

# Stretchpausen im Betriebsalltag dienen dem Spannungsabbau

Wer kennt es nicht, das Gefühl, überfordert zu sein? Viele Aufgaben sind im Betrieb fast zeitgleich und unter Zeitdruck zu erledigen. Ein Termin jagt den anderen. Man fühlt sich gehetzt und überlastet. Die Arbeit wächst einem über den Kopf und damit wächst auch die Unzufriedenheit. Nicht selten fällt in dieser Situation der Satz: „Dieser Stress macht mich noch ganz krank!“

Den meisten von uns ist dabei sicher nicht bekannt, dass Stress ursprünglich ein Reaktionsmuster des Menschen zur Vorbereitung auf Kampf und Flucht war. Es handelt sich also ursprünglich um eine lebensrettende Funktion des Körpers. In Gefahrensituationen sollen alle zur Verfügung stehenden Kräfte im Menschen mobilisiert werden, damit er sich mit geballter Energie auf den bevorstehenden Kampf oder die Flucht konzentrieren kann. Herzrasen, Schweißausbrüche, schnelle und hektische Atmung sowie angespannte Muskulatur sind die Begleiter dieser „fight and flight Reaktion“.

## Flucht nicht mehr zeitgemäß

Die gerade beschriebenen physiologischen Symptome kennt jeder. Aber wer befindet sich heute wirklich noch in Situationen, in denen er körperlich unter Einsatz all seiner Kräfte kämpfen muss? Wer braucht diese mobilisierte Energie, um die „Füße in die Hand zu nehmen“ und aus der Gefahrensituation zu flüchten? Auf die heutigen Stresssituationen können wir nicht mehr mit Kampf und Flucht reagieren. Was würde der Vorgesetzte sagen, wenn wir bei beruflichen Belastungen die Flucht ergreifen? Vielmehr muss der Mensch im moder-



Langziehen der Rückenmuskulatur.



Dehnung der Nackenmuskulatur.

nen Berufsleben andere Wege des Stressabbaus beschreiten und die aufgestaute Energie durch körperliche Bewegung verbrauchen.

Jeder, der nach einem stressreichen Arbeitstag schon mal die Joggingschuhe angezogen und ein paar Runden durch den Park gedreht hat, kennt das befreiende und wohltuende Gefühl aus eigener Erfahrung. Nach einigen schnellen Schritten löst sich die körperliche Anspannung, man gewinnt Abstand von den belastenden Dingen, fühlt sich energiegeladener und voll neuer Kraft, die eben noch so belastende Situation erneut „anzupacken“. Studien belegen eindeutig, dass körperliche Aktivität ein ausgezeichnetes Mittel des Stressausgleichs ist. Jegliche Arten von Sport – die entsprechende Bereitschaft und Freude dafür immer vorausgesetzt, – können der nötigen Entspannung und Erholung dienen.

## Stretchpause – Voraussetzungen

Hier setzt auch die „Stretchpause“ an. Ihr liegt der Gedanke zugrunde, die Vorteile der sportlichen Aktivität zu nutzen, gleichzeitig aber eine gut in den Arbeitsalltag integrierende Form der Bewegung zu finden. Nur wenn die

Maßnahmen problemlos in die unterschiedlichsten Arbeitsvorgänge einzubauen sind, werden die Beschäftigten die Methode auch wirklich für den Abbau von Spannungen nutzen. Für die praxisgerechte Umsetzung im Betriebsalltag müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein:

1. Die Bewegungsform darf nicht zu stark schweißtreibend sein. Schließlich soll es nach der Aktivpause mit dem betrieblichen Alltag weitergehen.



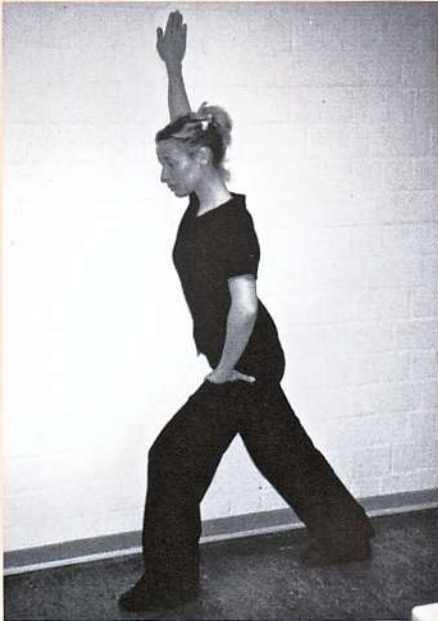
Aktivierung der Gesäßmuskulatur.

2. Der Zeitaufwand muss so gering sein, dass der gesamte Arbeitsalltag nicht gestört wird. Eine einstündige Sportpause beispielsweise wäre an den meisten Arbeitsplätzen nicht durchführbar. Mehrere kleine „Stretchpausen“ hingegen von etwa fünf bis zehn Minuten sind überall und immer möglich.

3. Die Bewegung muss in jeder Kleidung durchführbar sein, anderenfalls hindert das langwierige Umziehen jeden daran, die Aktivpause zum festen Bestandteil des Arbeitsalltages zu machen.

4. Die Übungen dürfen nicht zu schwer sein. Schließlich soll sie jeder Mitar-



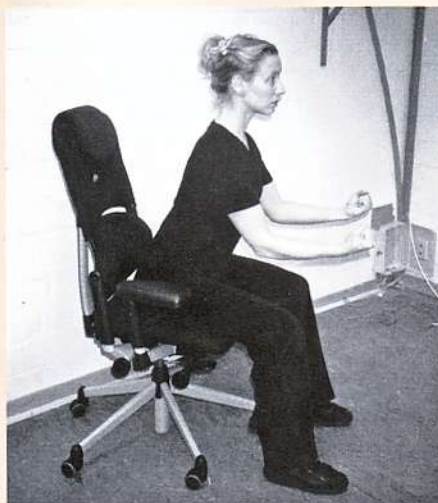


**Seitendehnung.**

beiter – auch der weniger sportliche Charakter – durchführen können.

All diese Voraussetzungen erfüllt die „Stretchpause“. Dem zur Verfügung stehenden Zeitrahmen entsprechend sollte diese aus verschiedenen Stretchübungen bestehen:

- **Dehnung der Nackenmuskulatur:** Die Hände werden an den Hinterkopf genommen und der Kopf mit leichtem Druck auf die Brust gezogen. Es ist sehr wichtig, diese Übung ohne Schwung durchzuführen, denn gerade der Nackenbereich ist oft extrem angespannt und somit anfällig für Zerrungen. Die Dehnung etwa 30 Sekunden halten; dabei ruhig und gleichmäßig weiteratmen.
- **Langziehen der Rückenmuskulatur:** Im Sitzen geht man mit geradem Rücken nach vorne, bis sich der Rücken ungefähr im 60°-Winkel zum



**Bizeps.**

Boden befindet. Die Arme zeigen ebenfalls nach vorne, als würde man von einem Band in die Länge gezogen. Dabei konzentriert man sich auf das Gefühl der immer länger werdenden Rückenmuskulatur. Achtung: Nach etwa 30 Sekunden langsam hochrollen, und zwar Wirbel für Wirbel. Den Körper also nie ruckartig aufrichten!

- **Seitendehnung:** Man stellt sich seitwärts an eine Wand, die Knie sind gebeugt, das rechte Bein wird nach hinten ausgestreckt und die Ferse auf den Boden gedrückt. Zusätzlich nimmt man den entsprechenden Arm an der Wand hoch, als würde man mit der Handfläche an der Wand kleben. Die ganze Körperseite, die an der Wand steht, wird auf diese Weise gedehnt. Ungefähr 30 Sekunden so halten, dabei ruhig weiteratmen und anschließend die Seite wechseln.
- **Rückenstretch:** Die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ebenfalls. Mit den Händen stützt man sich leicht auf den Oberschenkeln auf. Nun muss der Rücken arbeiten: erst macht man einen Buckel, der Bauchnabel zieht sich also sozusagen so weit wie möglich an die Wirbelsäule heran. Dann führt man die gegenläufige Bewegung aus: der Rücken macht ein Hohlkreuz, als würde jemand den Bauchnabel zu Boden ziehen. Diese beiden Rückenbewegungen werden einige Male im Wechsel bei ruhiger Atmung durchgeführt.
- **Bizeps:** Diese Übung kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden. Die Hände werden zur Faust geballt, der Bizeps beider Arme angespannt. Nun führt man kleine Bewegungen mit den Unterarmen aus und zieht sie einige Zentimeter mit Kraft zum Körper heran. Achtung: wichtig sind vor allem kleine Bewegungen mit Kraft! Ausufernde Bewegungen ohne Spannung haben hingegen keinerlei Wirkung!
- **Aktivierung der Gesäßmuskulatur:** Diese Übung ist am besten im Sitzen

durchzuführen. Dabei schlägt man ein Bein über das andere, das Knie fällt zur Seite. Mit der Hand kann leichter Druck auf das Knie bzw. das ganze Bein ausgeübt werden, so dass sich das Bein noch weiter in Richtung Boden senkt. Die endgültige Position etwa 30 Sekunden halten, dann Beinwechsel.

## Richtige Atmung

Für alle Übungen ist es wichtig, sich auf die ruhige Atmung zu konzentrieren! Bei körperlicher Aktivierung und Konzentration auf die Übungsabfolge kann es schnell passieren, dass der Atem vor lauter Anspannung angehalten wird. Das darf aber nicht geschehen – schließlich geht es gerade darum, den ganzen Körper durch die Übungen mit frischem Sauerstoff zu versorgen und die Gefäße zu erweitern. Also ist die Fokussierung auf eine ruhige Atmung besonders wichtig. Außerdem: Die gesamten Übungen dürfen nur ohne Schwung und mit nur mäßiger Kraft ausgeführt werden. Es gilt: lieber langsame Bewegungen machen, sich dafür aber ganz genau auf das Körpergefühl konzentrieren! Nur so wird man das gute Gefühl der Körperaktivierung erleben und genießen können und man wird erfrischt seine Tätigkeit wieder aufnehmen können.



**Rückenstretch.**

In diesem Rahmen sind leider nur wenige Übungen aus dem Programm der Stretchpause exemplarisch vorzustellen. Wer das vollständige Programm sowie weitere Möglichkeiten des Stressabbaus kennen lernen möchte, der kann dies im Rahmen von Gesundheitsschutz-Seminaren tun.