

Entspannungstraining

Entspannt zurück
ins Leben

Lundbeck

UNTERNEHMEN ZNS



Ein Ratgeber für Menschen mit
einer Depression und deren Angehörige



Vorwort	3
Einleitung	4
Atemtraining – Atementspannung	5
Affirmation	7
Autogenes Training	8
Biofeedback	10
Fernöstliche Praktiken	11
Akupunktur	
Tai Chi	
Qi Gong	
Shiatsu	
Progressive Muskelrelaxation	18
Ihr Muskelentspannungs-Kurzprogramm	
Yoga	24
Anhang	26
Literaturtipps	

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie werden im Rahmen Ihrer Depression bereits häufiger schon einmal die Erfahrung gemacht haben, dass Sie sich innerlich angespannt gefühlt haben. Dieses führt dazu, dass sich die Anspannung noch weiter intensiviert und es wird schwieriger aus dem Tief herauszukommen.

Die folgende Broschüre soll es Ihnen erleichtern, Entspannungstechniken kennen zu lernen. Die Broschüre ist daher auch für Patienten mit Ängsten und Angsterkrankungen geeignet.

Da es nicht die „eine“ Entspannungstechnik gibt, stellen wir Ihnen in der Broschüre verschiedene Verfahren vor. Die einzelnen Techniken werden Ihnen in einer alphabetischen Reihenfolge dargestellt. Sie können die Broschüre somit komplett vom Anfang bis zum Ende durchlesen, sie aber auch gezielt dazu nutzen, um Informationen zu einem ganz bestimmten Verfahren nachzuschlagen.

Haben Sie „Ihre“ Entspannungstechnik gefunden, können Sie beginnen die entsprechende Technik zu erlernen und mit ihr zu üben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Lektüre und einen entspannten Weg zurück ins Leben.



Einleitung

Bekannt ist, dass Depressionen mit einer Erhöhung des Stresshormons Cortisol einhergehen. An der Ausschüttung von Stresshormonen in unserem Körper sind verschiedene Gewebe beteiligt, die die Information von tief liegenden Hirnanteilen zur Nebenniere weiterleiten. Erst in der Nebenniere wird dann das eigentliche Stresshormon gebildet. Bei Patienten mit einer Depression ist dieses System durch genetische oder biographische Einflüsse so verändert, dass es auf Belastungen besonders intensiv und lang anhaltend reagiert. Daher führen Stressbelastungen zu einer stärkeren Ausschüttung des Stresshormons. Sie können daher Ihren Stress schlechter ausgleichen als Menschen ohne eine Depression.

Da als Auslösefaktoren eines depressiven Geschehens häufig Belastungssituationen sozialer (z.B. berufliche Schwierigkeiten wie eine Kündigung) oder privater Natur (Verlust eines Angehörigen oder Partners) in Frage kommen, ist es umso wichtiger, dass Patienten zusätzlich zu den anderen therapeutischen Angeboten lernen, mit Ihrem Stress umzugehen und diesen auszugleichen. Depression und Entspannung sind meist nicht unmittelbar miteinander vereinbar, so dass „Entspannungsstrategien“ erst erlernt werden müssen.

Da bereits unser Tagesablauf von Phasen der Anspannung und Entspannung geprägt ist, sollten Sie auch regelmäßige Erholungspausen einlegen. Im Alter kann dies die Mittagsruhe sein, im Berufsleben z.B. eine Mittagspause, die Sie im Freien an der frischen Luft verbringen. Wer darüber hinaus in seinem Hobby Ruhe finden kann, hat sicher einen Vorteil. Nur wer in der Lage ist, sich von belastenden alltäglichen Faktoren zu distanzieren, schafft es auch zur Entspannung. Lernen Sie, wieder kleine Dinge zu genießen. Dazu kann bereits ein Spaziergang in der Sonne beitragen.



Atemtraining – Atementspannung

Viele Vorgänge in unserem Körper wie den Herzschlag oder die Verdauung können wir willentlich nicht beeinflussen. Die Atmung bildet dabei eine gewisse Ausnahme. Normalerweise machen wir uns über unsere Atmung keine Gedanken, denn diese geschieht von ganz allein. Wollen wir uns Gedanken machen, dann können wir sie aber in Grenzen beeinflussen. Da wir über unsere Atmung wiederum eine indirekte Wirkung auf unsere Herzfrequenz ausüben können, gelingt es uns mit einem Atemtraining, eine Atementspannung herbeizuführen.



Sie alle wissen, dass wir durch langsames atmen unseren Herzschlag reduzieren bzw. ihn durch schnelles atmen beschleunigen. Aufregung und Anspannung sind mit „Herzklopfen“ oder „Herzrasen“ verbunden. Sie können diesen Zusammenhang nutzen, indem Sie sich mit gezieltem ruhigen atmen in einen entspannteren Zustand versetzen.

Die Atemtherapie oder Atementspannung gehört in den Bereich des so genannten Biofeedbacks. Lesen Sie in einem weiteren Kapitel noch mehr zum Thema Biofeedback.

10 Tipps für eine entspannte Atmung

1. Wir atmen normalerweise 8- bis 12-mal pro Minute ein und aus. Achten Sie besonders bei Anspannung darauf, dass Sie nur 6-mal pro Minute atmen (Trainierte schaffen sogar noch weniger Atemzüge). Indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren, lenken Sie sich von Ihrer Anspannung ab.
2. Versuchen Sie eine lange und tiefe Ausatmung durchzuführen. Die Ausatmung sollte möglichst doppelt so lange



Affirmation

dauern wie die Einatmung. Wenn erforderlich, können Sie beim Atmen auch mitzählen.

3. Atmen Sie nach Möglichkeit immer durch die Nase ein. Schließen Sie dabei den Mund und führen Sie eine Bauchatmung durch. Ein weiterer Trick besteht darin, die Arme hinter dem Kopf zu verschränken.
4. Unterstützen Sie die Atmung durch die Nase mit einem für Sie angenehmen Duft. Tragen Sie dafür ein Duftfläschchen (z. B. ein ätherisches Öl) mit sich und riechen Sie bei Anspannung daran.
5. Setzen Sie beim Ausatmen die so genannte „Lippenbremse“ ein. Diese verlangsamt die Ausatmung und fördert die Entspannung. Halten Sie beim Ausatmen die Lippen leicht geschlossen und bremsen Sie so die Ausatmung.
6. Nach dem Ausatmen fügen Sie einen kurzen Moment der „Atemstille“ ein. Solange bis Ihr Körper wieder nach einer Einatmung verlangt. Halten Sie nach dem Einatmen die Luft nicht an, sondern wechseln Sie nahtlos zur Ausatmung über.
7. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie mit dem Atemstrom Kraft und Energie tanken und beim Ausatmen Verbrauchtes aus Ihrem Körper beseitigen.
8. „Erden“ Sie sich: Stellen Sie die Beine schulterbreit mit leicht gebeugten Knien flach und sicher auf den Boden. Spüren Sie beim Ausatmen, wie das Gewicht Ihres Körpers über die Füße auf den Boden drückt. Beim Einatmen können Sie dann Kraft und Energie aus der Erde aufnehmen.
9. Verbinden Sie das Ausatmen mit entspanntem Seufzen. „Seufzen“ Sie so die Anspannung hinweg.
10. Singen Sie einfach Ihr Lieblingslied, wenn Ihnen die bisherigen Tipps zu technisch und schwierig klingen. Der Gesangsrhythmus normalisiert automatisch Ihre Atmung. Wer singt, muss vor allem ausatmen!

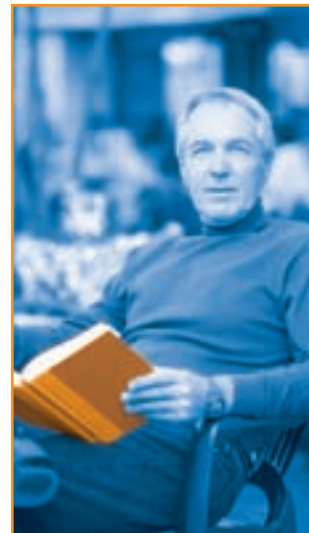
Affirmation bedeutet übersetzt soviel wie Bejahung oder Zustimmung. Darunter versteht man eine Form der Selbstsuggestion, also der Selbstbeeinflussung, bei der Sie sich immer wieder selbst zu einem bestimmten Verhalten, Denken oder Erleben motivieren.

Sagen Sie in einer Situation der Anspannung und des Stresses häufig hintereinander „Ich bin gelassen und ruhig“ zu sich selbst. Sprechen Sie diesen Satz innerlich ganz langsam und in einer beruhigenden Tonlage. Sie werden bemerken, wie Sie sich damit selbst beeinflussen können.

Solche Formen der Selbstbeeinflussung werden auch in verschiedenen Religionen verwendet und können dort bis zu mehreren Tagen wiederholt werden. Wichtiger Grundsatz ist eine positive Formulierung in der Gegenwartsform. Für uns reicht es aus, wenn Sie Ihren Satz einige Male wiederholen und die positive Grundstimmung in den Mittelpunkt stellen.

Interessierte finden zu diesem Thema Lesestoff bei Dr. Joseph Murphy. Er studierte Religionswissenschaften, Philosophie und Jura und erlangte in allen Fächern den Doktorgrad. 1962 publizierte er sein Hauptwerk „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“, das 1966 auf Deutsch erschien. Dr. Joseph Murphy ist Autor zahlreicher weiterer Bücher, die in der ganzen Welt zu Bestsellern wurden.

Weitere Ansätze zur Selbstbeeinflussung finden sich auch beim Autogenen Training wieder. Bitte lesen Sie dazu mehr im folgenden Kapitel.





Autogenes Training

Der Begriff Autogenes Training kommt aus dem Griechischen und bedeutet in etwa soviel wie „sich selbst entspannen“. In Zusammenhang mit dem autogenen Training wird auch von einer „konzentrativen Selbstentspannung“ gesprochen.

Das Autogene Training ist das im deutschsprachigen Raum bekannteste Entspannungsverfahren. Es wurde von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) entwickelt. Durch eine „passive Konzentriertheit“ in Verbindung mit einer Autosuggestion wird Einfluss auf die Körperregulation genommen. So soll z.B. die Atmung, die Durchblutung oder der Herzschlag günstig beeinflusst werden. Das Verfahren basiert auf Beobachtungen von Dr. Schultz, die er in den 1920er Jahren an hypnotisierten Patienten gesammelt hat. Im Gegensatz zur Hypnose basiert das autogene Training ausschließlich auf einer Selbstbeeinflussung.



Beim Erlernen der Grundtechniken wird zunächst mit Komponenten der Schwere- und Wärmewahrnehmung begonnen. Daher stammt auch die bekannte Formel „meine Arme werden ganz warm und schwer“. Zusätzliche Organübungen vertiefen die Körperwahrnehmung. Weitere Formeln sind

zum Beispiel: „Ich bin vollkommen ruhig“, und „Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig“. Die Anwendung der erlernten Übungen ermöglicht eine raschere Entspannung in Stresssituationen.

Die Übungen werden im Liegen oder Sitzen durchgeführt und durch eine abschließende Muskelanspannung („Weckreiz“) beendet. Es wird zumeist in kleinen Gruppen geübt. Die Grundkenntnisse können bereits in 1–2 wöchentlichen Sitzungen während einer Dauer von 6–10 Wochen erworben werden. In der Regel wird in jeder Sitzung eine Formel eingeübt. Hierbei sind Knappheit, Präzision und Monotonie der Formeln im Sinne einer hypnotischen Wirkung wichtig.

Jede Übung mit ihren verschiedenen Komponenten (z.B. „Schwere“ und „Wärme“ oder „Atemwahrnehmung“) dauert insgesamt drei bis fünf Minuten und wird mit geschlossenen Augen durchgeführt. Während der praktischen Übungen schweigt der Therapeut. Anschließend erhalten Sie „Hausaufgaben“, die Sie 2–3-mal täglich durchführen müssen.

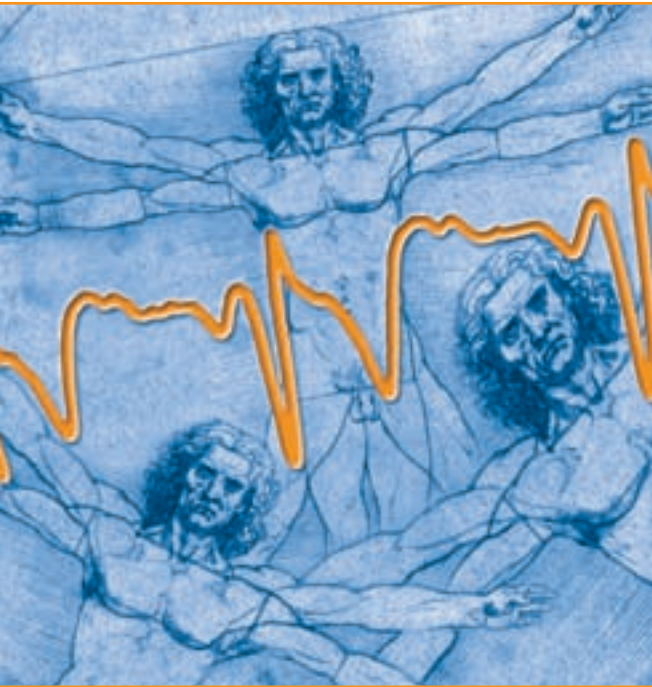
Durch die passive und gelassene Konzentration, „was geschieht, ist gut“, automatisiert und intensiviert sich die Entspannung. Rhythmisch ablaufende Körpervorgänge, wie z.B. der Herzschlag oder die Atmung, können fokussiert werden. Weiterhin können Sie dazu angeleitet werden, persönliche Leitsätze zu bilden. Diese zielen auf die Reduktion von Symptomen ab und sind beim therapeutischen Vorgehen im Rahmen umfassender Behandlungspläne besonders wichtig.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben eine angstmindernde und stimmungsverbessernde Wirkung des Autogenen Trainings nicht nur bei Patienten mit psychosomatischen Störungen, sondern auch bei leichten bis mittelschweren Depressionen und Angststörungen nachgewiesen.



Biofeedback

Biofeedback ist ein wissenschaftliches Verfahren aus der Verhaltenstherapie mit dessen Hilfe unbewusst ablaufende Prozesse durch Rückmeldung (feedback) wahrnehmbar gemacht werden. Nach dem Prinzip der Lerntheorie können Körpervorgänge gezielt beeinflusst und ihre Regulationen bis zur willentlichen Kontrolle erlernt werden.



Die hör- oder sichtbar gemachten Signale (z.B. durch Linien, Balken, Kurven oder Signale auf einem Monitor) erleichtern es, positive Effekte auszulösen, die mit einer gesundheitlichen Verbesserung einhergehen sollen. Wenn unser Therapieziel eine Entspannung sein soll, können Sie z.B. erfahren, ob Sie sich einer Entspannung Ihrer Muskulatur nähern oder entfernen.

Fernöstliche Praktiken

Bekannte Beispiele für fernöstliche Entspannungspraktiken sind die Akupunktur, das Yoga, Qui Gong, Shiatsu und Tai Chi. Diese Ansätze können und sollen zwar alle entspannend wirken, bieten aber alle noch mehr als nur diesen Effekt. Es handelt sich um ganzheitliche Ansätze, die Körper und Seele in eine bessere Verfassung versetzen sollen. Den Verfahren gemeinsam ist, dass sie die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer erfordern.

Aufgrund der weitesten Verbreitung wird das Yoga in einem eigenen Kapitel am Ende dieser Broschüre behandelt.



Akupunktur

Die Grundlagen der Akupunktur wurden vor über 2.000 Jahren im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) formuliert. Der Begriff leitet sich vom Lateinischen acus für Nadel und pungere für stechen ab. Im Mittelpunkt steht die Vorstellung von einer im Körper fließenden Lebenskraft oder -energie (Chinesisch: Qi), auf deren Wirkung alle Lebensäußerungen beruhen. Die Lebensenergie ist in ständigem Fluß, immer in Bewegung, Veränderungen bewirkend. Auch die Funktionen wie Atmung oder Muskelbewegungen werden von der Lebensenergie hervorgebracht. Ähnlich wie die Flüsse das Land durchziehen, ziehen Energiebahnen, Meridiane genannt, durch den Körper und versorgen ihn mit der lebensnotwendigen Energie.



Auf diesen Leitbahnen liegen die Akupunkturpunkte, mit deren Hilfe man die Energieflüsse beeinflussen und regulieren kann. Die Punkte werden mittels feinsten Nadeln angeregt. Der aus dem Takt geratene Energiestrom wird so behutsam reguliert. Jeder dieser Punkte steht in Verbindung mit einem bestimmten Organ oder Organkreis und hat eine genau definierte Heilwirkung. Für die Nadelung wählt der Akupunkteur deshalb

nur diejenigen Punkte an Körper, Händen, Füßen oder am Ohr des Patienten, die zu dessen Beschwerdebild passen. Das erkrankte Organ wird also nicht, wie in unserer Schulmedizin, direkt behandelt, sondern indirekt über Außenstellen auf der Haut.

Krankheiten sind nach chinesischer Vorstellung auf eine Störung im Fließen der Lebensenergie Qi zurückzuführen, entweder liegt eine Schwäche oder eine Fülle der Lebenskräfte vor. Auch Blockaden im Lebensenergiestrom können Schmerzen oder andere Gesundheitsstörungen und Krankheiten hervorrufen. Die Nadelung der Akupunkturpunkte hat eine harmonisierende Wirkung, Fülle wird gedämpft, Schwäche angeregt und Blockaden gelöst, so dass ein ungestörtes harmonisches Fließen gefördert wird.

Je nach dem, welche Beschwerden bei einer Depression im Vordergrund stehen – etwa Schlaflosigkeit, Nervosität, Trau-

rigkeit – variieren die Akupunkturpunkte. Nie wird nach einem starren Schema akupunktiert, sondern stets nach dem individuellen Beschwerdebild des Patienten. Die Akupunktur kann mit klassischen Naturheilverfahren und vielen schulmedizinischen Therapien kombiniert werden.

Auch eine tiefe ruhige Atmung, in den Brustkorb hinein, mit einer längeren Phase der Ausatmung, bei der man alle Spannung loslässt, kann von Bedeutung für den Therapieerfolg der Akupunktur sein. Die tiefe Atmung bringt vermehrt Sauerstoff und damit vermehrte Energie in den Körper. Die verlängerte Ausatmung löst Spannungen und führt zu einer Verbesserung des Energieflusses durch den Körper. Damit finden wir bei der Akupunktur auch Einflüsse der Atemtherapie – Atementspannung wieder.

In der Regel werden 2 Akupunkturbehandlungen in der Woche durchgeführt, in Serien von 10–12 Behandlungen. Dann wird meist eine Pause eingelegt. Wenn der Therapieverlauf oder die Schwere der Behandlung es erforderlich macht, sind weitere Behandlungsserien notwendig.





Tai Chi

Tai Chi (oder auch: Tai Chi Chuan) ist im 17. Jahrhundert als Kampfkunst in China entstanden. Sie wurde bis ins letzte Jahrhundert innerhalb einer Familie weitergegeben. Im Verlauf haben sich daraus verschiedene Richtungen entwickelt.

In den letzten Jahrzehnten fand das „Schattenboxen“ immer mehr Anhänger, vor allem der Jang- und der Wu-Stil, eine Art meditativer Heilgymnastik. Die ruhig-fließenden Bewegungen erinnern an einen Tanz.

Die 400 Jahre alte, chinesische Bewegungskunst stärkt Lebenskraft und Gesundheit, sie wirkt entspannend, baut Alltagsstress und Nervosität ab. Jeder kann die harmonischen Übungen praktizieren und so dem Ziel des Tai Chi näher kommen: der Wandlung zum „ganzen Menschen“.

Es kommen sanfte Kicks, Drehungen und Schwünge zur Anwendung. Es ist, als malen die Teilnehmer mit ihren Armen, Beinen, Händen und Füßen Bilder in die Luft. Die Übungen sind weder anstrengend, noch kann man sich dabei verletzen, weshalb sie sich auch für ältere Menschen eignen.

Tai Chi

Es handelt sich um eine ganzheitliche Übungsmethode, die aus einer Folge von Bewegungsabläufen besteht. Die Lebensenergie Qi wird gestärkt. Muskeln, Gelenke und Sehnen werden flexibel und dehnbar. Das Nervensystem, die Verdauung, Atmung und Kreislauf werden reguliert. Die Funktion innerer Organe gefördert. Konzentrationsfähigkeit, Denken und Körperwahrnehmung werden geschärft.

Qi Gong

„Qi“ hat in der chinesischen Sprache viele Bedeutungen. Es steht für: Luft, Atem, Lebenskraft, Energie und Ernährung. „Gong“ ist die Bezeichnung für feste Übungsregeln und die Zeit, in der man Qi aufnimmt, umwandelt und in einer günstigen Art fließen lässt. Die Verbindung „Qi Gong“ ist also der Name für die Trainingskunst, in



der mit speziellen Übungen in einer bestimmten Zeit die Lebensenergie mobilisiert und verstärkt wird. Der Übende leitet Qi durch seinen Körper und löst dadurch Blockaden. Qi Gong reguliert die Atmung, das Nervensystem, den Kreislauf und den Stoffwechsel, es stärkt das Immunsystem, fördert die Konzentration, die Erinnerungskraft und die Lernfähigkeit. Geeignet ist es für jedes Lebensalter. Kinder werden durch Qi Gong ruhiger und selbstbewusster, älteren Menschen gibt es mehr Spannkraft und Vitalität.

Langsame, gleitende Bewegungen in der Luft, gelegentlicher Wechsel der Beinstellung – das ist alles. So sieht es jedenfalls aus. Doch dahinter verbirgt sich eine alte chinesische Heilmethode.



Die frühesten Hinweise auf die chinesischen Körperübungen finden sich etwa 2600 v. Chr. Im Laufe der Jahrhunderte entstanden zahlreiche Schulen, die sich mit der praktischen Anwendung des Qi Gong in verschiedenen Lebensbereichen beschäftigen.

Qi Gong ist in China eine Massenbewegung. Betriebe regen ihre Mitarbeiter an, sich mit Qi Gong-Übungen fit zu halten. An Universitäten und Schulen wird die Aufmerksamkeit durch Qi Gong verbessert und morgens sind die Parks chinesischer Großstädte voll von übenden Menschen. In China besitzt inzwischen jede größere Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eine Qi Gong-Abteilung und auch in Europa erkennt man immer mehr den Wert des Qi Gong. Qi Gong kann kombiniert mit Akupunktur oder der Schulmedizin eingesetzt werden.

Shiatsu

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunde liegen. „Shi“ bedeutet im Japanischen Finger, „atsu“ Druck. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Die Behandlung umfasst jedoch weit mehr: Zur Berührung wird der ganze Körper eingesetzt.

Gemäß dem traditionellen Erfahrungswissen aus der chinesischen Heilkunde wird der Mensch von der Energie bestimmt, die in seinem Körper entlang der Meridiane fließt. Ist diese Energie ausgeglichen, fühlt sich der Mensch wohl. Ist sie blockiert, fühlt er sich unwohl, es können Symptome und schließlich Krankheiten entstehen. Shiatsu dient der Anregung des selbstregulativen Energie-Systems (Qi) mittels spezifischer Berührung.

Im Shiatsu erspüren wir den Energiefluss und regen ihn durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellenbogen und Knien an. Das Ziel ist das ungehinderte Fließen der Energie. Es wird in ruhigen fließenden Bewegungen auf einer weichen Matte am Boden ausgeübt. Die besondere Kunst von Shiatsu besteht darin, die Berührung individuell auf den Menschen mit seinen augenblicklichen Bedürfnissen einzustellen. Shiatsu erstellt dafür keine Diagnose von Störungen oder Krankheiten, sondern „findet“ einen Shiatsu spezifischen, energetischen Befund.

Shiatsu-Behandlungen erfahren die Teilnehmer in der Regel als wohltuend entspannend und heilsam belebend: Ihre „Selbsteilungskräfte“ werden angeregt und gestärkt.

Shiatsu kann zur Begleitung anderer Therapien angewandt werden. Das Grundprinzip ähnelt dem der Akupunktur. Im Unterschied zu Akupunktur und Akupressur werden im Shiatsu nicht nur einzelne Punkte am Körper stimuliert, es wird hingegen entlang der verbindenden Meridiane behandelt. Außerdem umfasst Shiatsu auch eine Vielzahl an Mobilisierungsübungen für den Körper.



Das Ziel von Shiatsu ist es, durch die Berührung des Körpers das physische, emotionale und geistige Wohlbefinden zu fördern und Möglichkeiten der Entfaltung und Entwicklung aufzuzeigen.



Progressive Muskelrelaxation

Bereits in den 20er Jahren des letzten Jahrtausends überraschte der schwedische Arzt Edmund Jacobson (1885–1976) die Fachwelt mit seinem Entspannungstraining nach der Formel: „Anspannen und Entspannen“. Er erfand damit ein sehr einfaches Anti-Stress-Training, das als Progressive Muskelrelaxation bekannt wurde. Heute wird auch gelegentlich von Progressiver Muskelentspannung, kurz PME, oder dem Jacobsonschen Entspannungstraining gesprochen. Es handelt sich jeweils um das gleiche Verfahren.

Wer war Dr. Jacobson

Von 1936 an war Dr. Jacobson Chefarzt einer Klinik für Innere Medizin und leitete das Institut für klinische Physiologie. Überliefert ist, dass sein Vater ein ruhiger und gelassener Mensch gewesen sein soll. Nach einem tragischen Unglück wurde sein Vater zu einem nervösen und gereizten Menschen. Möglicherweise weckte diese Veränderung das Interesse von Dr. Jacobson an seelischen Störungen und deren Behandlungsmöglichkeiten. Er veröffentlichte bis zu seinem Tode 60 wissenschaftliche Arbeiten und gab 3 Bücher zum Thema der Muskelentspannung heraus.



Mit den Muskeln spielen und entspannen

Dr. Jacobson beobachtete, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit innerer Unruhe, Angst und psychischer Spannung einhergeht. Ein entspannter Körper, so seine Theorie, kann keine Angst fühlen. Auf dieser Grundlage entwickelte er seine Therapie. Über ein gezieltes Anspannen und ein

anschließendes Entspannen der Muskulatur wird ein körperliches und geistig-seelisches Entspannen bewirkt.

Wir haben alle schon einmal beobachten können, dass wir unter Anspannung in unseren Muskeln Spannung aufbauen. Entspannt ein Muskel quasi umgekehrt, so signalisiert er unserem Körper: Schluss damit! Unser Organismus reduziert die Spannung und die Produktion von Stresshormonen nimmt ab. Nebenbei reduzieren wir so unseren Herzschlag, unsere Atmung wird ruhiger, unser Blutdruck sinkt. Durch das gezielte Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln können wir lernen, unsere Muskelspannung besser zu spüren. Wem das gelingt, der kommt Stress schneller auf die Spur und wird insgesamt „locker“.

Die Jacobsonsche Methode lässt sich in Schritte unterteilen: Zunächst entwickeln die Teilnehmer einen „Muskelinn“, anschließend wird das Entspannen einer Muskelgruppe erlernt, nachfolgend die gleichzeitige Entspannung mehrerer Muskelgruppen.

Reine Übungssache

Der Vorteil der PME liegt im Gegensatz zum Autogenen Training darin, dass sie sich leicht und relativ schnell erlernen lässt. Beide Verfahren wurden etwa zeitgleich entwickelt. Die PME hat sich hauptsächlich in den USA etabliert, während in Deutschland das Autogene Training weiter verbreitet ist. Bereits nach der ersten Sitzung spüren die Übenden, wie sich Entspannung im Körper ausbreitet. Da die Methode „progressive“ Muskelrelaxation heißt, kommt jetzt das „Voranschreitende“ ins Spiel. Mit zunehmender, quasi „voranschreitender“ Übung, kann gelernt werden, sensibler auf die unterschiedlichen Spannungszustände der Muskeln zu reagieren und diese zu lockern. Wenn Sie täglich etwa eine halbe Stunde lang üben, zahlt sich das Trainieren bald aus. Bereits nach etwa vier Wochen können Sie nach wenigen Minuten die Entspannung erreichen.



Schema „Entspannung“

Das Entspannungsprogramm läuft stets nach dem gleichen Schema ab. Sie spannen nach und nach bestimmte Muskelgruppen an, halten die Spannung kurz und lassen anschließend wieder locker. Meist wird mit der Hand begonnen. Rechtshänder ballen ihre rechte Faust, und beachten die Spannung. Linkshänder müssen entsprechend ihre linke Faust ballen. Nach etwa zehn Sekunden er-„löst“ der Therapeut die angespannten Teilnehmer dann mit der suggestiven Formel „Locker lassen“. Nach 20 bis 30 Sekunden der Erholung geht es weiter. Nach diesem Schema werden die Muskeln in einer bestimmten Reihenfolge abgearbeitet. So können von oben nach unten Arme, Gesicht, Hals, Nacken, Bauch, Gesäß, Rücken, Beine und Füße angespannt und gelockert werden.

Wer das Schema einmal erlernt hat, kann das Entspannungsprogramm für seine Muskeln jederzeit wieder abrufen. Das Schema funktioniert vergleichbar mit dem Radfahren: wer es einmal erlernt hat, verlernt es nie.

Besonders bei chronischen Beschwerden kann die Progressive Muskelentspannung Körper und Seele wieder in den Gleichklang bringen. Die PME bietet die Chance, den Teufelskreis aus Anspannung und schlechtem Befinden zu durchbrechen.

Fragen Sie in Ihrer Nähe bei Sportvereinen, Krankenkassen oder Volkshochschulen, dort wird das Programm angeboten. Grundsätzlich ist es einfacher, am Anfang unter Anleitung zu üben. Wer lieber alleine übt, dem helfen Videokassetten, Bücher und CDs beim Start in die „Entspannung“. Viele Stadtbibliotheken führen entsprechende Bücher, CDs oder Videos.

Seit 1987 ist das Verfahren der PME im Rahmen von kassenärztlichen Behandlungen abrechnungsfähig. Fragen Sie ruhig bei Ihrem Arzt danach.

Ihr Muskelentspannungs-Kurzprogramm

Hier finden Sie einige Übungen, die Sie sich zuhause prima aneignen können. Denken Sie daran: Wichtig ist das tägliche Üben, jeden Tag 30 Minuten!

Grundsätzliches:

- Sorgen Sie für eine ruhige und gemütliche Umgebung (angenehme Temperatur).
- Planen Sie genügend Zeit ein (etwa eine halbe Stunde)
- Legen Sie sich am besten auf den Boden (alternativ setzen Sie sich auf einen Stuhl), wenn Sie auf dem Boden liegen, wählen Sie eine weiche Unterlage
- Wenn Sie Rückenprobleme haben, nutzen Sie eine Knierolle
- Machen Sie sich keine Gedanken, ob Sie die Entspannungsübung richtig oder falsch machen, setzen Sie sich nicht unter Erfolgsdruck
- Schließen Sie Ihre Augen
- Atmen Sie möglichst ruhig
- Halten Sie die Spannung bei jeder Übung für etwa zehn Sekunden (Sie können am Anfang mitzählen)

Hand

Ballen Sie Ihre rechte Faust (Linkshänder ballen ihre linke Faust), Spannung für ein paar Sekunden halten, dann Faust wieder lockern. Die Übung mit der Faust der Gegenseite wiederholen. Die Übung noch einmal für beide Fäuste wiederholen.

Oberarm

Beugen Sie Ihre beiden Ellenbogen und spannen Sie die Muskeln Ihrer Oberarme (Bizeps-Muskel) an – dann wieder entspannen. Übung einmal wiederholen.



Unterarm

Strecken Sie die Arme so, dass Sie die meiste Spannung an der Unterseite des Armes spüren – anschließend wieder entspannen. Übung einmal wiederholen.

Kopf und Nacken

Runzeln Sie die Stirn, dann wieder glätten. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, auf die Spannung achten, wieder vergehen lassen. Kneifen Sie die Augenlider fest zu – und lassen Sie wieder locker. Rümpfen Sie die Nase – entspannen Sie wieder. Pressen Sie die Zunge fest gegen den Gaumen – dann wieder loslassen. Pressen Sie die Lippen fest aufeinander – und entspannen. Pressen Sie den Kopf auf den Boden, fühlen Sie die Spannung im Nacken – und wieder entspannen. Ziehen Sie die Schulter hoch, fühlen Sie die Spannung – nun die Schulter sinken lassen – und entspannen.

Brust

Atmen Sie tief ein, bis Ihre Lungen gefüllt sind, halten Sie den Atem an. Dann den Brustkorb wieder lockern, so dass die Luft automatisch ausströmt. Atmen Sie wieder frei. Übung einmal wiederholen.



Bauch

Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, drücken Sie den Bauch heraus, entspannen Sie wieder. Übung einmal wiederholen.

Rücken

Machen Sie ein Hohlkreuz, dabei auf Spannung an der Wirbelsäule achten. Entspannen Sie anschließend. Übung einmal wiederholen.

Schienbeine

Ziehen Sie Ihre Fußspitzen und Zehen zu sich hinauf, so dass Sie Spannung entlang der Schienbeine spüren. Dann entspannen. Übung wiederholen.

Gesäß

Spannen Sie Gesäß und Schenkel an, indem Sie die Fersen so weit wie möglich nach unten drücken, entspannen Sie sich wieder. Übung einmal wiederholen.

Oberschenkel

Drücken Sie die Knie durch und spannen Sie die Oberschenkel an, dann entspannen Sie Hüften und Schenkel. Übung einmal wiederholen.

Waden

Drücken Sie die Zehen und Füße vom Körper weg, so dass sich die Wadenmuskeln spannen – anschließend wieder locker lassen. Übung einmal wiederholen.

Zum Schluss wichtig

Wollen Sie die Entspannung beenden, zählen Sie rückwärts von vier bis eins. Ziehen Sie die Arme schnell an den Oberkörper an, atmen Sie tief durch und öffnen Sie erst dann Ihre Augen.



Yoga

Yoga stellt ein sehr altes, aus Indien stammendes Verfahren dar. Wie Felsmalereien und Funde von Figuren in Yoga-Stellungen belegen, wird es in Indien bereits seit Jahrtausenden praktiziert. Schriftlich belegt ist es seit dem 2. Jahrhundert v. Chr., als der indische Gelehrte Patanjali die bis heute gültigen Yoga Regeln in 195 Lehrsätzen festlegte.

Das Wort „Yoga“ heißt soviel wie „Einheit – Harmonie“. Es existieren verschiedene Yoga-Arten, der bekannteste Teil des Yoga ist das so genannte „Hatha Yoga“. Es umfasst körperorientierte Praktiken wie Yoga-Stellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannungstechniken. Außerdem finden sich Ratschläge für eine gesunde Lebensführung.

Yoga-Stellungen – Asanas

Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeit lang gehalten wird. Asanas entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Durch das ruhige Halten der Stellungen werden blockierte Lebensenergien (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet.

Atemübungen – Pranayama

Der Mensch atmet täglich über 25.000 Mal. Über den Atem nehmen wir Sauerstoff, nach der Yoga-Lehre aber auch Lebensenergie (Prana), auf. Verursacht durch Stress, Verspannungen und falsche Körperhaltung atmen die meisten Menschen zu flach. Sie nehmen somit zu wenig Sauerstoff und Energie auf. Yoga hilft, zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Mit speziellen Atemübungen kann die Lebensenergie wieder aufgebaut werden.

Tiefenentspannung

Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Tiefenentspannung, die etwa 10–15 Minuten dauert. Dabei liegen die Übenden

auf dem Rücken und entspannen systematisch alle Teile des Körpers und schließlich auch den Geist. Die vollständige Entspannung muss dabei schrittweise gelernt werden.

Die Wirkung von Yoga

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in wissenschaftlichen Studien dokumentiert. Viele Krankenkassen beteiligen sich daher an den Kosten von Yoga-Kursen. Um eine harmonisierende Wirkung zu erfahren, kann es bereits ausreichen, eine Yoga-Stunde pro Woche zu besuchen und zusätzlich ein paar Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen in den täglichen Alltag einzubauen. Wenn Sie an mehr interessiert sind, können Sie sich an fortgeschrittenere Yoga-Übungen wagen. Die Yoga-Lehre geht davon aus, dass im Menschen viele verborgene Möglichkeiten schlummern, die durch intensive Yoga-Übung zu wecken sind.

Mindestens 3 Millionen Bundesbürger zählen mittlerweile zum Kreis der Yoga-Übenden, rund 80% sind Frauen! Diesen hohen Frauenanteil erreicht kein anderes mitteleuropäisches Land. Im Ursprungsland Indien ist der Männeranteil deutlich höher. In Deutschland gibt es mittlerweile über 200 Yoga-Schulen, so dass Sie sicher eine Schule ganz in Ihrer Nähe finden.





Literaturtipps

Atemtraining für jedermann. 12,00 €

Der Schlüssel zu gesundem Umgang mit sich selbst
von Barbara Spachtholz
Heinrich Schwab Verlag KG. ISBN 3796401619

Das integrierte Stress-Bewältigungs-Programm ISP. 26,50 €

Manual und Materialien für Therapie und Beratung
von Diana Drexler
Klett-Cotta. ISBN 36088900114

Fünf Elemente und zwölf Meridiane. 18,80 €

Ein Handbuch für Akupunktur, Shiatsu und
Körperarbeit
von Wilfried Rappenecker
Hübner, Waldeck. ISBN 3927359092

Mach dich locker! 12,95 €

Muskelverspannungen schnell wieder loswerden.
Überall und jederzeit die besten Übungen
von Tom Laser
TRIAS. ISBN 3830432550

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Mit CD 14,95 €

Ein Hochgenuß für Körper, Geist und Seele
von Marita Henning
Droemer Knaur. ISBN 3426642476

Qi Gong. 16,90 €

Entspannt, gelassen und hellwach. Lust zum Üben
von Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack
Gräfe und Unzer Verlag. ISBN 3774260397

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Mit CD 13,90 €

Anspannung-Entspannung – Alles fließt
von Stephan Frucht
Audiobite. ISBN 3981029585

So einfach ist Autogenes Training. Audio-CD 17,95 €

Wie Sie das klassische Entspannungs-Verfahren
leicht erlernen
von Daniel Wilk
Trias. ISBN 3893735976

Stressbewältigung. 34,95 €

Trainingsmanual zur psychologischen
Gesundheitsförderung
von Gert Kaluza
Springer. ISBN 3540008683

Tai Chi für Anfänger. 12,90 €

Illustrierte Einführung in die chinesische
Bewegungsmeditation
von Thomas Methfessel
Oesch Verlag. ISBN 3035050287

Yoga mehr Energie und Ruhe. Mit CD 16,90 €

von Anna Trökes
Gräfe & Unzer. ISBN 3774247870



Lundbeck GmbH

Karnapp 25 • 21079 Hamburg
Telefon: 040/23649-0
Telefax: 040/23649-255
E-Mail: info@lundbeck.de
www.lundbeck.de