

# Entspannungstechniken

## Wege zur inneren Ruhe

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Körperliche und seelische **Verspannungen** spielen bei vielen Krankheiten eine Rolle. Spricht man dieses Thema an, wird meist über Stress geklagt. Gibt es denn Möglichkeiten, sich in dieser Situation zu helfen?

Das Wort **Stress** ist ursprünglich zur Beschreibung der physiologischen Reaktion von Menschen und Tieren auf eine akute Belastung oder Bedrohung verwendet worden. Man stellte fest, dass eine Menge Veränderungen in den Körperfunktionen zu beobachten sind, wenn der Ernstfall eintritt: Der Muskeltonus, Blutdruck und die Herzfrequenz steigen, die Funktionen des Immunsystems werden unterdrückt. Die Arbeit des ganzen Körpers wird darauf ausgerichtet, fliehen oder kämpfen zu können. Dadurch ist das Überleben in extremen Situationen gesichert. Ist die Gefahr beseitigt, kommen die physiologischen Funktionen ganz schnell wieder in die ruhigeren Bahnen. Schwierig wird die Situation, wenn die belastenden Faktoren bestehen bleiben, die physiologischen Veränderungen werden zwar nach einiger Zeit reduziert, bleiben jedoch bestehen. Auf die Dauer wirkt dieser Zustand gesundheitsschädlich.

Im Gegensatz zu den meisten Tieren hat der Mensch eine ausgeprägte Fähigkeit, die zukünftige Entwicklung einer Situation vorausschauend zu planen. Die Gefahren und belastende **Leistungsanforderungen** werden meistens im Voraus angekündigt. Sei es eine schwierige Operation, ein Gespräch mit dem Vorgesetzten oder eine Prüfung, wir machen uns oft schon Wochen im Voraus Gedanken darüber. Das bedeutet, dass die physiologische Stressreaktion auf eine lange Zeitspanne ausgedehnt wird.

Wie kann man diese Belastung reduzieren? Ist es möglich, die körperlichen Symptome zu lindern, ohne dass wir auf das vorausschauende Denken verzichten müssen? Es zeigt sich, dass bei einer gewissen Übung jeder Mensch die **Stressreaktionen** des eigenen Körpers steuern kann. Inzwischen sind Strategien entwickelt worden, die das möglich machen.

Solche **Entspannungstechniken** nutzen den Effekt, dass wir nicht angespannt bleiben können, wenn wir uns auf eine Sache ganz stark konzentrieren. Ein ähnlicher Zustand tritt auf, wenn wir uns in ein Buch, ein Gespräch oder eine andere Tätigkeit so stark vertiefen, dass wir die Vorstellung vom Lauf der Zeit verlieren. Solche Beschäftigungen werden meistens als sehr erholsam erlebt. Im Rahmen einer Meditation wird dieser Zustand bewusst herbeigeführt. Die Aufmerksamkeit kann sich dabei sowohl auf das eigene Körperempfinden richten als auch auf die Reize um uns herum. So kann z.B. Musik oder ein vorgegebener Rhythmus eingesetzt werden, oder auch die Aufforderung, sich mit geschlossenen Augen bestimmte Bilder ganz genau vorzustellen. Man fängt mit einfachen geometrischen Figuren an, und mit der Zeit werden die Bilder immer komplexer. Der Vorteil dieser Art von Entspannungstechniken besteht darin, dass das Augenmerk von der Entspannung abgelenkt wird. Werden die Übungen professionell eingeleitet, lässt sich die ängstlich-angespannte Erwartung körperlicher Veränderungen vermeiden, die bei Anfängern die Entspannung oft erschwert. In der Arbeit mit psychisch schwer belasteten Patienten kommen diese Techniken jedoch an ihre Grenzen: insbesondere diejenigen Menschen, die von starken Ängsten oder Schmerzen geplagt sind, oder keinen Ausweg aus ihrem Grübeln finden, sind oft nicht in der Lage, sich über längere Zeit auf ein vorgegebenes Objekt zu konzentrieren. In diesem Fall können die Übungen an der Stelle der Entspannung eine neue Welle der Verzweiflung auslösen. Außerdem bietet dieser Ansatz kaum Techniken, die in einer belastenden Situation angewendet werden können. Aus diesen Gründen werden sie in der klinischen Praxis eher zur Senkung vom allgemeinen Spannungsniveau oder als Einstieg für das Erlernen von weiteren Techniken eingesetzt.

Auf ähnliche Art und Weise funktionieren auch die so genannten **Phantasiereisen**. Dabei wird von dem Therapeuten eine Geschichte über eine Reise zum Ort der Ruhe erzählt und die Übenden werden aufgefordert, sich die Reise bildlich vorzustellen. Die Vorstellung eines solchen Ortes löst in uns fast automatisch

das Gefühl der Geborgenheit aus und ermöglicht die Entspannung. In diesem Fall sollte man jedoch besonders auf die Qualifikation des Trainingsleiters achten: es ist nicht auszuschließen, dass im Rahmen einer solchen Phantasiereise verdeckte Kindheitserinnerungen wach werden und dazugehörige Gefühle mobilisiert werden. Auf jeden Fall muss die Möglichkeit gegeben sein, solche Erlebnisse direkt nach dem Training mit einem psychotherapeutisch qualifizierten Helfer zu besprechen.

Die zwei Techniken, die in der klinischen Praxis besonders oft eingesetzt werden, sind „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“. Beide haben das Ziel, eine Strategie zur Bewältigung von Stress zu vermitteln, die auch außerhalb des Therapieraumes in einer sehr belastenden Situation funktioniert. Dadurch sind beide Techniken sehr gut zur unterstützenden Behandlung von Angstzuständen und chronischen Schmerzen geeignet, aber auch dazu, zu lernen, wie man in einer schwierigen Lage einen kühlen Kopf behält.

Bei der **Progressiven Muskelrelaxation** geht es darum, zu lernen, wie sich die einzelnen Muskelgruppen anfühlen, wenn sie angespannt und wenn sie entspannt sind. Die meisten Menschen in unserer Kultur sind es nicht gewöhnt, auf das Gefühl des eigenen Körpers zu achten. Verspannungen bleiben oft über Jahre hinweg unbemerkt bestehen. Im Rahmen der „Progressiven Muskelentspannung“ kann dagegen gelernt werden, die entsprechenden Zustände zu erkennen und bewusst zu lösen. Im Liegen oder Sitzen unter der Anleitung eines Therapeuten werden alle Muskelgruppen einzeln durchgegangen. Die Übenden werden gebeten jede Muskelgruppe anzuspannen, den Spannungszustand für einige Sekunden zu halten und dann wieder zu entspannen und dabei auf die Unterschiede zu achten. Nach einem längeren Training können auch die Verspannungen von mehreren Muskelgruppen gleichzeitig schnell gelöst werden.

Am Ursprung des **Autogenen Trainings** stand die Entdeckung, dass wir unsere Körperfunktionen durch Gedanken und Vorstellungen verändern können. Dieser Effekt ist besonders bei negativen Erlebnissen gut zu beobachten, weil sie meistens besonders intensiv sind: Wir kennen das, wenn jemand blass wird, obschon er nur daran denkt, was schlimmes passieren könnte. Das gleiche gilt jedoch auch für andere Arten der Vorstellungen. Wenn wir uns das Gefühl von Wärme in den Händen vorstellen und uns intensiv auf dieses Erlebnis konzentrieren, werden unsere Hände

über eine Mehrdurchblutung messbar wärmer. Auf diese Weise können wir wichtige Körperfunktionen wie Atmung, Herzfrequenz oder Durchblutung in gewissem Maße verändern und auf den Zustand der Ruhe einstellen. In den Anfangsstadien des Trainings werden entsprechende Formeln von dem Trainingsleiter vorgeschlagen und im Liegen oder Sitzen geübt. Entscheidend ist jedoch, dass die Teilnehmer lernen, die entsprechenden Übungen ohne Anleitung durchzuführen. Allerdings erfordert diese Technik eine gute Vorstellungskraft und Ausdauer. Werden die Übungen regelmäßig durchgeführt, ist es oft jedoch nach Wochen bis wenigen Monaten möglich, auch in Stresssituationen eine Entspannung herbeizuführen. Der große Vorteil des „Autogenen Trainings“ liegt darin, dass es in fortgeschrittenen Stufen ermöglicht, komplexere Verhaltensweisen zu beeinflussen.

In der letzten Zeit werden oft **Entspannungsprogramme** auf Tonträgern angeboten. Meist stellen sie eine Kombination aus meditativen Techniken und Phantasiereisen dar. Der Vorteil dieser Methoden ist offensichtlich: die Übungen können von Beginn an täglich zu Hause durchgeführt werden. Wichtig ist, diese Möglichkeit als Ergänzung und nicht als Ersatz eines Gruppenangebotes zu nutzen, damit die entstehenden Unsicherheiten und mögliche Probleme zu jeder Zeit mit dem Gruppenleiter besprochen werden können. Besonders die ersten Erfahrungen mit Entspannungstechniken sollten in einer Gruppe unter professioneller Anleitung gemacht werden. Mögliche Probleme wie Auslösung eines Anfalls beim Asthmatiker, Blutdruckabfall oder Aufflackern von belastenden Erinnerungen sind zwar selten, kommen aber hin und wieder vor. Bei einer professionellen Anleitung können solche Probleme aufgefangen und meist Strategien im Umgang mit Störungen und Schwierigkeiten bei den Entspannungsübungen entwickelt werden.

### **Vertiefende und weiterführende Literatur:**

[Das Original-Übungsheft für das Autogene Training](#) - Konzentrierte Selbstentspannung. J. H. Schultz. TRIAS, 2000  
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3893736018/drmedmichaungero>).

[Autogenes Training](#) - Ruhe und Gelassenheit lernen. Daniel Wilk. Verlag Huber, 1999 (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3456832362/drmedmichaungero>).

**Entspannung erfolgreich vermitteln** - Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren. Ulrike Sammer. Klett-Cotta, 1999  
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608896805/drmedmichaungero>).

**Stressfrei durch Progressive Relaxation**. CD. Ohm/Garattoni. TRIAS, 1998  
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3893734562/drmedmichaungero>).

**Copyright** © 2002 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>