

# Entspannungsverfahren

## Das innere Gleichgewicht wiederfinden

### Was ist eigentlich »Entspannung«?

Entspannung bedeutet im medizinisch-therapeutischen Zusammenhang ein körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht, in dem wir uns wohlfühlen, das heißt wir sind frei von übermäßiger oder unangemessener Spannung. Unser Befinden, Handeln und Verhalten bewegt sich in alltäglichen Situationen zwischen den Polen Erregung und Ruhe, Lust und Unlust sowie Spannung und Lösung. Alle Pole sind natürliche Reaktionsmuster unseres Organismus. Wenn wir uns durch ständige Anforderungen, Belastungen sowie durch berufliche, private oder krankheitsbedingte Veränderungen immer wieder oder permanent überfordert fühlen, befinden wir uns tendenziell an den Polen Erregung, Unlust oder Spannung. Entspannung bedeutet also, sein Befinden, Handeln und Verhalten zum anderen Pol hin zu verschieben, also in Richtung Ruhe, Lust und Motivation, Lösung und Lockerung. Entspannung finden heißt sein Gleichgewicht wiederfinden.

### Was sind Entspannungsverfahren?

Durch eine permanente übermäßige Spannung wird das regelmäßige Finden unseres Gleichgewichts »verlernt« – allerdings kann es in Entspannungskursen wieder »erlernt« werden. Entspannungsübungen, die hier angeboten werden, sind jedoch keine direkte Therapie, die sofort unsere Beschwerden oder Schmerzen mildert, sondern ein Training, damit wir selbstständig wieder in der

Lage sind, einen angemessenen Erregungsgrad bzw. ein passendes Aktivierungsniveau zu finden.

In Entspannungskursen wird mit Vorstellungsprozessen gearbeitet. Hierdurch kommt es zu Entspannungsreaktionen im Körper. Diese Vorstellungen werden vom Kursleiter sprachlich vermittelt, sodass wir zu einer bildhaften Konzentration kommen und ganz bei uns selber sein können. Ein Entspannungskurs besteht in der Regel aus sechs bis zehn Einheiten und sollte ein bis zwei Mal pro Woche stattfinden. In vielen Einrichtungen werden auch fortlaufende Kurse angeboten.

### Anwendungsbereiche

Entspannungsverfahren sind besonders dafür geeignet, allgemeine Stresssymptome – auch bei Kindern – zu lindern. Hierzu gehören Ein- und Durchschlafstörungen, Kopfschmerzen / Migräne, Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Nacken- und Rückenschmerzen, Schwindel, Herzklopfen, innere Unruhe, Abgespanntheit und Müdigkeit, Gereiztheit, Selbstzweifel, Entschlusslosigkeit und andere Irritationen oder Beschwerden, die wiederholt über mehrere Wochen und Monate hinweg auftreten. Auch bestimmte Erkrankungen können sozusagen »Stress« erzeugen, beispielsweise Krebserkrankungen, neurologische Erkrankungen, chronische Schmerzzustände, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angststörungen,

Depressionen. Diese Situationen sind belastend und meistens investiert die betroffene Person viel Energie in die Krankheitsbewältigung und darin, trotz der Lage noch gut mit der Umwelt zurechtzukommen. Diese Person befindet sich also auch eher an dem Pol der Erregung, der Spannung oder der – oftmals nachvollziehbaren – Unlust.

### Wirkungsweisen

Entspannungsverfahren wirken sich sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene aus. Die Wirkungen können teilweise bereits in der ersten Übungsstunde spürbar sein, stellen sich jedoch konstant erst durch regelmäßiges Üben nach ca. sechs bis zehn Wochen ein.

**Physische Wirkungen** sind Senkung der Muskelspannung (Schweregefühl), Gefäßerweiterung (Wärmegefühl), Senkung des Blutdrucks, der Atemfrequenz sowie der Herzrate, verminderte Schweißsekretion, Veränderung von Gehirnwellen (mehr Alpha- und Theta-Wellen), verminderte Ausschüttung von Stresshormonen und Steigerung der Immunabwehr. **Psychische Wirkungen** sind Verminderung emotionaler Reaktionen (beispielsweise weniger Angst, Aufregung), Steigerung der Aufmerksamkeit, der Konzentrationsfähigkeit und Reduktion von motorischer Unruhe.

### Autogenes Training

»Autogen« bedeutet »in-sich-selbst-entstehend«, das heißt es handelt sich um

eine konzentrierte Selbstentspannung, die durch eigenes Üben hervorgerufen wird. In den meisten Kursen werden die Grundstufen-Übungen angewendet. Hierbei werden zunächst vom Kursleiter sechs verschiedene Standardformeln zu den jeweiligen Übungen gesprochen (z. B. »mein rechter Arm ist angenehm warm«), die sich aber der Teilnehmer mit der Zeit »im Geist« selbst vorsagen soll. Auf diese Weise können die Übungen dann auch zu Hause regelmäßig durchgeführt werden, wobei zehn Minuten am Tag völlig ausreichen, um ein Entspannungsgefühl zu erreichen. Es gilt das Motto »Weniger ist mehr«.

### Progressive Muskelentspannung

Jacobson entwickelte zur Reduktion der muskulären und seelisch-geistigen Erregung Übungen, in denen jeweils die Arm-, Bein-, Rumpf- und Gesichtsmuskeln ca. sechs bis zehn Sekunden angespannt und anschließend ca. 20-30 Sekunden entspannt werden. Die Teilnehmer sind dazu aufgefordert, deutlich diesen Kontrast zwischen der Muskelanspannung und Muskelentspannung wahrzunehmen, sich hierbei jedoch länger auf die Lösung der einzelnen Muskeln zu konzentrieren. Diese Wahrnehmung der muskulären Entspannung kann mit sehr angenehmen Gefühlen verbunden sein, sodass mit der Zeit bereits durch eine einzelne Übung der gesamte Körper in einen entspannten Zustand gelangen kann.

### Imaginationsreisen

Bei Imaginations- oder Fantasiereisen werden Geschichten oder kleine Handlungsabläufe vom Kursleiter gelesen oder erzählt, wodurch die Aufmerksam-

keit beispielsweise auf wohltuende Farben, harmonische Klänge, angenehme Empfindungen gelenkt wird. Hierdurch wird ein übermäßiges Aktivitätsniveau gesenkt. Die bildhaften inneren Vorstellungen regen zu positivem Denken an und Sie bekommen Zugang zu inneren Kräften und Ressourcen. Imaginationsreisen werden unter anderem zur Schmerzbewältigung – insbesondere bei Kindern – eingesetzt.

### Für wen und für wen nicht?

Jeder kann an einem Entspannungsverfahren teilnehmen. Wichtig ist, dass die Methode passend ist: Für fantasievolle Menschen sind Imaginationsreisen vielleicht geeigneter als das autogene Training. Für Menschen, die gerne mit dem Körper arbeiten, wäre eher die progressive Muskelentspannung zu empfehlen. Wenn Sie niedrigen Blutdruck haben oder sich aus irgendwelchen Gründen nicht hinlegen möchten, teilen Sie dies dem Kursleiter mit. Eventuell kann das Entspannungsverfahren im Sitzen durchgeführt werden.

Entspannungsverfahren sollten nicht oder nur nach ausführlicher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt durchgeführt werden bei:

- Anfallserkrankungen (z. B. Epilepsie)
- Psychosen
- Asthma (nur bestimmte Formen)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (nur bestimmte Formen)
- Akute Krisensituationen

Es sollte darauf geachtet werden, dass der Kursleiter eine zertifizierte Ausbildung in der Anleitung von Entspannungsverfahren hat. So kann der Kurs in der Regel auch von den Krankenkassen bezuschusst oder komplett übernommen werden. Tragen Sie warme und bequeme Kleidung und nehmen vielleicht auch eine Decke mit. Am wichtigsten ist es jedoch, sich auf das jeweilige Entspannungsverfahren wirklich einzulassen und diese »Zeit für sich« zu genießen.

**Sabine Stieglitz**

Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin, M.A. (EZW, Psychol.)

### Weitere Infos

Vaitl D, Petermann F (Hg.). 2000. *Handbuch der Entspannungsverfahren*. Bd. 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim: Beltz Verlag

**MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON:**