



## Merkblatt

# WEGE DER ENTSPANNUNG

Dipl.-Psych. Eckard Nass

### Entspannungstraining und Gesundheit

Während die wissenschaftliche und die technische Entwicklung fortschreiten und immer neue Hilfen und Entlastungsmöglichkeiten schaffen, fühlen sich zugleich immer mehr Menschen verspannt, erschöpft, überdreht, ausgelaugt oder ausgebrannt. Wie ist das zu erklären? Und wie finden wir aus der dauerhaften Fehlspannung mit Spannungsschmerzen, Herzkreislaufstörungen, Magen- und Darmbeschwerden, Hautreaktionen etc. heraus? Wie können wir unseren natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung zurückgewinnen?

### Unsere psycho-vegetativen Grundprogramme

Unsere psycho-vegetativen Grundprogramme sind auf das Überleben in der Urzeit ausgerichtet. Damals galt es in der Begegnung mit wilden Tieren oder feindlichen Stämmen blitzschnell bereit zu sein, entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Danach gab es längere natürliche Erholungsphasen für die Nahrungsaufnahme und die Regeneration der Kräfte. Mit unserem Körper-Psyche-System reagieren wir daher - abhängig von unserer Situationsbewertung - mit blitzschnellen psychophysiologischen Umschaltungen auf Kampf, Flucht oder Entspannung (Schlaf, Verdauung, Sexualität). Daneben kennen wir als Reaktion auf extreme Belastungssituationen noch den Schockzustand, eine Art Schreckstarre oder Totstellreflex.

Auf ein Gefahrensignal reagiert der heutige Mensch ebenso wie der Urzeit-Mensch mit einer reflexhaften Aktivierung. Blitzschnell werden alle körperlichen und psychischen Reserven für eine körperliche Auseinandersetzung oder die Flucht bereit gestellt. Es erfolgt eine (ergotrope) Umschaltung des Organismus in Richtung verstärkter Wachheit, psychischer Erregung, beschleunigte Atmung, Erhöhung des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels und der Blutfettwerte (Energiebereitstellung), Ausschüttung von aktivierenden Hormonen wie Adrenalin, Erweiterung der Pupillen, Verengung der Blutgefäße, Heraufsetzen der Blutgerinnung (zum Schutz gegen Verbluten) u.a.m. Nach einem erfolgreichen Kampf oder der gelungenen Flucht war der Mensch körperlich erschöpft und es erfolgte eine automatische (trophotrope) Erholungsumschaltung. Es erfolgte eine Umschaltung zugunsten einer Beruhigung von

Atem und Kreislauf, der verstärkten Durchblutung der Verdauungsorgane, der Erweiterung der Blutgefäße, Senkung des Blutdrucks, Normalisierung des Blutzuckerspiegels und der Blutfettwerte sowie diverser regenerativer Prozesse. Hat der Mensch die nötige Erholungszeit, schwingen Psyche und Körper automatisch in ihren natürlichen Rhythmus zurück.

Durch den Einsatz von Maschinen, Fortbewegungsmitteln und technischen Hilfsmitteln sind nur noch wenige körperliche Aktivitäten nötig, um den Alltag zu bewältigen. Die gewaltsame Regulierung von Konflikten ist staatliches Monopol. Unsere Aktivierungsprogramme von Kampf oder Flucht werden z.B. im Straßenverkehr, durch Telefonanrufe, E-Mails etc. in schneller Folge angestoßen, während uns zugleich die Möglichkeiten zur Umsetzung der körperlich bereitgestellten Energien in Bewegung (Kampf oder Flucht) genommen sind. Wir können weder wegrennen noch andere verprügeln, wenn uns danach ist. Die Bequemlichkeit macht uns zudem träge. Viele Menschen haben eine Unterspannung oder eine einseitige Fehlspannung in ihrer Skelettmuskulatur, so dass sie in Belastungssituationen leicht mit sich verhärtenden Verkrampfungen reagieren. Oft finden wir aufgrund von Dauerstress aus dem Zustand der anhaltenden Kampf- oder Fluchtaktivierung nicht wieder heraus und versuchen, die Entspannung zu erzwingen. Der Versuch, die Entspannung durch Tabletten, Alkohol oder andere Suchtmittel zu erzwingen, ist zwar kurzfristig wirksam, führt aber langfristig zu psychischer oder körperlicher Abhängigkeit und zum Verkümmern der Selbsthilfemöglichkeiten.

Unser innerer Anspannungsgrad hängt von den durch unsere persönliche Geschichte geprägten Bildern von Gefahren und Bedrohungen ab. Entspannung geschieht automatisch, wenn es gelingt, diese Bilder durch positive Bilder z.B. der Gelassenheit, der Zuversicht, der Akzeptanz, der Freude und der Zufriedenheit zu ersetzen. Jeder hat daher seinen persönlichen Zugang zu Gefühlen von Gelassenheit, Sicherheit und Entspannung, den es zu finden gilt.

### Die Gemeinsamkeiten von Entspannungsverfahren

Alle Wege der Entspannung erreichen den Ausstieg aus den aktivierenden Gedanken und Bildern durch Rituale, mit denen sie unsere Aufmerksamkeit umlenken, so dass sich Entspan-





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierter Verfahren (DG-E e.V.)

nung und Ruhe von selbst einstellen können. Wir lenken unsere Wahrnehmung weg von den Bedrohungs- und Aktivierungs„filmen“ hin zur Beobachtung von Körperreaktionen oder von anderen, eher monotone Abläufe. In diesem Sinn kann jede Tätigkeit, die uns durch ihre gleichförmige, ruhige, ritualisierte Verrichtung in eine leichte Trance versetzt, einen Zugang zur Entspannung verschaffen. Viele gelangen durch Joggen, Spazieren gehen, Stricken, Angeln, das Hören von Entspannungsmusik oder -CDs zu einem gewissen Ruhezustand. Intensivere Entspannungsprozesse mit einer stärkeren Erholungswirkung erreichen wir durch ein systematisches Entspannungstraining. Um den Sog aktivierender Gedanken zuverlässig zu überwinden, braucht der Übende in der Regel eine Anleitung durch eine/n erfahrene/n KursleiterIn (für einige der u.g. Verfahren finden Sie eine Liste qualifizierter TrainerInnen auf im Internet [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de) > Infos, Angebote & Aktivitäten).

## Systematische Entspannungsverfahren

(Zu den mit \* gekennzeichneten Verfahren finden Sie vertiefende Informationen im Internet unter [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de) > Entspannungsverfahren.)

Im **Autogenen Training\*** (AT) lenken wir unsere Aufmerksamkeit von unseren Alltagsgedanken weg zu Körperempfindungen von Ruhe, Schwere, Wärme etc. Wir spüren z.B. unseren rechten Arm und vergegenwärtigen uns das Erlebnis von angenehmer Schwere und Wärme, wie wir es nach körperlichen Anstrengungen kennen. Das AT leitet die Übenden dazu an, mit Hilfe einfacher Formeln innere Fühl-Bilder von Entspannungsempfindungen aufzurufen, wie sie auch unter Hypnose auftreten. Die Übende erleben Empfindungen von Ruhe, Schwere und Wärme in den Gliedern, gleichmäßigem Puls, angenehm warmen Strömen in der Magengegend und leichter Kühle auf der Stirn. Der Erfolg im AT hängt davon ab, wie weit es gelingt entspannungsfördernde innere Bilder zu vergegenwärtigen, die Aufmerksamkeit bei diesen Bildern zu halten und durch regelmäßiges Üben „einzugravieren“, so dass die Entspannungsreaktion schließlich reflektorisch erfolgt. Nach dem Erlernen der Übungen der Grundstufe des AT kann der Übende durch persönlich zugeschnittene Formeln in der Fortgeschrittenstufe die Wirkung verstärken und in konkreten Situationen z.B. zur Stressimmunisierung nutzen. In der Oberstufe des AT lernen die Übenden sich meditativ tiefer zu versenken. Sie erwerben in der autogenen Meditation u.a. Einsichten zum Sein und Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung (s. auch Merkblatt der DG-E e.V. zu „Autogenem Training“).

Eine Sonderform stellt das **AT mit Kindern\*** dar. Mithilfe spielerischer Übungen, anschaulicher Bilder und kindgerechten

Suggestionen wird ein altersgemäßer Zugang zur Entspannung vermittelt. AT verhilft den Kindern zu mehr Ruhe und psychischer Stabilität angesichts vielfach instabiler Familienstrukturen und der Überschwemmung mit Informationen und ängstigenden Bildern durch PC oder TV (s. auch Merkblatt der DG-E e.V. zu „AT mit Kindern“).

Bei der **Progressiven Relaxation\*** (PR) - auch Progressive Muskelentspannung oder Tiefmuskelentspannungstraining genannt – spannen die Übenden nacheinander verschiedene Muskelgruppen an und entspannen sie wieder. Sie konzentrieren sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen und gelangen so schrittweise tiefer in einen Entspannungszustand. Die bewusste Wahrnehmung bekommt auf diese Weise starke Reize, um die Aufmerksamkeit zu binden und die Aktivierungsgedanken hinter sich zu lassen (s. auch Merkblatt der DG-E e.V. zu „Progressive Relaxation“).

In den verschiedenen Formen der **Meditation\*** wird die Entspannung durch die Überwindung des ständig fließenden aktivierenden Gedankenstroms erreicht. Wir können uns auf den Atem, Lautkombinationen (Mantras), Worte (Gebete) oder Gegenstände wie eine Kerze konzentrieren. Wir können unsere Aufmerksamkeit auch auf den Vorgang des Gehens und den Krafteinsatz beim Bogenschießen fokussieren. Durch die Gleichförmigkeit der Meditation und die Regelmäßigkeit des Übens können wir tiefere Versenkungserlebnisse erreichen. Die Meditation kann pragmatisch zur Regeneration eingesetzt werden. Sie kann auch eingebettet in religiöse und spirituelle Systeme der spirituellen Persönlichkeitsentfaltung dienen. Der Erfolg ist abhängig von der Übungsdisziplin sowie der Fähigkeit, die abschweifenden Gedanken immer wieder zum „Gegenstand“ der Meditation zurück zu führen und mit evtl. aufsteigenden belastenden Erlebnissen umzugehen. Ein/e erfahrene/r Meditationslehrer/in kann über diese Klippen hinweghelfen.

**Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion\*** (MBSR n. Kabat-Zinn) überwindet unsere Aktivierungsmuster durch nichtwertende Betrachtung von Erlebnisinhalten. Wir können so eine bessere Konzentration gewinnen, die Klarheit des Denkens schärfen und z.B. aus negativen Selbstbewertungen herausfinden. Durch tägliche Achtsamkeitsübungen können wir eine akzeptierende Haltung gegen über dem augenblicklichen Erleben entwickeln und uns für das Offensein und Geschehenlassen öffnen. Diese Haltung fördert einen gelassen-entspannten Umgang mit der spannungsreichen Umwelt.

Im **Yoga\*** gelingt die Entspannung über das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie Atem- und Visualisierungsübungen. Über die Dehnung eingeeengter Körperbe-





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierter Verfahren (DG-E e.V.)

reiche wird neben der körperlichen Lockerung auch eine mentale und emotionale Ausweitung und die Entwicklung der Körperwahrnehmung erreicht. Die verschiedenen Yoga-Systeme stellen umfassende erfahrungswissenschaftliche und spirituelle Verfahren dar, die auch zur Entspannung, zur Stressimmunisierung und zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt werden können.

**Taijiquan** (Tai Chi) und **Qigong** stellen Bewegungsmeditationen mit sanften, runden Bewegungen dar, die mit dem Atemrhythmus synchronisiert eine intensive entspannende Wirkung entfalten können. Durch fließende Bewegungs- und Atemübungen, Aufmerksamkeitslenkung und Visualisierungen wird eine Harmonisierung und Energetisierung der körperlichen und psychischen Prozesse erreicht. Die Blockaden im Fluss der Lebensenergie Chi / Qi werden gelöst, so dass die Energie wieder frei fließen kann.

In der **Atemtherapie/Atempädagogik** des erfahrbaren Atems nach Middendorf wird über die achtsame Hinwendung der Aufmerksamkeit zum Atempelerleben und über bestimmte Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen der Atemraum erkundet. Die TeilnehmerInnen entwickeln so ein differenziertes Bewusstsein ihrer Anspannungsmuster. Die Entspannung kann über geführte Atemübungen bzw. das Wiederentdecken des natürlichen Atems erreicht werden. Es gilt, sich auf den Atem einzulassen, so wie er von selbst kommt, und diesem „Leitseil“ des unverbildeten Lebendigen zu folgen. Die Arbeit am Atem kann rasch an sehr persönliche Themen rühren. Daher ist der Erfolg abhängig von der einfühlsamen Begleitung durch erfahrene AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen.

In der **Feldenkrais-Methode** wird die Entspannung durch achtsame, vielfach wiederholte und isolierte Bewegungsübungen erzielt, nach dem Motto: „Bewusstheit durch Bewegung“. Durch die Beobachtung spielerischer Bewegungsfolgen wird die körperliche und psychische Haltung der Erfahrenden reflektier- und veränderbar. Auf der Grundlage einer veränderten Selbstorganisation können Spannungsmuster aufgelöst werden. Wer Zugang zu dieser Methode bekommt, wird durch intensive Erfahrungen und tiefe Entspannungserlebnisse belohnt.

Das **Focusing\*** kann als Entspannungsverfahren genutzt werden, indem wir uns vorstellen, all das Belastende aus unserem Körper herauszustellen. Focusing hilft uns mit seinen 6 Schritten elegant und direkt in Kontakt zu wesentlichen Erlebnisdimensionen zu kommen und psychische Blockierungen sowie körperliche Verspannungen zu lösen. Focusing ist ein ganzheitliches Verfahren, das uns hilft, unser vages unbewusstes Wissen zu unseren Themen zu nutzen und daraus explizite Erkenntnisse und stimmige Handlungsschritte abzuleiten.

**Mentales Training\*** beinhaltet die Kombination verschiedener Entspannungsverfahren mit einem systematischen Training mentaler Prozesse ausgerichtet an den persönlichen Zielen des Übenden. Durch spezielle mentale Techniken können das innere Handlungsmodell auf den ihm zu Grunde liegenden unterschiedlichen Regulationsebenen (kognitiv-emotional, motorisch, vegetativ, neuronal) und der äußere Handlungsablauf aufeinander abgestimmt (synchronisiert) werden.

Beim Aufbau der **Multimodalen Stresskompetenz\* (MMSK)** werden Entspannungsverfahren, wie AT oder PR z.B. mit bewegungsmeditativen Verfahren wie Yoga oder dem Taiji/Qigong sowie Problemlöseverfahren aus der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert. Beim MMSK werden über die klassische Stressbewältigungstechniken hinaus proaktive und kreative Wege des Umgangs mit unvermeidbarem Stress vermittelt. Das erhöht die Stressresistenz und -resilienz sowie die Erholungsfähigkeit nach Stressphasen (s. auch Merkblatt der DG-E e.V. zu „Stressbeeinflussung“).

## **Entscheiden Sie sich – und tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden!**

Welcher Weg der Entspannung sich für Sie am besten eignet, lässt sich nur durch Probieren und praktische Erfahrungen herausfinden. Achten Sie darauf, ob Sie nach einer Anfangsphase - in der Ihnen das tägliche Üben u.U. eine gewisse Mühe und Disziplin abverlangen wird - Freude und Erfolgserlebnisse bei den Übungen haben. Denn nur das, was Sie gerne tun, werden Sie ausreichend oft wiederholen, um es dann mittel- und langfristig als automatisierte Entspannungsreaktion in Stresssituationen zur Verfügung zu haben.

Entspannungsfähigkeit ist ein wichtiger Grundstein von psychischer und körperlicher Gesundheit sowie persönlichem Wachstum. Es lohnt sich, zu üben. Es gibt nichts Gutes – außer man tut es (Erich Kästner).

## **Literatur im Themenzusammenhang**

- Brenner, H. (2004): Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
- Brenner, H. (2011): Meditation – Die wichtigsten Ziele, Methoden und Übungen. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
- Derra, C. (2007): Progressive Relaxation. Köln: DÄV
- Eberspächer, H. (2007): Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler. München: Copress Sport
- Gendlin, E. T. (1998): Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt
- Kersig, S. (2009): Entspannt und klar. Freiraum finden bei Stress und Belastung. München: Goldmann/Arkana
- Middendorf, I. (2007): Der erfahrbare Atem. Junfermann Paderborn





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierter Verfahren (DG-E e.V.)

Mitzinger, D. (2008): Yoga in Prävention und Therapie. Ein Manual für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer, Köln: DÄV

Ohm, D.: (2000): Progressive Relaxation für Kids. Die praktische Anleitung: So üben Sie die Tiefmuskelentspannung mit Ihrem Kind. Stuttgart: TRIAS

Ohm, D. (2011): Stressfrei durch Progressive Relaxation. Stuttgart: TRIAS

Thich Nhat Hanh (1996): Zeiten der Achtsamkeit. Freiburg: Herder

Unger, C., Hofmann-Unger, K. (1999) Yoga und Psychologie, Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg. Ahrensburg: Verlag ganzheitlich leben

Wilk, D. (2009): Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen. Breisach: Juni

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) · Geschäftsstelle der DG-E e.V. · Blankstr. 3 · 23564 Lübeck · Tel./Fax: 03212 / 70 70 533 · Email: [geschaeftsstelle@dg-e.de](mailto:geschaeftsstelle@dg-e.de)

Dieses und weitere Merkblätter sowie die Liste mit anerkannten TrainerInnen und VermittlerInnen von Autogenem Training, Progressiver Relaxation, Klinischer Hypnose, Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) können Sie im Internet kostenlos unter [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de) herunterladen.

**DIE MERKBLÄTTER DER DG-E E.V. KÖNNEN SIE GERNE KOPIEREN, WEITERGEBEN UND AUSLEGEN!**

## Zum Autoren dieses Merkblattes

Dipl.-Psych. Eckard Nass, Psychologischer Psychotherapeut, seit 1983 eigene Praxis in Brunsbüttel, abgeschlossene Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Focusing, NLP, Entspannungsverfahren (AT,

PR). Daneben Tätigkeit als Systemischer Organisationsberater, Wirtschaftsmediator und Leiter für Systemaufstellungen.

