

BITTE NICHT STÖREN

ENTSPANNEN SIE SICH!

Ruhe muss man in sich selbst finden oder alternativ holt man sich ein bisschen Unterstützung unter Zuhilfenahme von Bildern. Je nach Situation und Alter und Geschlecht entwickelt sich das Ruhigwerden beim Betrachten eines Bildes anders.

Jedoch gibt es Klassiker, die machen fast jeden Betrachter zum Ruhepol. Wie können Bilder zum Entspannen beitragen? Und wieso reagieren die Menschen nicht alle auf die gleichen Motive mit einem positiven Entspannungsgefühl?

von Ute Jansing

Foto: "Abhängen", Nordreisender/Pitopia



In der Werbung sieht es oftmals so aus: Reifere Männer mittleren Alters fahren ein tolles Auto, nach der Arbeit geht es nach Hause ins traute Heim. Jetzt den Feierabend genießen, die liebe Frau hat ein herrliches Essen vorbereitet und gemeinsam genießen beide harmonisch den Abend. Ist Entspannung wirklich so einfach? Oder ist es fast schon harte Arbeit für viele Menschen, sich zu entspannen? Auf junge Männer beispielsweise wirkt diese Autoszene nicht mehr so gut. Das Auto hat keinen so großen Stellenwert mehr bei der Generation unter 30, da Auto fahren oft nichts mehr mit Entspannung zu tun hat, sondern eher Stress-Situationen entstehen lässt. Junge Städter bevorzugen immer öfter das Fahrrad und genießen es, ohne Stau voran zu kommen und keinen Parkplatz suchen zu müssen.

Foto: "Yoga-Uebung", Markus Gann/Pitopia



Wenn Frauen ihre Seele baumeln lassen, dann hat das oftmals mit ihrem Körper zu tun. Sich durch eine Massage verwöhnen lassen oder selbst aktiv Yoga betreiben, um Ruhe und Gelassenheit zu finden. Yoga gilt als eines der besten Mittel gegen Stress. Ob in einer Gruppe oder alleine für sich, draußen oder in Räumen, es ist überall möglich. Junge Frauen stehen im Ruf, auch mal beim Shoppen zu entspannen. Erfolgreich beim Shopping zu sein ist gleichzusetzen mit sich etwas Gutes tun und ruft kurzfristig ein Glücksgefühl wach.

Andere Menschen und Natur beruhigen

Erstaunlich ist, dass Entspannung auch viel mit anderen Personen zu tun, die sich ganz dem Entspannen hingeben. Nur der Blick auf diese startet einen Prozess in uns Menschen, der uns gleich tief einatmen lässt und uns dazu bringt ruhiger zu werden. Dabei ist die Ausstrahlung von Ruhe bei solch einem Motiv zwingend notwendig, um diesen Effekt zu erzielen.



Foto: "Entspannung", Doreen Salcher/Pitopia

Ein echter Abhängiger ist das Bild "Abhängen": Es zeigt einen Menschen, der sich – eher wie ein Tier – auf einem Baum entspannt. Ein ungewöhnliches Motiv, aber es fällt auf und ein



Schmuzzeln bleibt nicht aus. Gut vorstellbar ist so ein Motiv im Outdoorbereich, individuell, kreativ und ein bisschen kurios.

Diese Art von Motiv „in der Natur“ gehört zu den Klassikern beim zur Ruhe kommen. Natur ist etwas Ursprüngliches und holt uns Menschen gedanklich „runter“, ein Argument, warum viele in ihrer Wohnung eine Wand mit einer Tapete bestücken, die unberührte Natur darstellt. Zusammen mit Stille entsteht dann schon etwas Meditatives, ein Gefühl von Lautlosigkeit, die Abwesenheit jeglichen Geräusches, aber auch Bewegungslosigkeit. In einer ruhigen Umgebung kann es beruhigend wirken und die Konzentration auf eine Tätigkeit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden steigern bis hin gar zur Unterstützung von religiösen Empfindungen.

Bei exotisch anmutenden Motiven kommt noch ein verstärkender Effekt der „Ferne“ hinzu. Palmenstrände, Wüstenlandschaften transportieren ein Gefühl des „Weg seins“: weg von allen Verpflichtungen und Sorgen, entfernt von allen Verantwortungen und Stressfaktoren zu sein.

Musik regt zum Träumen an

Viele Menschen – egal, ob Mann oder Frau – verbinden Relaxen mit Musik hören.



ren: Dazu am besten eintauchen in eine andere Welt, alles um einen herum ist dunkel oder unsichtbar. Das Leben geht

Foto: "Stille", Axel Birgin/Pitopia

Foto: "Lesen am Kamin", Alexander Rath/Pitopia

weiter, aber es geht an einem vorbei. Mit der richtigen Musik und einem guten Kopfhörer ist man weg, weit weg mit seinen Gedanken und man kann sich seinen Träumen hingeben. Ein Blick auf das Bild „Junge Frau hört Musik“ und im Kopf fängt es an, das Denken an einen Song, der einen in diese andere Welt bringt. Jeder hat da intuitiv ein anderes Lied im Kopf.

Der Einfluss der Jahreszeit

Stell' Dir vor, es ist ein richtig heißer Sommer und jemand legt Dir ein Bild einer Kaminszene zum Relaxen vor. Das funktioniert nicht! Ebenso kann es extrem schiefgehen, im Winter ein blaukaltes Motiv zu wählen, um Ruhe auszudrücken.



cken. Bei der Verwendung von Motiven, die Entspannung bringen sollen, ist also auch zu berücksichtigen, wann die Bilder genutzt werden. Unabhängig davon, ob das Bild grundsätzlich etwas Beruhigendes an sich hat.

Ein Blick ins Grüne ist niemals anstrengend



Uns allen gemeinsam ist, dass ein gutes Essen in einer angenehmen Atmosphäre eine sehr beruhigende Wirkung auf Menschen ausübt. Da kommt nun auch die Familie ins Spiel, denn gern verwendet wird: eine Szene, in der eine große Tafel in der Natur ein Essen für eine große familiäre Gemeinschaft zeigt. Damit werden Urinstinkte geweckt, die Sicherheit und Ausgeglichenheit suggerieren, die dann automatisch eine entspannende Wirkung auf Menschen haben. Ersatzweise ist auch ein Picknick möglich, das eine ähnliche Wirkung zeigt.

Noch einfacher, aber sicherlich nicht weniger wirksam, sind Still-Lifes mit Abbildungen von Essen und Getränken. Verstärkt werden kann die beruhigende

Wirkung durch eine farblich starke Grünpprägung, denn die Farbe Grün fördert die Eigenschaft Zufriedenheit. Assoziieren wir: In der medizinischen Farbtherapie gilt Grün als Farbe, die den Rhythmus von Herz und Nieren ausbalanciert. Grün lässt Kräfte sammeln und bringt Regeneration. Ein Blick ins Grüne ist niemals anstrengend, sondern bringt Ausgeglichenheit, Balance und Wohlbefinden hervor.

Bilder bringen Seelenfrieden

Ent-Stressen müssen sich heute fast alle: Ob Manager/in, Lehrer/in, Verkäufer/in oder Studenten/Schüler – Hektik gehört zum Alltag dazu. Bei manchen entsteht sie über die Arbeit, bei anderen über die Freizeit oder die Sorgen, die einen nicht loslassen. Mit der Verwendung von Bildern zur Entspannung kann also zum Seelenfrieden der Menschen beigetragen werden. Auch wenn sich das mit dem Vermarkten von Produkten verbindet, bringen entspannende Bilder ein klein bisschen mehr Glück unter die Menschen.

Foto: "Genießermahl", Val Thoermer/Pitopia

Foto: "Junge Frau hört Musik", Rob Stark/Pitopia



Ute Jansing
www.pitopia.de