und selbstbestimmt Prioritäten, tun Sie das Richtige und lassen Sie das Unwichtige. Und fragen Sie sich nicht nur: ‚Was kann ich TUN, um mehr Leichtigkeit in mein Leben zu bringen?‘ Sondern fragen Sie sich auch und vor allem: ‚Was kann ich LASSEN, damit mein Leben, Lieben und Leisten leichter wird?‘“

Welches Entspannungstraining passt für mich?

Sich selbst Bewusstsein schaffen ist auch der erste Schritt des vierstufigen Entspannungsprogramms des Psychologen Norman Schmid. „Will man das für sich maßgeschneiderte Entspannungsprogramm finden, so ist es zunächst wichtig, das individuelle Ziel zu setzen, also sich klarzumachen, warum und zu welchem Zweck man Entspannung lernen will. An diesem Punkt kann man anhand einer Checkliste meist schon feststellen, welche Entspannungstrainings für welche Ziele am besten geeignet sind“, sagt der Experte. Dazu zwei Beispiele: Sind Kopfschmerzen das quälende Problem, so passen all jene Trainings, die an der Muskelentspannung ansetzen – also zum Beispiel die progressive Muskelentspannung oder Biofeedback. Ist aber ständiges Gedankenkreisen der Auslöser für

den Wunsch nach mehr Entspannung, so sind eher Trainings, die mental ansetzen, angesagt – soll heißen etwa Achtsamkeitsmeditation, Atemtraining, Imagination oder Neurofeedback.

Im zweiten Schritt von Norman Schmid's Programm geht es dann um die Analyse der eigenen Stressreaktion, und auch hierzu gibt es Checklisten, anhand derer man herausfinden kann, welche Trainings für welche Reaktionsmuster am besten geeignet sind.

„Der dritte Schritt kreist um die individuellen Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken, und auch das ist wichtig, denn wo die eigenen Interessen und Vorlieben liegen, dort ist auch mehr Motivation zur tatsächlichen Umsetzung zu finden“, sagt der Psychologe. „Im letzten Schritt können die Teilnehmer des Schnupperkurses alle Ergebnisse aus den ersten Schritten in eine Summentabelle eintragen, aus der sich dann in Punkten ganz klar ergibt, welches Training nun wirklich am besten für individuelle Ziele, Vorlieben, Beschwerden und Stressreaktionsmuster geeignet ist.“

Nehmen Sie sich also Zeit für diese spannenden Veranstaltungsserie der NÖGKK und lassen Sie sich ein auf das Abenteuer, das herrliche Gefühl echter Entspannung und Leichtigkeit kennen zu lernen.



Psychologe Dr. Norman Schmid vom Berufsverband der Psychologen

SCHNUPPERKURSE „DIE PRAXIS DER ENTSPANNUNG - IN 4 SCHRITTEN ZUM MASSGESCHNEIDERTEN ENTSPANNUNGSTRAINING“

Termin			Anmeldung unbedingt erforderlich unter (Tel.-Nr.)
Do. 27.09., 16:30 oder 18:30 Uhr	Dr. Norman Schmid	NÖGKK Service-Center Krems, Dr.-J.-M.-Eder-Gasse 3, 3500 Krems	050899-1054
Do. 04.10., 16:30 oder 18:30 Uhr	Dr. Norman Schmid	Hauptschule St. Veit, 3161 St. Veit, Bahnstraße 3	050899-1154
Mi. 10.10., 16:30 oder 18:30 Uhr	Dr. Norman Schmid	NÖGKK Service-Center St. Pölten, 3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3	050899-1854
Do. 18.10., 18:30 Uhr	Dr. Norman Schmid	Haus der Begegnung, 3292 Gaming, Im Markt 18	050988-1954
Do. 08.11., 16:30 oder 18:30 Uhr	Dr. Norman Schmid	SeneCura Sozialzentrum-Festsaal, 3380 Pöchlarn, Nibelungenstraße 4	050899-1254
Do. 29.11., 18:30 Uhr	Dr. Norman Schmid	NÖGKK Service-Center Tulln, 3430 Tulln, Zeiselweg 2-6	050899-2054
Do. 29.11., 16:30 oder 18:30 Uhr	Mag. Boris Zalokar	Kreativzentrum Theater am Steg, 2500 Baden, Johannesgasse 14	050899-0254
Do. 18.10., 18:30 Uhr	Mag. Boris Zalokar	Haus Römerland Carnuntum, 2460 Bruck/Leitha, Fischamenderstraße 12	050899-0354
Di. 20.11., 16:30 oder 18:30 Uhr	Mag. Boris Zalokar	Sozialzentrum, Mehrzwecksaal, 2345 Brunn/Geb., Friedrich-Schiller-Str. 24-26	050899-1454
Do. 27.09., 18:30 Uhr	Mag. Boris Zalokar	AKNÖ Schwechat, 2320 Schwechat, Sendnergasse 7	050899-2354
Di. 06.11.2., 16:30 oder 18:30 Uhr	Mag. Boris Zalokar	Veranstaltungszentrum Z-2000, Frotzlerzimmer, 2000 Stockerau, Sparkassaplatz 2	050899-0954
Do. 11.10., 16:30 oder 18:30 Uhr	Mag. Boris Zalokar	NÖGKK Service-Center Neunkirchen, 2620 Neunkirchen, Dr.-Stockhammer-Gasse 23	050899-1554
Do. 15.11., 16:30 oder 18:30 Uhr	Mag. Boris Zalokar	NÖGKK Service-Center Wiener Neustadt, 2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 69	050899-2254
Mo. 24.9., 18:30 Uhr	MMag. Alexandra Peternell-Mölzer	NÖGKK Service-Center Horn, 3580 Horn, St. Weykerstorffergasse 3	050899-0854
Do. 18.10., 16:30 oder 18:30 Uhr	MMag. Alexandra Peternell-Mölzer	Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs (Kreuzberg-Saal), 3920 Groß Gerungs, Kreuzberg 310	050899-2454
Mi. 10.10., 16:30 oder 18:30 Uhr	MMag. Alexandra Peternell-Mölzer	Saal der Arbeiterkammer Gmünd, 3950 Gmünd, Weitraerstraße 19	050899-0654
Mo. 8.10., 16:30 oder 18:30 Uhr	Mag. Martina Weber	NÖGKK Service-Center Mistelbach, 2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46	050899-1354
Mo. 22.10., 18:30 Uhr	Mag. Martina Weber	Arbeiterkammer Hollabrunn, 2020 Hollabrunn, Brunnthalgasse 30	050899-0754
Mo. 26.11., 16:30 oder 18:30 Uhr	Mag. Martina Weber	Babenbergerhalle, Seitenfoyer, 3400 Klosterneuburg, Rathausplatz 25	050899-1654
Mo. 05.11., 16:30 oder 18:30 Uhr	Mag. Martina Weber	NÖGKK Service-Center Gänserndorf, 2230 Gänserndorf, Eichamtstraße 20-22	050899-0554
Do. 18.10., 18:30 Uhr	Mag. Dirk Schleinitz	Rathaus Waidhofen/Ybbs, Großer Sitzungssaal, 3340 Waidhofen/Ybbs, Oberer Stadtplatz 28	050899-0154