

## ENTSPANNUNG

Allen Menschen ist gemeinsam, dass sie in ihrem Alltag immer wieder kleineren oder größeren Belastungen ausgesetzt sind. Diese wirken sich oft in überhöhten Anspannung, innerer Unruhe oder übersteigter Empfindlichkeit aus. Stress und Hektik gehören zum Tagesprogramm des heutigen Menschen. Psychosomatische Erkrankungen sind immer häufiger die Folge. Die Fähigkeit, sich körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, stellt eine grundlegende Bewältigungsmöglichkeit gegenüber Belastungen dar.

### **Welchen Stellenwert haben Entspannungsverfahren in der modernen Verhaltenstherapie?**

Sie führen nicht nur zu einem Abbau physiologischer Erregung und in der Folge zu einer Linderung psychosomatischer Beschwerden, sondern zeigen darüber hinaus positive emotionale Effekte.

### **Welche Methoden gibt es?**

#### **- Progressive Muskelrelaxation:**

Sie ist durch ihre leichte und schnelle Erlernbarkeit ausgezeichnet. Dabei wird der Klient angeleitet, jede einzelne Muskelgruppe seines Körpers zuerst anzuspannen und dann langsam zu entspannen. Dabei soll vor allem auf die durch den unterschiedlichen Entspannungszustand erzeugten Gefühle geachtet werden.

#### **- Autogenes Training:**

Im Autogenen Training gelingt es, durch ruhige, konzentrierte Vorstellung von Körperempfindungen, wie etwa angenehmer Schwere und Wärme, einen Zustand tiefer Entspannung zu erzeugen.

#### **- Hypnose:**

Mit bestimmten Techniken wird eine Wahrnehmungseingung auf sich selbst beim Patienten bewirkt und dann mithilfe eines „Ruhebildes“ (z.B. Szene am Strand, Spaziergang im Wald) möglichst „reale“ Vorstellungen über die verschiedenen Sinneswahrnehmungen (sehen, hören, riechen, tasten) im Trancezustand erzeugt.

### **- Genusstraining:**

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens den inneren Bezug zu angenehmen Aktivitäten verloren und sind einfallslos, was ihnen noch Spaß machen könnte. Der Zugang zu positiven, genussvollen Emotionen ist gewissermaßen durch den Stress des Alltags verschüttet.

Die eingesetzten Methoden zielen daher ab, einen neuen Zugang zu positiven Emotionen zu finden, frühere positive Erlebnisse wiederzubeleben und Lust auf neue Erfahrungen zu wecken. Die Methoden beziehen alle Sinnesorgane und Sinnesempfindungen mit ein.

### **- Phantasiereisen:**

Dabei werden positive Imaginationen erzeugt, die das Ziel haben, Möglichkeiten positiven Erlebens bei den Klienten wachzurufen und als Ausgleich für Belastungen dienen sollen.

### **- Atemtechniken:**

Die Atmung gehört zu den Funktionen, die auf der einen Seite automatisch ablaufen, aber auch bewusst willensmäßig beeinflusst werden können. Das Ziel des Atemtrainings soll sein, zu lernen, sich dem spontanen regelmäßigen ruhigen Rhythmus des Atems zu überlassen und damit eine Vertiefung der Atmung zu erreichen.

### **- Qi Gong:**

Diese Methode stammt aus der alten traditionellen chinesischen Medizin. Dabei geht es um eine optimale Körperspannungsregulation, die mit der Zeit zu einem veränderten Umgang mit Stress führen kann. Wer Qi Gong über längere Zeit praktiziert, kann eine erhöhte Sensibilität gegenüber psychosomatischen und psychosozialen Zusammenhängen entwickeln, seine Wahrnehmung von Körpersignalen schärfen und diese beachten lernen. Qi Gong umfasst eine Vielfalt von Übungsmethoden. Die Gewichtung der Grundelemente Bewegung, Atmungsweise und Aufmerksamkeit ist je nach Methode unterschiedlich.

### **- Biofeedback:**

Das Grundprinzip basiert auf der kontingenten Rückmeldung physiologischer Prozesse, die nicht oder nur ungenau von den Sinnesorganen wahrnehmbar sind. Mittels technischer Apparaturen werden diese physiologischen Prozesse gemessen und in visueller, akustischer oder taktile Form rückgemeldet. Die Wahrnehmung der physiologischen Prozesse ermöglicht oder erleichtert die willentliche Selbstkontrolle dieser Körperfunktionen. Durch die erreichte Selbstkontrolle lassen

sich viele Störungen, die mit Fehlfunktionen des biologischen Geschehens einhergehen, gezielt beeinflussen

Autor: Dr. Alois Kogler  
e-mail: a.kogler@psychosomatik.at