

EINFÜHRUNG IN SYSTEMATISCHE ENTSPANNUNGSMETHODEN

1. Einleitung

Unser Leben besteht aus Zyklen von Anspannung und Entspannung. Beide Pole sind für unser Überleben notwendig: Haben wir keine Phasen der Anspannung, erschlaffen wir, sind antriebslos und erschöpft - vielleicht werden wir sogar depressiv. Haben wir im Gegensatz hierzu keine Entspannung, so sind wir ruhe- und rastlos, fühlen uns an- und abgespannt, werden zunehmend gereizt, leiden unter diversen körperlichen Symptomen wie z.B. dem Spannungskopfschmerz. Es geht also nicht darum, beständig völlig entspannt zu sein, vielmehr geht es um das Erreichen der Fähigkeit, Phasen der An- und Entspannung in einem gesunden Maß zu kombinieren und in unser Leben zu integrieren.

2. Vegetatives Nervensystem

Dieses Wechselspiel von Spannung und Entspannung, Aktivität und Passivität lässt sich sehr gut durch unser autonomes Nervensystem abbilden. Dieses System besteht aus zwei Antagonisten, Teilen, die für verschiedene Aufgaben zuständig sind. Während der Sympathikus für Aktivität sorgt und uns Energie zur Verfügung stellt, ist der Parasympathikus für Ruhe und Erholung zuständig. Sind wir gesund, arbeiten beide Systeme harmonisch zusammen. Leiden wir unter chronischem Stress, z.B. aufgrund von beständigen Überforderungen, Schmerzen, Erkrankungen oder psychischen Störungen, so gerät dieses harmonische Wechselspiel aus dem Gleichgewicht und es kommt zu Stressbeschwerden.

3. Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren können uns helfen, wieder zu einem Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu gelangen. Besonders geeignet sind hierzu die sog. *systematischen* oder auch *standardisierten* Entspannungsverfahren. Die Begriffe systematisch und standardisiert bedeuten hierbei, dass die Verfahren wissenschaftlich untersucht und überprüft wurden und so festgestellt wurde, wann (also bei wem und bei welchen Problemen) sie wirkungsvoll eingesetzt werden können. Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind in diesem Zusammenhang die beiden klinisch bedeutsamsten Entspannungsverfahren.

Die Progressive Muskelrelaxation

Die progressive Muskelrelaxation wurde seit Beginn des 20. Jahrhunderts durch den amerikanischen Internisten und Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Aus einem zunächst eher flüchtigen Interesse ergab sich eine lebenslange Aufgabe, die zu 64 wissenschaftlichen Abhandlungen und acht Büchern führen sollte. Obwohl die PMR seit ihrer Geburt vielfache Änderungen erfahren hat ist doch die Grundidee bis heute in allen Konzepten wiederzufinden: *Eine vertiefte Entspannung durch vorausgehende Anspannung der Muskulatur zu erreichen.* Progressive Muskelrelaxation bedeutet hierbei eine fortschreitende Entspannung im Bereich der Muskulatur. In der Muskelentspannung werden also nacheinander verschiedene Muskelgruppen angespannt und wieder gelöst. Durch das vorhergehende Anspannen kommt es zu einer Art „Pendeleffekt“: Je stärker ich anspanne, desto intensiver kann ich die folgende Entspannung wahrnehmen und verfolgen. Mit der Zeit lernt man so, ein immer genaueres Empfinden für die momentane Entspannung zu entwickeln. Wahrscheinlich haben Sie das Wirkprinzip bereits an sich selbst erfahren können: durch ein Anspannen können wir uns besser auf ein folgendes Entspannen einlassen. Die Entspannung, die wir in unserer Muskulatur empfinden, breitet sich aus auf unserem gesamten Körper - unser vegetatives Nervensystem beruhigt sich ebenfalls, was wir an einer ruhigeren Atmung sowie an einem sinkenden Blutdruck und einem Wärmegefühl spüren können - Anzeichen, dass der Parasympathikus aktiviert wird und für eine allgemeine Ruhigstellung des Körpers sorgt. Auch unser zentrales Nervensystem, welches für unser Denken zuständig ist, wird nach und nach ruhiger - wir hören auf zu grübeln und unser Kopf beruhigt sich ebenfalls.

Damit sich die Wirkung der PMR vollständig entfalten kann, muss man jedoch mehrere Wochen regelmäßig trainieren - möglichst ein Mal am Tag. Nur so gewöhnt sich der Körper an die Entspannung und stellt die gewünschte Entspannungsreaktion regelmäßig her.

Sinnvoll ist das Trainieren in einem Kurs, hier lassen sich Probleme, die beim Üben auftreten klären und durch die Rückmeldungen der anderen Teilnehmer können Ängste abgebaut und wichtige Hinweise ausgetauscht werden.

Die Progressive Muskelrelaxation ist nachgewiesenermaßen hilfreich bei allen stressbedingten Beschwerden (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme etc.), bei Angststörungen und bei Stress, der aufgrund von chronischen Erkrankungen entsteht. Auch bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann die PMR als unterstützende Methode wirkungsvoll sein. Erlernen kann die PMR prinzipiell jeder: Nötig ist lediglich die Bereitschaft zu regelmäßigem Üben.

Das Autogene Training

Interessanterweise wurde zur gleichen Zeit, in der die Entwicklung der PMR in den USA begann, in Deutschland das Autogene Training durch Johannes Heinrich Schulz entwickelt.

Ein Verfahren, das in vielen Punkten der PMR sehr gleicht, obwohl ein anderer Ausgangspunkt gewählt wird, um Entspannung zu erreichen: die sogenannte Autosuggestion.

Die Suggestion ist aus der Hypnose bekannt. Hier ist es ein Hypnotiseur, der "Befehle" an seinen Patienten gibt, welche von diesem ausgeführt werden. Auch durch Hypnose können also Entspannungsbefehle gegeben und umgesetzt werden. Der Nachteil jedoch liegt auf der Hand: Der Patient bestimmt nicht selbst über seine Entspannung, sie wird vom Hypnotiseur erzeugt. Der Patient ist abhängig von einem anderen und diesem ausgeliefert. Schultz erkannte nun, dass die Entspannung, welche durch die Hypnose erreicht werden kann, auch vom Patienten selbst erzielt werden kann, wenn dieser sich die Anweisungen aus der Hypnose selbst gibt - aus der Suggestion wird also eine Autosuggestion, der Patient stellt die Entspannung selbst her. Dies ist das Wesen des Autogenen Trainings.

Die Vorteile ergeben sich aus dem Wegfall der Nachteile der klassischen Hypnose:

Der Patient ist unabhängig, bestimmt selbst über seine Entspannung. Im AT werden also bestimmte Formeln genutzt, um zu einer Entspannung zu gelangen. Die Formeln beziehen sich auf bestimmte Empfindungen wie z.B. Schwere und Wärme sowie auf bestimmte Körperfunktionen. Die Entspannungsreaktion die sich beim AT einstellt, ist prinzipiell die gleiche wie bei der PMR. Ein Unterschied besteht lediglich in der Art und Weise, in der die Entspannung zustande kommt: Während bei der PMR der Weg über das muskuläre System beginnt, fängt das AT beim zentralen Nervensystem, bei den eigenen Gedanken, an.

Weitere Entspannungsverfahren

Bolaxation®

Bei der Bolaxation® handelt es sich um eine Anfang 2017 von mir auf der Basis meiner langjährigen Erfahrung als Entspannungstherapeutin entwickelte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik.

In der Verbindung von Körperwahrnehmung, Imagination und Atmung wird insbesondere die Skelettmuskulatur entspannt. Diese Entspannung wird von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen, worauf weitere Entspannungsprozesse im gesamten Körper folgen.

So sinken etwa nachweisbar Blutdruck und Pulsschlag, die Atmung wird ruhiger.

Bolaxation® führt dadurch zu Ruhe und Gelassenheit, wirkt gegen bestimmte Formen von Einschlafstörungen und kann allgemein die Stressverträglichkeit verbessern.

Meditative Verfahren

Vielfältige Meditationsmethoden und Yoga sind fernöstliche Praktiken mit spirituellem Hintergrund, die im Westen häufig säkularisiert auf Grund ihrer entspannenden Wirkung praktiziert und auch in die klinische Praxis integriert werden. Der Meditation und dem Yoga werden neben der Entspannungsreaktion weitergehende positive Wirkungen zugeschrieben.

Meditation

Im klinischen Bereich wird u.a. die Achtsamkeitsmeditation angewendet, wie sie im Zen und im Vipassana praktiziert wird und wie sie von Jon Kabat-Zinn in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts im Rahmen der „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ als Entspannungsverfahren in der Verhaltenstherapie eingeführt wurde. Ähnlich verhält es sich mit der vorwiegend im englischsprachigen Raum verbreiteten Benson-Meditation, die dem Stressabbau dient.

Yoga

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstand ein säkularisiertes Yoga, das vor allem wegen seiner positiven Effekte, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit, praktiziert wird. In Achtsamkeit praktizierte Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) bewirken eine Entspannungsreaktion.

Hypnose

Mit Hypnose können Trancen mit tiefen Entspannungszuständen induziert werden. Eine Hypnose, bei der lediglich ein tiefer Entspannungszustand ausgelöst wird und keine Suggestionen (Affirmationen) verwendet werden, nennt man Leerhypnose. Eine Hypnose kann auch als Selbsthypnose durchgeführt werden. Das autogene Training ist eine standardisierte Form der Selbsthypnose.

Imaginative Verfahren

Fantasiereisen, Imaginationen oder Visualisierungen dienen, wenn sie als Entspannungsmethoden genutzt werden, der Vertiefung der Entspannung und sind oft Teil anderer Entspannungsverfahren wie in der Oberstufe des Autogenen Trainings oder in einigen Formen der Meditation.

Biofeedback

Seit den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts werden Biofeedback-Verfahren entwickelt und erforscht. Bei dieser Methode werden dem Übenden biologische Körperfunktionen, die normalerweise nicht wahrgenommen werden können, wie zum Beispiel Puls, Hautleitwert oder Hirnströme mittels elektronischer Hilfsmittel akustisch oder visuell zurück-gemeldet und damit bewusst gemacht. Der Übende lernt, autonome Körperfunktionen willentlich und objektiv messbar zu beeinflussen. Biofeedback-Methoden können als eigenständige Verfahren angewendet oder zur Unterstützung beim Erlernen von Entspannungsverfahren genutzt werden.

Entspannung in Bewegung

Neben den in ruhender, meist sitzender oder liegender, Haltung geübten Entspannungsverfahren gibt es selbstständig übbare Methoden, die durch achtsame Bewegungen eine Entspannungsreaktion bewirken. Die erreichbare Entspannungsreaktion ist in diesen Übungen kleiner als in Übungen mit ruhender Haltung. Die Übungen sind als Entspannungsverfahren besonders für Menschen geeignet, denen eine längere ruhende Haltung schwerfällt oder die in der ruhenden Haltung zur Schläfrigkeit neigen.

Qigong und Taijiquan

Die fernöstlichen Methoden Qigong und Taijiquan dienen vorrangig der langsamen, meditativen Übung harmonischer fließender Bewegungen.

Körpertherapiemethoden

In einigen Körpertherapiemethoden wurden Übungen entwickelt, die außerhalb von Therapiesitzungen geübt werden können. Dazu zählen die Alexander-Technik, die Feldenkrais-Methode, die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) und Atemtherapie-Methoden sowie die Funktionelle Entspannung.

Focusing

Focusing eignet sich durch das Konzept des Felt Sense als eigenständige Methode zur Entspannung sowie zur vertieften Anwendung jeder anderen Entspannungsmethode.

4. Wirkungen

Während der Übung eines Entspannungsverfahrens können aktuelle Spannungszustände oft schnell gelöst und chronische Spannungszustände reduziert werden. Nach drei bis vier Wochen regelmäßiger Übung wird der entspannende und beruhigende Effekt im Alltag spürbar, einerseits als eine größere allgemeine Gelassenheit und andererseits als eine bessere Fähigkeit der Selbstregulation, indem der geübte Entspannungszustand willentlich hergestellt werden kann. Entspannungsverfahren sind grundlegende Elemente des Stressmanagements.

Auf Grund der unspezifischen Wirkung der Entspannungsverfahren ist das therapeutische Anwendungsspektrum sehr breit und sie sind in der Behandlung von zahlreichen psychischen und körperlichen Störungen und Krankheiten, oft als Zusatzmaßnahme, indiziert. Zu den psychischen Störungen, bei denen Entspannungsverfahren eingesetzt werden, gehören stressbedingte Störungsformen, Angststörungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen, leichte bis mittelgradige depressive Störungen, Sprechstörungen, Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrome, und Störungen infolge von Substanzmissbrauch. Körperliche Erkrankungen, bei denen eine Wirksamkeit der Entspannungsverfahren nachgewiesen werden konnte, sind Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, periphere Durchblutungsstörungen, Asthma bronchiale, gastrointestinale Störungen, Kopfschmerzen vom Migräne- und Spannungstyp, akute und chronische Schmerzen, Schlafstörungen, sexuelle Funktionsstörungen und somatoforme Störungen.

Bei psychotischen Störungen, schweren depressiven Episoden, Zwangsstörungen und hypochondrischen Störungen können Kontraindikationen bestehen.

5. Anwendungsbereiche

Entspannungsverfahren finden in der Psychotherapie und in der psychosomatischen Medizin, sowohl in tiefenpsychologisch als auch in verhaltenstherapeutisch orientierten Psychotherapieverfahren Anwendung. In psychosomatischen Kliniken werden oft mehrere unterschiedliche Entspannungsverfahren angeboten. Entspannungsverfahren werden auch in der Prävention, Rehabilitation, in der Sporttherapie, im Wellnessbereich und allgemein im gesundheitstouristischen Sektor angewendet. Sie sind Bestandteil vieler Volkshochschulprogramme und die Kurse einiger Entspannungsverfahren (insbesondere PMR, AT, Yoga, Qigong und Taijiquan) werden –bei entsprechender Qualifikation der Kursleitung- von den Krankenkassen bezuschusst.