

„Das Loslassen steht im Vordergrund“

Claudia Harrer-Groß ist Gesundheitswissenschaftlerin und arbeitet mit Krebspatienten. Sie unterstützt ihre Klienten beim Umgang mit Stress und Krisen. Ein Gespräch darüber, wie richtiges Entspannen funktioniert

INTERVIEW: SABINE BUCHWALD

Bei vielen Menschen haben die zurückliegenden Pandemie-Monate Spuren hinterlassen und zu einer banalen Erkenntnis geführt: In extremen Situationen reagiert jeder anders, ganz besonders wenn Sorgen oder Krankheiten den Alltag mitbestimmen. Claudia Harrer-Groß beschäftigt sich beruflich mit Stressbewältigung. Die 46-Jährige hat an der TU München Gesundheitswissenschaften studiert, ist Fitnesstrainerin und Ernährungsscoach. Als zertifizierte Trainerin für Progressive Muskelrelaxation (PMR) arbeitet sie mit Übungen, die zu mehr innerer Ruhe und Entspannung führen sollen. Sie sagt, die Warnsignale des Körpers zu hören, können wir erlernen. Während der Lockdown-Phase hat sie online gecoach. Für die Bayerische Krebsgesellschaft gibt sie nun nach langer Pause erstmals wieder einen PMR-Kurs für Krebspatienten, die sich durch die Krankheit und die Therapie belastet fühlen.

SZ: Frau Claudia Harrer-Groß, welche Zeichen gibt der Körper, wenn der Stresslevel steigt?

Claudia Harrer-Groß: Es sind Körperreaktionen wie Herzklopfen, Schwitzen, Magenschmerz. Auch das Verhalten ändert sich im Stress. Wir sprechen schneller, reagieren ungeduldig, hektisch, kopflös. Gedanken und Gefühle, wie Versagensängste, Nervosität und innere Unruhe befallen uns plötzlich.

Wann wird Stress gesundheitsgefährdend?

Halten Stresssituationen länger an, kann eine Erschöpfungphase folgen. Der Neurophysiologe Bruce Sherman McEwen beobachtete stressbedingte Abnutzungserscheinungen unter anderem im Gehirn oder im Immunsystem. Stressfolgen können sich zum Beispiel auch in Störungen des Magen-Darm-Traktes, als chronischer Bluthochdruck, Muskelschmerzen oder aber als Hörsturz, Herzinfarkt und Schlaganfall zeigen. Alle Organe können betroffen sein. Deshalb sollten wir das Thema Stress nicht auf die leichte Schulter nehmen.

„Wir sollten das Thema Stress nicht auf die leichte Schulter nehmen.“

nen sich zum Beispiel auch in Störungen des Magen-Darm-Traktes, als chronischer Bluthochdruck, Muskelschmerzen oder aber als Hörsturz, Herzinfarkt und Schlaganfall zeigen. Alle Organe können betroffen sein. Deshalb sollten wir das Thema Stress nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Welche Menschen sind besonders gefährdet?

Menschen in schwierigen Lebenssituationen, in denen Krankheit, Jobverlust, beengter Wohnraum, belastende Familienverhältnisse kaum die Möglichkeit bieten, Stress zu reduzieren. Hier fehlen oft wirksame Ressourcen als Puffer gegen Belastungen. Stress wird vermehrt auch im Zusammenhang mit Leitungsverantwortung gesehen.

Wenn man die Symptome richtig deutet, wie kann man dann dagegen steuern?

Der erste wichtige Schritt ist bewusstes Wahrnehmen. Versuchen Sie doch mal eine Übung: Schließen Sie die Augen und achten Sie ganz bewusst auf Ihre aktuellen Körperreaktionen, Gedanken und Emotionen. Dann stellen Sie sich folgende Fragen:

Wie bewerten Sie Ihre Situation genau jetzt? Was steht hier und heute auf dem Spiel? Gibt es Verbündete, Freunde und Helfer? Was ist jetzt dringend, was wichtig? Dies schafft die Grundlage des Wandels hin zu mehr Gelassenheit für Sie persönlich. Wenn ich als Stresscoach arbeite, setze ich auf den Mix aus instrumenteller, palliativer und kognitiver Stressbewältigung. Ich kann meinen Klienten ganz praktische Tipps für Arbeit und Zuhause geben, sowie eine Anleitung zur mentalen Umprogrammierung.

Erzählen Sie.

Sie können schon morgens den Tag mit geöffneten Armen und einem Lächeln begrüßen und sich dabei gedanklich für jede Situation bereit machen: „Was auch immer der Tag bringen mag, ich bin offen und be-

„Abends empfehle ich das Dankbarkeitsritual.“

reit.“ Abends empfehle ich das Dankbarkeitsritual, bei dem ich an fünf Dinge denke, für die ich heute dankbar bin. Sie werden mit einem guten Gefühl einschlafen. Außerdem können Sie die persönliche Entspannungsfähigkeit beim Autogenen Training oder der Progressiven Muskelrelaxation trainieren.

Offen zu sein für ein Umdenken ist wohl der allererste Schritt. Bei der Olympia-Berichterstattung fiel oft der Begriff Autogenes Training. Was können Laien damit erreichen?

Der Sport macht es vor: Körper, Geist und Seele fungieren als Einheit. Daher sollten Spitzensportler ebenso wie wir Laien Entspannungsverfahren nutzen, um sich fit für alltägliche Herausforderungen zu machen. Das Autogene Training hilft vor allem beim Abschalten. Durch regelmäßiges Anwenden autosuggestiver Formeln wie zum Beispiel „Mein Körper ist ganz warm“ wird eine Tiefenentspannung eingeleitet. Diese zeigt sich etwa durch ein Schwere- oder Wärmegefühl.

Stunden für Progressive Muskelrelaxation bezuschussen sogar die Krankenkassen. Was ist das?

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson basiert auf einem „Entspannen durch Anspannen“, was durch Schlüsselwörter wie „jetzt“ und „nun“ eingeleitet wird. Bei den Übungen werden Muskelgruppen nach einem vorgegebenen Schema angespannt und wieder entspannt. Ergänzt wird jede Einheit durch Ruhetönung, Körperreisen und Ruhebilder. All dies sorgt für die vertiefte Entspannung. Das Loslassen steht im Vordergrund.

Was loslassen? Den Ärger mit der Kollegin, Schmerzen im Körper?

Sie lassen gedanklich alles los, was Sie in diesem Moment belastet: Sei es der Streit mit der Kollegin, oder die Ängste um Ihre Erkrankung. Teilweise schicken wir die belastenden Gedanken auf Wolkenreise oder sperren sie in schwere Eisentruhen. Die Teilnehmenden spüren in der Regel schnell die Wirkung der Übungen. Durch Progressive Muskelrelaxation wird die Sensibilität für muskuläre und psychische Anspannungen erhöht, und sie erleben neben



Die Übungen heißen „Großvaters Lehnstuhl“ (oben), „Zitronengesicht“ (unten links) oder „Droschkenutscher“ (unten rechts). „Je besser sie ihr Stressniveau senken können, desto mehr Kraft und Energie sind vorhanden, die Selbstwirksamkeit steigt und Ressourcen sind wesentlich zugänglicher“, sagt Claudia Harrer-Groß. FOTOS: FLORIAN PELJAK



einer rein körperlichen Entspannung eine innere Ruhe und einen Entspannungszustand. Dies ist leichter erlernbar als andere Entspannungsverfahren, da es direkt an der willentlich beeinflussbaren Muskulatur ansetzt. Wir üben Progressive Muskelrelaxation vor allem zur Stressprävention, also in Vorbereitung auf anstehenden Stress und zur Steigerung der Selbstmanagement-Kompetenzen. Es kann aber auch bei akutem Stress hilfreich sein, unterstützt das Ein- und Durchschlafen nach belastenden Tagen und hilft, negative Auswirkungen auf den Körper langfristig zu minimieren oder zu verhindern.

Für wen ist das geeignet?

Bei Menschen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen wie Depression, Hypochondrie oder schweren, akuten Psychosen ist diese Maßnahme

kontraindiziert. Jüngere Schulkinder sollten Progressive Muskelrelaxation eher im Rahmen eines multimodalen Stressmanagements trainieren. Allen anderen, die einen angenehmeren Umgang mit Stress suchen, kann PMR als Einzelmaßnahme empfohlen werden.

Was bringen PMR-Kurse für Tumorpatienten?

Sie können von einer Phase des Abschaltens enorm profitieren. Sie durchbrechen den Zyklus aus Angst, Anspannung und innerer Unruhe. Nicht nur in der Stunde selbst, sondern beim Üben daheim und weit nach Kursende spüren PMR-Geschulte eine Leichtigkeit und Ruhe, die ihnen vielleicht abhanden kam. Der Schlaf kann sich verbessern, was zu mehr Lebensqualität beiträgt. Selbst muskuläre Verspannungen können weniger werden. Nicht selten

entstehen soziale Beziehungen neu, weil die Leute wieder offener und positiver werden.

Beeinflusst Stress den Krankheitsverlauf?

Laut Deutschem Krebsforschungszentrum ist bislang kein kausaler Zusammenhang von Stress und Krebs nachgewiesen, aber manche Forschende vermuten, dass ein erhöhter Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol biochemische Veränderungen in Zellen auslöst und zur Tumorentstehung beitragen könnte. Im bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell erkennen wir, dass Körper, Geist und Seele gemeinsam arbeiten, wenn es um Gesundheit und Krankheit geht. Daher ist Stressbewältigung für Erkrankte aus meiner Erfahrung mit Krebspatienten, Schlaganfall, Migräne und Adipositas mitentscheidend. Je besser

sie ihr Stressniveau senken können, desto mehr Kraft und Energie sind vorhanden, die Selbstwirksamkeit steigt und Ressourcen sind wesentlich zugänglicher.

Zum Schutz der Klientinnen und Klienten richtet sich der Kurs an das Hygienekonzept der aktuellen, 13. Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (<https://www.verkuendung-bayern.de/baymb/2021-384/>). Unter Einhaltung der AHA-Regeln und der 3G-Regeln (geimpft, genesen, getestet) können maximal zehn Personen teilnehmen. Er findet von 11. August an acht Mal in Folge jeweils mittwochs von 11.45 bis 12.45 statt. Ort: Bayerische Krebsgesellschaft e.V., Nymphenburger Straße 21.a; Anmeldung unter Tel. 089/54 88 40 -21, -22, -23, E-Mail: kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de; weitere Informationen: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/muenchen>