

Nordkurier

- Beilage „Wohlfühlen“ -

Freitag, 4. November 2005

- Seite 2 -

Neubrandenburg. Es war ein Superwurf, mit dem sich Franka Dietzsch im August bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Helsinki ihre Goldmedaille im Diskuswurf sicherte. 66,65 Meter weit segelte die Scheibe durch das Stadion. Doch nicht nur mit Kraft, Schnelligkeit und perfekter Technik sicherte sich die 37-jährige Athletin vom Sportclub Neubrandenburg ihren Sieg. Auch mental war die Sportlerin auf den Punkt topfit.

Weder die starke Konkurrenz noch der Dauerregen konnten die Diskuswerferin aus der Ruhe bringen. Hochkonzentriert absolvierte sie ihren Wettkampf.

„Das war nicht immer so“, erinnert sich Franka Dietzsch. „Noch im Frühjahr hatte ich echte Probleme, mich auf den Punkt zu konzentrieren, die nervliche Anspannung in den Wettkämpfen zu beherrschen.“ Die Sportlerin suchte deshalb Hilfe und fand sie an der Hochschule Neubrandenburg bei Professor Willi Neumann. Der Gesundheitswissenschaftler beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Phänomen Stress. Gemeinsam mit der Innungskassenkasse und Netzwerk media entwickelten sein Team das Computer-Programm StressX zur Stressverarbeitung. Ziel von StressX ist es, das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung



Der Sieg bei den Weltmeisterschaften veranlasste Franka Dietzsch zu echten Freudsprüngen. Wichtiges Trainingselement war das Computerprogramm zur Stressbewältigung.

Foto: Archiv

det. Er erkennt: Eigene Gedanken bedingen und steuern körperliche Reaktionen.

Der Anwender verfolgt mit Interesse die Reaktionen seines eigenen Nervensystems. Das Erlebnis, dass individuelle Einstellungen und Gedanken Einfluss nehmen auf den Verlauf der Messkurve, fördert die Motivation. Er beginnt mit sich selbst zu experimentieren und entwickelt den Anspruch, die Kurve zu kontrollieren. Der erste und wichtigste Lernschritt ist damit getan. Wer die Kurve von StressX steuert, erlangt Erkenntnisse über sein eigenes Stressverhalten – ohne erhobenen Zeigefinger.

Franka Dietzsch hat vom Training am Computer ganz schnell und extrem profitiert. In nur vier Monaten trainierte sie ihre Nerven zu Drahtseilen.

Bettina Schipke

Das Computerprogramm „StressX“ ist bei der IKK Mecklenburg-Vorpommern erhältlich. Es kann auch im Internet unter www.stress-x.de bestellt werden.

Entspannung per Mausklick

Computer hilft nicht nur bei der Arbeit, sondern auch beim Entspannen

bewusst zu machen und Strategien der Selbststeuerung zu erlernen. Dabei verbindet die Innovation zwei bewährte und erfolgreiche Methoden der Selbststeuerung – Biofeedback und Suggestion.

Wie ein Spiegel zeigt StressX dem Nutzer sofort, wie der Kör-

per auf Entspannung reagiert. Der Anwender streift sich zwei Sensoren über die Finger, meditative Musik wird eingespielt, eine Sprecherin leitet ihn an. Die Reaktionen des Anwenders werden mehr als 100 000-fach verstärkt, visuell und akustisch, zurückgemel-