

Gesund durchs Studium

Auch Hochschüler brauchen Entspannung



Bild: DPA Zwei Studentinnen entspannen auf dem Campus in aufblasbaren Sesseln.
17.07.2010

München - „Feierabend“ ist gerade kurz vor Prüfungen für viele Studenten ein Fremdwort. Doch wer ständig unter Lernstress steht, kann irgendwann nicht mehr gut schlafen, hat Probleme mit der Konzentration oder bekommt Schmerzen. Um das zu vermeiden - und gesund durch das Studium zu kommen - sollten Studenten von Anfang an auf eine ausgeglichene Lebensweise achten, sagt Susanne Grohs-von Reichenbach. „Entspannen ist für mich eine Kompetenz, die man sich unbedingt aneignen sollte - sie ist für jeden Studenten genauso wichtig wie eine gute Zeitplanung oder Bewerbungen schreiben“, sagt die Entspannungspädagogin und Kommunikationstrainerin aus München.

Für Studenten gelten grundsätzlich dieselben Ziele wie für Berufstätige, um stressbedingten Gesundheitsbeschwerden vorzubeugen. Grohs-von Reichenbach rät, Erholungsphasen von vornherein in den Tagesablauf einzuplanen: „Ein Kalender ohne Pausen ist nicht empfehlenswert. Jede Belastung braucht Entlastung.“ Der schnellste Stresskiller sei Bewegung, am besten täglich eine halbe Stunde. Das kann der Weg nach Hause per Rad sein, der Schwimmkurs beim Hochschulsport oder die Kampfsportgruppe im Verein. Und auch schon Kleinigkeiten helfen: Wer sein Essen in Ruhe zu sich nimmt, ist entspannter als jemand, der sich in der Mensa hastig etwas reinschaufelt und zur nächsten Vorlesung hetzt.

Abends noch ein Fachbuch im Bett zu wälzen, ist der Expertin zufolge ebenfalls keine gute Idee. „Um einen entspannten Tagesabschluss zu finden, brauche ich 30 Minuten Abstand von meiner geistigen Tätigkeit, vom Fernsehen oder von der Playstation.“ Nur dann habe der Körper eine Chance, die Reize des Tages zu verarbeiten und entspannt zu schlafen. Wer zu überdreht zum Einschlafen ist, sollte keinesfalls zu Alkohol als „downer“ greifen, denn der entspannt nur im ersten Moment und führt in der Nacht zu unruhigem Schlaf. Besser ist auch in diesem Fall Bewegung, um runterzukommen.

Oft helfen auch gezielte Entspannungsübungen, um mit dem momentanen Druck klar zu kommen. Grohs-von Reichenbach empfiehlt vor allem die progressive Muskelentspannung:

Diese Methode lasse sich schnell erlernen. Sie sei gerade beim Lernen praktisch, weil sie nicht zu einer ganz so tiefen Entspannung wie das Autogene Training führt. „Auch zwei Minuten vor dem Referat kann man damit entspannen, ohne dass es jemand mitbekommt“, sagt sie. Schon einfache Übungen wie die Faust anspannen und entspannen geben dem gesamten Nervensystem den nötigen Ruheimpuls zum Beispiel vor einer mündlichen Prüfung.

„Wer seine persönliche Grenze, sein Kräftekonto überzogen hat, merkt das auf mehreren Ebenen“, sagt Grohs-von Reichenbach. „Sich für eine kurze Zeit etwas auszupeinern, ist vollkommen okay. Nicht okay ist es, wenn es zum Dauerzustand wird.“ Der Körper sende dann zum Beispiel Stresssignale in Form von Kopf-, Gelenk- und Magenschmerzen, Verspannungen oder Allergien. Die Nerven protestierten durch Ohrgeräusche, und auch Schwindelgefühle beobachtet die Expertin immer häufiger schon bei jungen Menschen. Die Psyche macht durch Schlafstörungen, Panikattacken, Konzentrationsprobleme oder gar depressive Verstimmungen auf die Belastung aufmerksam. Halten solche Beschwerden über mehrere Wochen an, sollten betroffene Studenten sie unbedingt von einem Arzt abklären lassen.

Text: DPA erschienen in Nordwest-Zeitung Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Online Ausgabe 21.7.2010

Die NWZ erreicht pro Monat 2,5 Mio page impressions in der Zielgruppe 16-35 Jähriger Leser.

Kontakt: susanne.grohs@t-online.de