

Entspannungstraining

Die Teilnahme an einem Entspannungstraining ist ein wichtiger Baustein einer modernen Rehabilitation. Sie dient dem Ziel, nicht nur Krankheit zu behandeln, sondern Gesundheit zu fördern, wiederherzustellen und ein gesundheitsbewusstes Verhalten zu vermitteln. Die Fähigkeit zur Entspannung gehört ebenso wie Bewegung, gesunde Ernährung und befriedigende zwischenmenschliche Kontakte zu den Grundlagen eines gesunden Lebensstils. In unserem Alltag ist das Gleichgewicht zwischen Aktivität, Leistungsfähigkeit und Anspannung auf der einen Seite und Erholung, Loslassen und Entspannung auf der anderen Seite häufig gestört. Dieses Ungleichgewicht ist mitverantwortlich für viele Krankheitsprozesse. Entspannungstraining kann helfen, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.

Was bewirkt Entspannung? - Entspannung hat vielfältige positive Auswirkungen im **körperlichen, seelischen und geistigen** Bereich:

Körperlich fördert sie u.a. die Erholungsfunktionen vieler Organsysteme, sie senkt Blutdruck und Herzfrequenz, fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur, normalisiert Magen- und Darmtätigkeit, stärkt die Immunabwehr, steigert die Leistungsfähigkeit, reduziert Schmerzen und vermindert Schlafstörungen. **Seelisch** fördert Entspannung die innere Ruhe und Gelassenheit, sie bringt emotionales Gleichgewicht, verringert die Stressanfälligkeit und kann Ängste lösen. **Geistig** fördert sie u.a. die allgemeine Leistungsfähigkeit, sie steigert die Konzentrationsfähigkeit, verbessert die Gedächtnisleistung, fördert Kreativität und geistige Flexibilität und erhöht die Fähigkeit zur Akzeptanz von Unvermeidbarem.

Gezielte, systematische Entspannungsverfahren

Im Gegensatz zu den „Alltagsentspannungen“ wie Sport, Musikhören, Lesen, Angeln, Ausruhen etc. wurden systematische Entspannungsmethoden besonders dazu entwickelt, die oben beschriebenen Ergebnisse gezielt herbeizuführen. Auch hierbei gibt es eher körperlich aktive Verfahren (u.a. Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Bewegungsmeditationen) und eher körperlich passive Verfahren (u.a. Meditation, Imaginationsübungen, Autogenes Training, Progressive Relaxation). All diese Verfahren können zu einer Körperentspannung, einem gelasseneren Umgang mit Stress und zum geistig-seelischen Ausgleich beitragen. Körperlich aktive Entspannungsverfahren bieten zusätzlich die Möglichkeit, durch Bewegung die stressbedingte körperliche Anspannung direkt abzubauen. Hingegen haben die körperlich passiven Methoden den Vorteil, dass sie sehr unauffällig anzuwenden sind, keiner besonderen Vorbereitung bedürfen und somit auch im Alltagsleben jederzeit bei Anspannung, Konflikten, Stress oder Ängsten eingesetzt werden können, um Entlastung zu schaffen. Aus diesem Grund lehren wir in unserer Klinik vor allem das Autogene Training (AT) und die Progressive Muskelentspannung (Progressive Relaxation (PR)).

Autogenes Training (AT)

Das Autogene (= aus eigenen Kräften, von innen entstanden) Training wurde Ende der 20er Jahre des letzten Jahrhunderts von dem Berliner Arzt, Prof. Johann Heinrich Schultz entwickelt. Er wollte seinen Patientinnen und Patienten eine Möglichkeit zur

Verfügung stellen, durch Vorstellungskraft entspannte Körperzustände zu erzeugen. Diese wiederum sollten dann eine geistig-seelische Entspannung hervorbringen. Einfache Selbstanweisungen der Ruhe, Schwere und Wärme dienen zur Einleitung des Entspannungszustands. Die Grundübungen des AT können durch Übungen der Fortgeschrittenen- und Oberstufe noch weiter vertieft werden. Das AT ist vor allem in Deutschland eines der verbreitetsten und wirksamsten Entspannungsverfahren.

Progressive Relaxation (PR)

Zur gleichen Zeit entwickelte in den USA der Arzt Dr. Edmund Jacobson nach umfangreichen Studien zur Muskelfunktion die Progressive (fortschreitende) Relaxation (Entspannung). Diese nutzt die Tatsache, dass mit dem Nachlassen der Muskelspannung auch das Zentrale Nervensystem entspannt und zur Ruhe kommt. Durch kurzes Anspannen und nachfolgendes Lösen einzelner Muskelgruppen wird die intensive Wahrnehmung muskulärer Entspannung gefördert. Als sehr wirksames und leicht zu erlernendes Verfahren fand die PR zunächst im Rahmen der Verhaltenstherapie, später auch davon unabhängig, zunächst im englischsprachigen Raum, dann auch in Deutschland weite Verbreitung.

Üben

Nicht umsonst kommt im Begriff Entspannungstraining das Wort „Training“ vor. Um auf die Reaktion unseres vegetativen, d.h. des nicht direkt willentlich beeinflussbaren Nervensystems Einfluss zu gewinnen, bedarf es der regelmäßigen Übung. Ein guter, dauerhafter Erfolg stellt sich nach 4-6 Wochen ein, wenn die Übungen täglich ein bis zwei Mal ca. 10-15 min. praktiziert werden. Am besten möglichst immer zur gleichen Zeit, am selben Ort und nicht in übermüdetem Zustand.

Weiterführende Angebote

Naturgemäß können unsere zeitlich begrenzten „Schnupperkurse“ während der Reha nur einen ersten Einstieg ins Entspannungstraining bieten. Für Interessierte bieten Volkshochschulen, Krankenkassen, Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten ausführlichere, vertiefende und weiterführende Kurse zu den entsprechenden Verfahren an.

Link: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren www.dg-e.de

Weiterlesen:

- Brenner, H. (2004): Autogenes Training. Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich, Berlin: Pabst Verlag
- Derra, C. (1998): Autogenes Training für zwischendurch. Stuttgart: Trias
- Brenner, H. (2002): Progressives Entspannungstraining. Lengerich, Berlin: Pabst Sc. Pub
- Wilk, D. (2007): So einfach ist Autogenes Training. Stuttgart: Trias
- Ohm, D. (2007): Progressive Relaxation. Hörbuch Gesundheit. Stuttgart: TRIAS Verlag
- Ohm, D. (2011): Stressfrei durch Progressive Relaxation. Mehr Gelassenheit durch Tiefmuskelentspannung nach Jacobson (Buch+Übungs-CD). Stuttgart: TRIAS Verlag