



## Wege zur Entspannung

Immer mehr Menschen fühlen sich verspannt, erschöpft, gestresst und ausgelaugt. Wie kann man den Rhythmus von Spannung und Entspannung wiedergewinnen?

### Die psychovegetativen Grundprogramme

Menschen gibt es seit mehreren Millionen Jahren, die Zivilisation seit wenigen tausend Jahren. Unsere psycho-vegetativen Programme sind aber noch auf das Überleben in der Urzeit ausgerichtet und nicht auf das „Überleben“ in unserer hochtechnisierten Gesellschaft.

Bei Gefahr reagierte der Urzeit-Mensch automatisch mit dem Programm „Kampf“ oder „Flucht“. Nach dem erfolgreichen Kampf oder einer gelungenen Flucht war er erschöpft und stellte sich automatisch auf Erholung (Schlaf, Verdauung, Sexualität) um. Er hatte Zeit, um zu seinem natürlichen Rhythmus zurückzufinden.

In unserer industrialisierten Welt haben wir uns gegenüber *körperlichen* Bedrohungen weitgehend geschützt. Aber die psychischen Belastungen haben stark zugenommen. Unser Alarmprogramm („Stress“) wird z.B. im Straßenverkehr oder im Beruf ausgelöst, während uns gleichzeitig die Möglichkeiten zum Abbau der Stressenergie in Bewegung (Kampf oder Flucht) fehlen.

### Grundsätzliches zur Entspannung

Man ist immer dann entspannt, wenn wir das Kampf- oder Fluchtprogramm verlassen. Alle Wege dahin erreichen dies durch verschiedene Rituale, die uns ablenken, so dass sich Ruhe von selbst einstellen kann. Der innere Aktivierungs-Film wird gegen einen Ruhe- und Entspannungs-Film ausgewechselt. So kann jede Tätigkeit uns durch ihre gleichförmige, ruhige, ritualisierte Verrichtung entspannen, egal ob es Joggen, Spazieren gehen, Musizieren, Angeln oder Lesen ist.

Tiefere Entspannung kann man durch ein systematisches Entspannungsverfahren erreichen. Die Einführung in so ein Entspannungsverfahren sollte durch einen erfahrenen Kursleiter erfolgen, der Ihnen dabei hilft, Probleme oder hinderliche Verhaltensmuster zu überwinden. Beim Erlernen z.B. durch ein Kassettenprogramm versuchen wir dann z.B. die Entspannung zu erzwingen und setzen uns selbst unter Druck.

### Verschiedene systematische Entspannungsverfahren

Im **Autogenen Training (AT)** wird die Aufmerksamkeit von den Alltagsgedanken weg auf den Körper gelenkt. Dies geschieht mit Hilfe verschiedener „Formeln“, die die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen (Schwere, Wärme, Ruhe, gleichmäßiger Puls, warmes Strömen

im Bauch und Kühle auf der Stirn) konzentrieren. Der Erfolg hängt davon ab, wie weit Sie sich entspannende innere Bilder vorstellen können und sie durch regelmäßiges Üben „einzugravieren“, so dass die Entspannung schließlich automatisch erfolgt. Nach der Grundstufe kann man in der „Oberstufe“ lernen, sich noch tiefer zu versenken und Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung zu erwerben.

Die **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** auch bekannt als **Progressive Muskelentspannung** oder **Tiefmuskel-Entspannungstraining** geht einen anderen Weg. Der Übende spannt nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar an und entspannt sie wieder. Er konzentriert sich auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. PMR eignet sich besonders gut für die ersten Erfahrungen mit Entspannungsverfahren und zur Reduktion von Spannungszuständen bei Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen.

Einen anderen Weg zur Entspannung stellt die **Meditation** dar. Die verschiedenen Meditationsformen erreichen die Entspannung durch die Überwindung des sonst ständig fließenden Gedankenstromes. Man kann sich auf den Atem, Silben („Mantren“) oder Gegenstände (z.B. eine Kerze) oder eine Verrichtung (z.B. Bogenschießen) konzentrieren. Durch die Gleichförmigkeit, die Regelmäßigkeit und die Dauer des Übens erreicht man tiefe Versenkung. Die Meditation kann pragmatisch eingesetzt werden oder eingebettet werden in Systeme der spirituell-religiösen Persönlichkeitsentfaltung. Der Erfolg ist abhängig von der Disziplin, der Fähigkeit, die

abschweifenden Gedanken immer wieder zur Meditation zurückzuführen, und wie gut man mit aufsteigenden belastenden Erlebnissen umgehen kann.

Die **Tiefenentspannung (TE)** führt den Übenden direkt ins hypnotische Erleben ein. Meist wird hier in Gruppen geübt, wo der Übungsleiter entspannende, trancefördernde Texte vorträgt, die im Übenden entspannende Bilder und Vorstellungen (Imaginationen) auslösen. TE unterscheidet sich von der einfachen Entspannung deutlich durch die Intensität der bewusstseinsweiternden Wahrnehmung der eigenen Innenwelt. Dies ermöglicht den Zugang zu verschlüsselten und unbewussten Möglichkeiten, Ressourcen und Fähigkeiten. TE wird eingesetzt, um Fähigkeiten wiederzufinden und um Visionen, wie ein angenehmes Leben aussehen könnte, zu entwickeln.

In der **Atemtherapie** wird der Atem als Spiegel der Verspannung und als Mittel zur Lösung genutzt. Die Entspannung kann über geführte Atemübungen oder das Wiederentdecken und Wiederherstellen des natürlichen Atems erreicht werden. Die Arbeit am Atem kann sehr intensiv sein und tiefe Schichten berühren. Daher ist der Erfolg besonders von der Qualifikation und der Persönlichkeit des Therapeuten abhängig.

In der **Feldenkrais-Methode** wird die Entspannung durch wirksame, z.T. hundertfach wiederholte, isolierte Bewegungsübungen erzielt, die die Haltung auf der körperlichen und psychischen Ebene verändern. Durch veränderte innere Selbstorganisation werden Spannungsmuster aufgelöst und ein neues Gleichgewicht ermöglicht.

Im *Yoga* wird über bestimmte Körperstellungen („Asanas“) die Dehnung, Anregung und Kräftigung von Körperbereichen erreicht. Durch Yogaatmung und eine entsprechende Geisteshaltung wird ein Zugang zu tiefen Entspannungszuständen geschaffen. Ähnlich wie die Meditation stellt das Yoga ein umfassendes System dar und kann über die Entspannung hinaus auch zur religiös-spirituellen Entwicklung genutzt werden. Die bekannteste Form des Yogas im Westen ist das „Hatha-Yoga“.

Das *Tai Chi* und das *Qigong* („chinesisches Schattenboxen“) kann man als Bewegungsmeditationen mit sanften runden Bewegungen, die dem Atemrhythmus folgen, beschreiben. Auch hier werden Aufmerksamkeitslenkung und Vorstellungsbildung eingesetzt. Beide Methoden kommen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Ein Grundgedanke hierbei ist das Wechselspiel von Ying und Yang als entgegengesetzten Kräften im Körper, die es ins Gleichgewicht zu bringen gilt. In beiden Verfahren sollen Blockaden im Fluss der Lebensenergie („Chi“) aufgelöst werden und sie wieder zum Fließen gebracht werden.

Für welches Verfahren Sie sich entscheiden, ist letztendlich egal. Jeder Mensch ist unterschiedlich und genauso unterschiedlich sind auch seine Wege in die Entspannung. Viele Wege führen bekanntlich nach Rom, aber nicht jeder Weg ist gleich geeignet für jeden. Welcher Weg zur Entspannung sich für Sie eignet, lässt sich nur durch eigene Erfahrungen herausfinden. Wichtig ist, dass Sie

irgendein System für sich nutzen und anwenden.

Dipl.-Psych. Christian König