

Entspannungstechniken

Nina Hatzmann
Dipl. Psychologin

Populäre Techniken

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Yoga
- Biofeedback

Anwendungsbereiche

- Leistungssteigerung
- Angst- und Unruhezustände
- Schlafstörungen
- Schmerzbewältigung
- Verspannungen
- Psychosomatische Erkrankungen

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR)

- Begründer war Edmund Jacobson, ein amerikanischer Arzt (1888–1983)
- 1929 Veröffentlichung erster Forschungsergebnisse zur Auswirkungen von reduzierter Muskelspannung auf das zentrale Nervensystem
- 1934 Sein Hauptwerk „You must relax“

- Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperregion zu lenken
- Muskeln leicht anspannen
- Spannung kurz (ca. 5-7 sec.) halten (dabei weiteratmen)
- Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (30- 45 sec.)

- Wahrnehmung des Unterschiedes zwischen Anspannungs- und Entspannungszustand
- Über die Kopplung von Körper und Seele führt die körperliche Entspannung auch zu einer geistig-seelischen Entspannung und bei regelmäßigen Üben zu einer generalisierten Entspannung
- Vergegenwärtigung (keine muskuläre Anspannung mehr notwendig, nur noch Konzentration auf den Körper)

Autogenes Training

- aus Hypnose abgeleitetes Autosuggestionsverfahren
- Zielzustand: „autogene Umschaltung“ – ein Tiefenentspannungszustand
- Vorgehensweise ist autosuggestiv, z.B. durch Wiederholen von Formalen oder durch das geistige Erzeugen von Bildern, die etwas Entspannendes suggerieren.
- Medizinische Nutzbarkeit durch spezielle Organübungen

Autogenes Training

Verlauf

Haltung: bequem liegend oder sitzend (z.B. in der Droschkenkutscherhaltung)

Dauer 3-5 Minuten

- Ruhetönung („Ich bin ganz entspannt“)
 - 1. Schwere- oder Muskelübung
 - 2. Wärmeübung
 - 3. Herzübung
 - 4. Atemübung
 - 5. Bauch-/Sonnengeflechtsübung
 - 6. Stirnübung
 - (+ ev. individuelle / problemspezifische Suggestionen)
- nach den Übungen: „Zurücknehmen“ durch Muskelkontraktionen
- Wirksamkeit

Biofeedback

- Bewährte wissenschaftliche Methode aus der Verhaltensmedizin
- Unbewusste biologische Vorgänge wie z.B. Puls, Blutdruck werden durch elektronische Mittel sichtbar gemacht
- Durch die gezielte Steuerung der eigenen Gedanken können diese Vorgänge positiv beeinflusst werden.

Yoga

Yoga kommt regional aus dem südindischen Raum, die ältesten Aufzeichnungen finden sich in den Upanisaden (700 v. Chr.)

Das Ziel von Yoga ist Disharmonien (Energieblockaden) zu beseitigen und Körper und Geist in Einklang zu bringen

Yoga - Die Methode

Synchronisation von Atem und Bewegung:

Der Atem (Pranayama) der die Brücke zwischen Körper und Geist bildet, wird ausgedehnt und verlängert, so dass sich die „Lebensenergie“ bis in die kleinsten Zellen des Körpers verteilen kann.

Über die sogenannten Asanas, das sind bestimmte Körperpositionen und fließende Bewegungsabfolgen, wird der ganze Körper, die Wirbelsäule, die Muskeln und die Gelenke gedehnt und gekräftigt.

Der Nutzen

Die Regulierung von körperlichen und geistigen Spannungszuständen

präventiv

- **Stressbewältigung (Stressresistenz)**
- **Erholung (mentale Frische)**
- **Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit**
- **Verbesserung der Lebensqualität durch Verbesserung der Selbstwahrnehmung**
- **Förderung der Kreativität**
- **Stärkung des Immunsystems**

medizinisch

- **Bluthochdruck**
- **Herzrhythmusstörungen**
- **Schmerzen (Migräne)**
- **Asthma bronchiale**
- **Muskuläre Verspannungen**
- **Ängste (z.B. Prüfungs- oder Flugängste)**
- **Schlafstörungen**
- **Psychosomatische Beschwerden (Magen-Darmerkrankungen)**

Fazit

Die Frage, ob ein Entspannungsverfahren weiterhilft und welche Methode wohl die Beste ist lässt sich pauschal nicht beantworten sondern nur durch Ausprobieren herausfinden

Viel Freude und Erfolg dabei!