

GESU Institut

# **Entspannungstechniken und ihre Anwendung im Alltag**

**Diplomarbeit im Rahmen der Ausbildung  
Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer**



eingereicht am  
GESU Institut

von Marika Chadim

April 2016

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Entspannung	4
3. Entspannungstechniken	6
3.1. Atementspannung	7
3.2. PMR – Progressive Muskelrelaxation	9
3.3. Autogenes Training	11
3.4. Imaginationen	14
3.5. Bewegung als Entspannung	16
3.5.1. Yoga	16
3.5.2. Tai Chi und Qi Gong	17
3.5.3. weitere Bewegungsformen	18
3.6. Meditation und Achtsamkeit	19
4. Zusammenfassung	22
Quellenangaben und Literaturverzeichnis	24

# 1. Einleitung

Entspannung ist in unserer schnelllebigen, leistungsorientierten Zeit für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wichtiger denn je. Laut einem Bericht in den Nachrichten des österreichischen Radiosenders Ö3 am 7.3.2016 um 10:00 nehmen Herzinfarkte immer mehr zu, vor allem in der Altersgruppe von 30 – 40 Jahren. Das ist eine erschreckende Statistik und zeigt sehr deutlich, wie wichtig es ist, Ruhephasen bewusst in den Alltag einzubauen.

Die Kandidaten zu oben angeführter Meldung konnte ich leider in den letzten Jahren auch in meinem Arbeitsumfeld finden: die Meisten zwischen 30 und 40, jederzeit für den Chef oder die Kollegen erreichbar - auch im Urlaub; von Termin zu Termin hetzend; in der Freizeit wurde am Haus gebaut und am Montag war von den Kollegen kaum einer ausgeruht und erholt.

Die Anfälligkeit für Krankheiten hatte rapide zugenommen, aber keiner hat sich darüber Gedanken gemacht, woran das liegen könnte.

Genau aus diesem Grund ist es mir ein Anliegen, aufzuzeigen, dass es wichtig und möglich ist, bewusste Entspannung in unseren Alltag zu integrieren. Gerade in den letzten Monaten konnte ich selber mit Hilfe von Entspannungstechniken schwierige Situationen wesentlich leichter bewältigen als noch vor einigen Jahren.

Es ist mir daher ein Bedürfnis, mit dieser Arbeit so viele Menschen wie nur möglich zu erreichen, um ihnen die zahlreichen Möglichkeiten näher zu bringen und sie dazu zu bewegen, die eine oder andere Technik auszuprobieren und ins Leben zu integrieren.

*„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit,  
um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld,  
um die Gesundheit wiederzuerlangen.*

*Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.“*

*(Voltaire)*

## 2. Entspannung

Wenn ich heutzutage mit Menschen über Entspannung spreche, kann ich immer wieder feststellen, dass die Meisten der Meinung sind, für so etwas entweder keine Zeit zu haben oder Entspannung wird mit Faulheit, Nichtstun oder Unproduktivität gleichgesetzt. Wenn schon entspannen, dann vor dem Fernseher auf der Couch liegend, schweißtreibenden Ausdauersport betreibend, mit Freunden ins Kino gehend oder in einem Lokal gemütlich zusammensitzend. Aber können sich bei diesen Tätigkeiten Körper, Geist und Seele wirklich entspannen?

Um diese Frage beantworten zu können, hilft ein Blick auf unser vegetatives Nervensystem und die dazugehörigen Gegenspieler Sympathikus und Parasympathikus (siehe auch „Vegetatives Nervensystem“ von Dr. med. Felicitas Witte (16.11.2012), abgerufen von <http://www.netdokter.de/Gesund-Leben/Anatomie/Vegetatives-Nervensystem-10169.html>):

Der Sympathikus steht für Kämpfen und Flüchten, der Organismus schaltet auf Leistung. Der Blutdruck erhöht sich, das Herz schlägt schneller, die Atemfrequenz steigt und die Darmtätigkeit wird gebremst. Man steht unter Spannung, um schnell reagieren zu können. In Situationen, die gefährlich oder sogar lebensbedrohlich sind ist diese Reaktion sehr wichtig. Auch in der heutigen Zeit finden wir sie in unserem täglichen Leben immer wieder, aber nicht mehr wie früher in Form von beispielsweise angreifenden Tieren oder auch Menschen, sondern in Form von jeder Art von Stress und Druck, den wir von außen bekommen, uns aber auch oft selber machen. Und das kann in späterer Folge sehr wohl auch lebensbedrohlich sein in Form von Krankheiten, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herzproblemen u. v. m.

Der Chef möchte noch schnell eine Statistik, die Kinder warten schon abgeholt zu werden, der Einkauf muss noch erledigt werden, ein Arzttermin steht an, der Bus kommt nicht, Stau beim Heimfahren usw., usw. Diese Liste könnte noch unendlich erweitert werden. In diesen Situationen reagiert der Sympathikus ununterbrochen, da jeder dieser genannten Punkte Leistung erfordert und man ständig unter (Zeit)Druck steht.

Würde man den Sympathikus als Muskel ansehen, so ist er in diesen Situationen ununterbrochen im Training und wird stetig aufgebaut.

Sein Gegenspieler, der Parasympathikus steht für Ruhe und Regeneration, er sorgt für Entspannung, das innere Gleichgewicht (Homöostase) des Organismus wird wieder hergestellt. Er aktiviert verschiedene Stoffwechselforgänge, regt die Sexualorgane sowie Lunge, Tränen- und Speicheldrüsen an.

Mit Entspannung kann auch der Parasympathikus trainiert werden, doch trainieren wir ihn auch genauso oft wie den Sympathikus? Was passiert, wenn wir einen aufregenden oder berührenden Film sehen? Sind wir da wirklich entspannt im Hinblick auf den Parasympathikus oder wird nicht doch wieder der Sympathikus aktiviert?

<b>Sympathikus</b>	<b>Parasympathikus</b>
erhöhte Herzfrequenz	Herzfrequenz sinkt
Steigerung der Atemfrequenz	Ruhiger Atem
Erhöhung des Blutdrucks	Blutdrucksenkung
Pupillenerweiterung	Pupillen verengen sich
Bronchien erweitern sich	Bronchien verengen sich
Verdauung und Stoffwechsel wird gehemmt	Verdauung und Stoffwechsel wird gefördert

Anhand dieser Gegenüberstellung kann man sehr gut erkennen, dass z. B. ein Besuch im Fitnesscenter zwar als Entspannung bezeichnet wird, die Wirkung auf den Körper aber nicht entspannend ist, da wiederum der Sympathikus angeregt wird. Es ist somit nur ein subjektives Gefühl der Entspannung nach einem anstrengenden Arbeitstag.

Um auch wirklich den Parasympathikus anzuregen und einen adäquaten Ausgleich zum Sympathikus zu erlangen, ist es von großer Bedeutung, ganz bewusst Techniken anzuwenden, die es Körper, Geist und Seele erlauben, sich tief zu entspannen.

Zusammengefasst kann man Folgendes festhalten: Tiefe Entspannung ist gekennzeichnet durch einen Ruhezustand des gesamten Körpers. Laut Edmund Jacobson, dem Erfinder der Progressiven Muskelentspannung, resultierend aus regelmäßiger Atmung, normaler Pulsfrequenz, entspannten Gliedmaßen, ruhigen

Augenlidern und einem subjektiven Gefühl angenehmer Ruhe. (siehe auch: Dr. Friedrich Hainbuch, *Progressive Muskelentspannung*, 2015)

### 3. Entspannungstechniken

Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte wurde die Wirksamkeit der Entspannungstechniken intensiv untersucht und auch wissenschaftlich belegt. Eines wurde immer wieder festgestellt: Die Wirkungen, die Entspannungstechniken erzeugen, stellen keine außergewöhnlichen Phänomene dar, sondern gehören zum normalen Verhaltensrepertoire des Menschen (vgl. Petermann-Vaitl, *Entspannungsverfahren, das Praxishandbuch*, 2014)

Da wir jedoch in einer äußerst herausfordernden Zeit leben, in der die Begriffe Besser, Weiter, Schneller, Höher unseren Alltag dominieren, finden nur wenige Menschen die Zeit und Ruhe, dieses Verhalten zu pflegen, geschweige denn wieder zu kultivieren. Im Hinblick auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist es gerade in dieser schnelllebigen, hektischen und stressigen Zeit von größter Wichtigkeit, diese Ressourcen wieder zu beleben und sich der einfachen Möglichkeiten zu besinnen, mit denen wir Abstand zu all den negativen Einflüssen auf Körper, Geist und Seele gewinnen und die notwendigen Energiespeicher wieder auffüllen können.

Man muss sich aber schon von Beginn an darüber im Klaren sein, dass regelmäßiges Üben die Voraussetzung dafür ist, dass wir Entspannung erfahren und sich diese auch auf unser gesamtes Leben positiv auswirkt.

„Ich würde das ja wirklich gerne machen, aber ich habe keine Zeit dafür.“ Diese Aussage ist leider immer wieder zu hören, doch stimmt das auch wirklich?

Ich behaupte, nein, es stimmt nicht. Jeder sollte einmal einen Tag bewusst betrachten und sich alle Tätigkeiten genau ansehen, vielleicht sogar die Zeit notieren, die dafür aufgebracht wird. Wie viel Zeit verbringen wir untätig in den angeblich so wichtigen sozialen Medien wie z. B. auf Facebook beim Lesen für uns nicht wirklich relevanter Statusmeldungen? Ist es notwendig, auf jede Mail, SMS oder whatsapp Nachricht umgehend zu antworten, täglich die Zeitung zu lesen oder die

Nachrichten mit ihren immerwährend gleichen negativen Schlagzeilen zu hören oder anzusehen? Müssen wir wirklich rund um die Uhr erreichbar und verfügbar sein?

Ich bin überzeugt davon, dass jeder in seinem Alltag etwas findet, was sich reduzieren oder sogar streichen lässt um damit wertvollere Zeit für sich selber zu gewinnen wenn es ihm nur wichtig genug ist.

Schon 1998 schreibt der Autor Emil Oesch in seinem Buch *„Die Kunst Zeit zu haben“* folgendes: „ausgeruhte, entspannte Menschen erledigen ihre Arbeit wesentlich energievoller, fokussierter und effizienter, Tätigkeiten die müde und erschöpft ausgeführt werden, brauchen das Drei- und Mehrfache an Zeit und Kraft.“

Umgerechnet würde das folgendes bedeuten: müde und erschöpft benötige ich für eine Arbeit angenommen 30 Minuten, führe ich die gleiche Tätigkeit aber entspannt, ausgeruht und gelassen aus, dann benötige ich nur ca. 10 Minuten dafür!

Daraus folgt: man benötigt nicht wirklich zusätzliche Zeit, um Entspannungstechniken ins Leben zu integrieren, man gewinnt dadurch Zeit!

### 3.1. Atementspannung

Jedem ist wohl der Satz „Jetzt atme einmal tief ein und aus und beruhige dich“ bekannt, der immer wieder zu hören ist, wenn man sich in einer unangenehmen Situation befindet. Diese Technik ist wohl eine der einfachsten, da unser Atem ohne unser Zutun von alleine kommt und geht, aber von uns jederzeit relativ einfach gesteuert werden kann.

Bei Stress ist unser Atem flach und leicht hektisch, wir sind angespannt. Mit Hilfe der Atementspannung lässt die Anspannung der Muskeln nach, Blutdruck und Puls sinken, der Geist wird nach und nach ruhiger.

Wichtig bei der Atementspannung sind ruhige, sanfte Atemzüge, die Atmung wird verlangsamt, wobei die Atemtiefe gleich bleibt, außer man beabsichtigt kurzfristig eine bewusste tiefe Atmung. Ein längeres Ausatmen als Einatmen fördert die Entspannung, der individuelle Atemrhythmus soll aber dabei nicht verändert werden.

Um auch den Geist frei zu bekommen, legt man die Aufmerksamkeit bei der Atementspannung vollkommen auf den Atem. Man kann sich auf die Nase konzentrieren und spüren, wie der Atem beim Einatmen kühl durch die Nase in den

Körper fließt und beim Ausatmen wieder leicht erwärmt austritt. Oder man legt seine Aufmerksamkeit auf den Bauch und fühlt bewusst, wie sich der Bauch beim Einatmen leicht hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Durch diese Fokussierung ist es auch leichter, ungewollt auftretende Gedanken zu verhindern.

Diese Technik ist sehr leicht zu erlernen und erfordert auch nur sehr wenig Zeitaufwand. Zu Beginn reicht es oft schon aus, vor dem Einschlafen im Bett zu üben, Einschlafschwierigkeiten sind dann sehr schnell Vergangenheit.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag lässt sich Atementspannung beim Warten auf die öffentlichen Verkehrsmittel ausführen, beim Gehen, beim Anstellen an der Supermarktkassa, in der Mittagspause nach dem Essen und sogar während der Arbeitszeit, z.B. vor einer Besprechung mit dem Chef.

Als praktisches Beispiel möchte ich gerne folgende Atementspannung anführen (vgl. Klaus W. Vopel, *Seelenzeit*, 2014):

*Frei Atmen:*

*Setzen sie sich bequem hin und machen sie den Rücken ganz gerade. Sie können dabei die Augen schließen oder offen lassen.*

*Nun gestatten sie sich drei oder vier Mal tief zu seufzen, damit sich ihr Körper öffnen kann...*

*Sie sind jetzt darauf vorbereitet, ein oder zwei Minuten lang tief zu atmen. Benutzen sie dabei ihr Zwerchfell und achten sie darauf, dass sich ihr Bauch hebt und senkt. Atmen sie gründlich aus und achten darauf, dass die Schultern dabei unbewegt bleiben.*

*Und wenn sie dazu bereit sind, beginnen sie jetzt vollständig frei zu atmen. Beeinflussen sie weder das Einatmen, noch das Ausatmen. Nun darf jeder Atemzug sein eigenes Profil haben und sie sind der Beobachter, der feststellt, wann ein Atemzug endet oder anfängt.*

*Sie können innerlich den Zyklus registrieren, indem sie die Atemzüge zählen: bis vier, bis sechs oder acht; sie können aber auch ab und zu nur den Richtungswechsel markieren, indem sie im Stillen sagen: „Rein..., raus...“*

*Genießen sie den Rhythmus ihres Atems und spüren sie, wie er den Körper von innen massiert.*



*Bemerken sie Stellen im Körper, wo sie Anspannung, Müdigkeit oder Schmerz spüren, schicken sie ihren Atem an diese Stellen... (3 – 4 Minuten)*

*Wenn sie sich ausreichend entspannt fühlen, dann reckeln und strecken sie sich ein wenig und seien sie wieder präsent, entspannt und wach.*

An dieser Übung kann man erkennen, dass für eine erfolgreiche Atementspannung oft nur wenige Minuten genügen, sie kann ohne großen Aufwand und Änderung des Tagesablaufes angewendet werden und ist somit der ideale Einstieg um Entspannungstechniken ins Leben zu integrieren.

*„Indem wir innehalten um zu atmen und unsere Ruhe und unseren Frieden wieder herzustellen, werden wir frei.“*

*(Thich Nhat Than)*

### 3.2. PMR – Progressive Muskelrelaxation

Eine äußerst schwerwiegende Auswirkung auf unseren Körper auf Grund der alltäglichen Anforderungen ist die daraus resultierende Anspannung unserer Muskeln. Die Mehrheit der Menschen ist sich dessen gar nicht mehr bewusst und nimmt es nicht wahr, wie angespannt ihr Körper oft ist. Es wird schon als ganz normal angesehen. Wenn man wütend ist, werden die Zähne zusammengebissen, die Kiefermuskeln sind vollkommen angespannt, würde man gerne unsichtbar sein, zieht man die Schultern hoch und der Hals wird eingezogen, Nacken und Schultern sind verspannt, bei Meinungsverschiedenheiten wird die Stirn gerunzelt.

Würde man sich nach einer angespannten Situation sofort darauf wieder entspannen, wäre der Ausgleich von Sympathikus und Parasympathikus wieder hergestellt, doch dies ist in der heutigen Zeit kaum bis gar nicht der Fall.

Daraus können sich gesundheitliche Probleme wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und viele mehr ergeben.

Um wieder zu lernen, wie sich entspannte Muskeln anfühlen, bietet sich die Progressive Muskelrelaxation („fortschreitende Muskelentspannung“) von Prof.

Edmund Jacobson (1885 – 1976) an. Er hat schon in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts herausgefunden, dass durch gezieltes und bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen fast alle Muskelanspannungen abgebaut werden können, was auch gleichzeitig den psychischen Zustand verbessert (vgl. Dr. Friedrich Hainbuch, *Progressive Muskelentspannung*, 2015)

Da die Methode von Jacobson äußerst zeitaufwendig ist, haben Douglas Bernstein und Thomas Borkovec 1973 eine kürzere Version entwickelt, jedoch mit dem gleichen Ziel: die Aufmerksamkeit wird auf die Anspannung und die darauffolgende Entspannung gelegt, vor allem um wieder zu spüren, wie sich entspannte Muskulatur wirklich anfühlt und um die Muskeln vollkommen zu entspannen. Dadurch ist es auch möglich, in Stresssituationen unangenehme Anspannung zu kontrollieren und sogar zu vermeiden. In den meisten Übungsanleitungen und in der Literatur wird oft von PMR nach Jacobson gesprochen, auch wenn die Version von Bernstein und Borkovic gelehrt oder angesprochen wird.

PMR ist eine leicht erlernbare Technik und kann ohne Hilfsmittel fast überall im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden und führt sehr schnell zum Erfolg.

Ablauf:

Es werden verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt. Die Anspannung wird ca. 5 – 7 Sekunden gehalten und bewusst wahrgenommen. Danach folgt die Entspannungsphase von ca. 30 – 40 Sekunden, auch diese Phase wird von den Teilnehmern aufmerksam gespürt.

Zu Beginn wird immer nur ein Durchgang gemacht, bei Fortgeschrittenen werden zwei Durchgänge empfohlen.

involvierte Muskelgruppen: Hand und Unterarm, Oberarm, obere Gesichtspartie, mittlere Gesichtspartie, untere Gesichtspartie, Nacken, Schultergürtel, Bauch, Becken und Gesäß, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß

Um die PMR zu verinnerlichen, empfiehlt es sich, einen Kurs zu besuchen, der meist etwa 6 – 8 Wochen einmal wöchentlich stattfindet. In diesem Zeitraum wird das Basisprogramm gelernt, zusätzlich sollte täglich 10 – 15 Minuten zu Hause geübt werden. Am Einfachsten ist es auch hier das Üben vor dem Einschlafen zu beginnen und sich diese Zeit bewusst für sich selbst zu nehmen.

Nach Beendigung des Kurses ist es einfach, die Übungen jederzeit in den Tagesablauf zu integrieren. Um danach das schon erreichte Niveau zu halten, genügt es, ausgewählte, gerade benötigte Übungen durchzuführen, der Zeitaufwand ist relativ gering und die Übungen können sogar während der Arbeitszeit, unterwegs oder während der Hausarbeit ausgeführt werden.

Sitzt man z. B. lange vor dem Computer, so empfiehlt sich die Übung für die Nackenmuskulatur um Verspannungen zu vermeiden oder zu lockern. Bei Kopfschmerzen sind die Gesichtsmuskelübungen sowie die Übung für die Nackenmuskulatur hilfreich.

Auch im Stau bei einer Autofahrt empfiehlt es sich, spezielle PMR Übungen anzuwenden, und auch während einer langen Besprechung oder einem Vortrag ist es möglich die Muskeln durch PMR wieder zu lockern.

Ist man schon sehr fortgeschritten, so genügt oft auch nur das Vergegenwärtigungsverfahren, bei dem man die Muskelgruppen nicht real anspannt, sondern sich dies nur gedanklich vorstellt. Dabei kommt Folgendes zum Tragen: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!

Tägliche Anwendung von 10 – 15 Minuten und einmal wöchentlich die Durchführung des gesamten Basisprogrammes – schon ist die PMR ohne großen Zeitaufwand in unseren Alltag integriert und selbstverständlich!

*„Die Kraft der Muskeln ist begrenzt,  
die Kraft des Geistes ist unendlich.“  
(Koichi Tohei)*

### 3.3. Autogenes Training

Entwickelt wurde das Autogene Training in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts vom Psychiater Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz, der viele Jahre in einem Hypnosezentrum gearbeitet hat. Bei der Arbeit mit seinen Patienten stellte er fest,

dass diese sich durch Gedanken und innere Bilder in leichte Trance versetzen konnten. Aus diesen Erkenntnissen heraus entwickelte er das Autogene Training, welches heutzutage hauptsächlich als Entspannungstechnik denn als Hypnoseform eingesetzt wird.

Ziel des Autogenen Trainings ist es, bewusst zu lernen, positiv auf die Gedanken, Gefühle und das Unterbewusstsein Einfluss zu nehmen. Dies wird mit folgenden *Formeln* erreicht (Grundstufe):

Ruhe: „*ich bin ganz ruhig*“ – Körper und Seele gelangen in einen entspannten Zustand

Schwere: Schwere in Armen und Beinen („*mein Arm/Bein ist ganz schwer*“) – Muskulatur entspannt sich

Wärme: Wärme in Armen und Beinen („*mein Arm/Bein ist warm*“) – Blutgefäße regulieren sich

Herz: ruhiger und gleichmäßiger Herzschlag („*mein Herz schlägt ruhig und kräftig*“) – Herzfrequenz wird reguliert

Atem: ruhige Atmung („*mein Atem ist ruhig und gleichmäßig*“) – das willkürliche Nervensystem wird reguliert

Oberbauch/Sonnengeflecht: Wärme im Oberbauch („*Wärme breitet sich in meinem Oberbauch aus*“) – harmonisiert das gesamte Nervensystem

Stirn: kühle Stirn („*meine Stirn ist angenehm kühl*“) – bringt Klarheit der Gedanken und Gefühle

Äußerst wichtig ist beim Autogenen Training die sogenannte Rücknahme, also das Beenden der Übung. Um wieder vollkommen ins Hier und Jetzt zurückzukommen und wach, frisch und geistig klar zu werden, wird folgendes Kommando verwendet: „Arme fest!“ (Arme werden einige Male fest gebeugt und gestreckt) – „tief Luft holen!“ – „Augen auf!“

Die Rücknahme fällt nur dann weg, wenn man das Autogene Training vor dem Einschlafen ausübt.

Die Übungen können im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden und sollten wie auch bei der PMR regelmäßig gemacht werden, je öfter und regelmäßiger geübt wird, umso schneller setzt die gewünschte Wirkung ein und man benötigt für die

Grundstufe nur mehr wenig Zeit um vollkommen entspannt zu sein. Anfangs kann man auch nur einzelne Formeln üben, die Reihenfolge sollte aber stets die gleiche bleiben. Das hilft vor allem dann, wenn man sich zu Beginn nicht allzu viel Zeit nehmen kann/will, es dauert dann einfach nur länger, bis die Grundstufe verinnerlicht ist. Man wird sehr rasch die positive Wirkung spüren und nicht mehr missen wollen, da man nach der Durchführung energievoller, klarer und wacher ist.

Hat man die Grundstufe wirklich verinnerlicht, so kann man die Formeln schnell und effektiv im Alltag anwenden: Vor einem wichtigen, vielleicht herausfordernden Telefonat kurz die Ruheformel anwenden und man kann sich dem Gespräch mit Gelassenheit widmen.

Nach Dienstschluss möchte man entspannt der Familie begegnen? Benützt man die öffentlichen Verkehrsmittel, so kann man das autogene Training bei der Heimfahrt im Sitzen oder Stehen anwenden, oder auch vor der Haustür, bevor man sie öffnet. Um das Familienleben entspannter und harmonischer zu gestalten, wäre es natürlich von Vorteil, gemeinsam mit der Familie ein kurzes autogenes Training zu praktizieren, das dauert nicht lange und wird sich auf das Familienleben äußerst positiv auswirken.

Neben der Grundstufe als Entspannungstechnik bietet das Autogene Training mit der Mittelstufe und der Oberstufe weitere Möglichkeiten, positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele zu nehmen.

Mit der Mittelstufe werden individuelle Fragen und Probleme mit persönlichen Formeln bearbeitet, die Oberstufe dient der Entwicklung gestalterischer Ressourcen, die das Leben erfreulich verändern (vgl. Dr. Med. Delia Grasberger, *Autogenes Training*, GU Verlag, 2014). Voraussetzung für diese Techniken ist eine perfekte Beherrschung der Grundstufe.

Um diese Stufen besser kennen zu lernen, empfehle ich folgende Literatur:

Dr. Med. Delia Grasberger, *Autogenes Training*, GU Verlag 2014

*Autogenes Training macht gelassen, aber nicht gleichgültig*

*(J. H. Schultz)*

### 3.4. Imaginationen

Imagination bedeutet laut Duden *Fantasie, Einbildungskraft, bildhaftes Denken*

Diese Definitionen lassen schon erahnen, wie man Imagination als Entspannungstechnik einsetzt.

Viele Imaginationen werden hauptsächlich in der Psychotherapie eingesetzt um anstehende Probleme zu lösen. Schon Carl Gustav Jung und Sigmund Freud waren der Überzeugung, dass Imaginationen als Verbindung zu unserem Unterbewusstsein dienen. Freud meinte: „*Das Unterbewusstsein ist die Automatik der Seele.*“ und Albert Einstein war der Meinung: „*Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.*“

Es gibt die verschiedensten Arten von Imaginationen, wie z. B. Imaginationen von realen Ereignissen und Erlebnissen; die Vorstellung einer bevorstehenden Situation und wie man in dieser positiv reagieren kann; Imaginationen mit Metaphern, mit Gefühlen und Werten und einige mehr.

Als Entspannungstechnik aber wird hauptsächlich die Fantasiereise angewendet, oft in Verbindung mit Farbibmagination.

Stellt man sich in Gedanken eine angenehme Situation oder eine Fantasiengeschichte vor, dann nimmt der Körper es so wahr, als würde es tatsächlich geschehen, er unterscheidet nicht zwischen tatsächlichem oder nur gedachtem Erleben. Dadurch entspannen sich die Muskeln nachweislich, Körper und Geist kommen zur Ruhe. Angeleitete Fantasiereisen sind daher eine Einladung zum Innehalten und Kraft schöpfen. Sie helfen, Abstand zu Alltagsproblemen zu gewinnen, dienen dem Stressabbau, zur Erholung und Entspannung, sie fördern das positive Denken und unterstützen die Selbstheilungskraft, das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt und Fantasie und Kreativität werden gefördert.

Oft wird von Teilnehmern behauptet, dass sie das nicht könnten, sie hätten keine Fantasie und könnten keine Bilder im Kopf entstehen lassen. Auf meine Frage, ob sie sich nicht ab und zu eine bestimmte Situation in Gedanken vorstellten, wie z. B. was sie machen würden, wenn sie im Lotto gewinnen oder wie der geplante Urlaub aussehen soll, stellen die Teilnehmer dann fest, dass sie das sehr wohl können und

auch oft machen, denn auch Tagträume sind Fantasiereisen. Man muss nur verstehen und es auch zulassen, dass bei einer Fantasiereise einfach alles möglich ist, so wie es auch bei Märchen der Fall ist. Leider haben wir als Erwachsene verlernt, an Märchen zu glauben, denn „das ist ja nur etwas für Kinder“. Unser Verstand versucht uns immer wieder zu sagen: So ein Blödsinn, das geht doch gar nicht, das ist unmöglich, usw..

Und genau diesen Verstand sowie aufkommende unangenehme Gedanken schaltet man bei einer Fantasiereise aus und lässt sich voll und ganz auf die aufsteigenden positiven Bilder ein, die eine beruhigende, entspannende Wirkung auf unseren Körper und den Geist haben.

Den Meisten von uns ist bekannt, dass Farben unterschiedliche Auswirkungen auf uns haben. Viele nutzen dieses Wissen, wenn eine Wohnung eingerichtet wird, bzw. die Wände gestrichen werden. Genau diese Auswirkungen erreicht man aber auch mit Fantasiereisen in Verbindung mit Farben.

Die Farbe Orange z. B. wirkt als Kraftspender nach physischer oder seelischer Erschöpfung, Orange ist die Farbe der Freude, sie bedeutet Geborgenheit, emotionale Wärme.

Gelb aktiviert das Gehirn, verbessert die Konzentration, hat eine befreiende und lösende Wirkung.

Das sind nur zwei Beispiele mit nur einigen Eigenschaften, die erahnen lassen, welche Wirkung eine Fantasiereise mit Farbimagination auf uns haben kann.

Wie schon bei den vorhergehenden Entspannungstechniken bietet es sich an, Fantasiereisen vor dem Einschlafen zu machen, es gibt dafür zahlreiche CDs und auch im Internet findet man viele Angebote dazu. Der Effekt, mit positiven Bildern und Gedanken den Tag abzuschließen und in den Schlaf zu gleiten, hat eine äußerst positive Auswirkung auf die gewünschte Erholung in der Nacht und man wird frischer und erholter am nächsten Tag aufwachen, wenn man vor dem Einschlafen nicht an Probleme und Sorgen denkt!

Eine bereichernde Erfahrung kann es auch sein, Fantasiereisen gemeinsam mit der Familie durchzuführen und danach darüber zu sprechen, was man während der Reise alles gesehen oder gefühlt hat. Diese gemeinsame Zeit und der Erfahrungsaustausch zwischen Eltern und Kindern können sich zu einem wertvollen

Ritual in der heutigen hektischen Gesellschaft entwickeln und fördern sowohl die Entspannung innerhalb der Familie als auch die Beziehung zueinander. Wichtig dabei ist aber, nicht zu bewerten oder zu interpretieren was der andere gesehen oder gefühlt hat, sondern einfach nur zuzuhören.

Fantasiereisen müssen nicht lange sein, schon 5 – 10 Minuten können ausreichen, um sich entspannter und wohler zu fühlen, man kann daher diese Entspannungstechnik auch in der Mittagspause nach dem Essen ausführen oder am Arbeitsplatz, wenn man spürt, dass der Druck und Stress gerade einmal wieder zu viel werden. Einfach in Gedanken an einen Lieblingsort reisen, wo man sich entspannt und geborgen fühlt und schon können sich Körper, Geist und Seele entspannen und Energie tanken für weitere Herausforderungen.

*Ein Mensch ohne Fantasie ist wie ein Vogel ohne Flügel  
(Wilhelm Raabe)*

### 3.5. Bewegung als Entspannung

Vor allem Menschen mit einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit benötigen zur Entspannung Bewegung als Ausgleich. Dafür ist es aber wie schon erwähnt wichtig, die richtige Bewegungsform auszuwählen um den Parasympathikus zu aktivieren. Das soll natürlich nicht heißen, dass man jetzt nicht mehr ins Fitnesscenter gehen darf, oder Joggen, Radfahren usw.. Ideal wäre eine Kombination von Herz-Kreislauftraining und Entspannungstechniken. Dafür bestens geeignet sind wohl unter anderem die geläufigsten und Jahrtausend alten fernöstlichen Entspannungstechniken Yoga, Tai Chi und Qi Gong.

#### 3.5.1. Yoga

Yoga ist die bekannteste und am häufigsten ausgeübte Entspannungstechnik der letzten Jahre. Seinen Ursprung hat Yoga in Indien und bedeutet Einheit, Verbindung.



Es gibt unzählige Übungen und Traditionen aus denen man die für sich passende Richtung wählen kann und auch soll, denn nicht jeder Yoga-Stil ist für jeden gleich ansprechend.

Ziel von Yoga ist nicht nur die körperliche sondern auch die geistige Entspannung, die dadurch erreicht wird, dass man jede Bewegung und Körperhaltung konzentriert verfolgt und auch die Atmung bewusst mit der Bewegung verbindet. Während dieser Fokussierung hat man keine Zeit, über die nächsten Termine oder die anstehenden Herausforderungen im Berufs- oder Privatleben nachzudenken, wobei auch das geübt gehört und sicher nicht gleich in der ersten Stunde 100%ig funktionieren wird. Durch konzentriertes und regelmäßiges Üben wird der Körper beweglicher und flexibler, Muskeln und Gelenke lockern sich, die Atmung wird ruhiger und dadurch auch der Geist.

Um von Yoga zu profitieren, ist es ratsam, einen Kurs zu besuchen um die korrekte Körperhaltung, die immer an das eigene Können angepasst werden soll, sowie die richtige Atemtechnik zu erlernen. Aber auch um die Philosophie von Yoga zu verstehen, denn die uns bekannte Praxis der Körperübungen sind nur ein kleiner Teil der Lebensphilosophie Yoga.

Hat man die für sich passenden Übungen gefunden und gelernt, diese richtig auszuführen, steht dem regelmäßigen Üben im Alltag nichts mehr im Weg.

Ein individuell zusammengestelltes Programm von 10 – 15 Minuten nach dem Aufstehen oder nach der Arbeit, je nachdem ob Morgen- oder Abendmensch, lässt sich mit gutem Willen jederzeit in den Alltag einbauen. Die Übungen können auch in der freien Natur ausgeübt werden, z. B. integriert in einen Spaziergang. Hierbei sucht man sich einfach nur solche aus, die im Stehen ausgeführt werden können wenn man sich nicht auf eine Wiese oder den Waldboden legen möchte. Nach Seminaren oder Besprechungen ist Yoga ein idealer Ausgleich und auch auf Dienstreisen kann Yoga im Hotelzimmer ohne großen Aufwand und Hilfsmittel ausgeführt werden.

### 3.5.2. Tai Chi und Qi Gong

Betrachtet man als Anfänger Tai Chi und Qi Gong Kurse so ist es nicht einfach, einen Unterschied zwischen diesen beiden Bewegungsformen zu erkennen. Der wohl

markanteste Unterschied ist, dass Tai Chi seinen Ursprung in der chinesischen Kampfkunst hat. Eine sehr schöne Beschreibung von Tai Chi findet man auf der Homepage von Dr. Christopher Po Minar (vgl. <http://www.anshenzentrum.at/index.php?cat=132&page=590>): *„Tai Chi ist eine weiche, innere Kampfkunst, die aus wunderschönen, fließenden Bewegungen besteht und bei uns als „Schattenboxen“ bekannt ist.“*

Qi Gong bedeutet „Kultivierung und Aktivierung der Lebenskraft Qi“. Durch Bewegung wird der Qi-Fluss im Körper reguliert.

Bei beiden Bewegungsformen geht es darum, den Energiefluss im Körper zu aktivieren und zu regulieren, sie dienen heutzutage vorrangig zur Gesunderhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit durch entspannte Bewegung.

Die meisten Übungen werden im Stehen ausgeführt. Die langsamen Bewegungen und Bewegungsfolgen erfordern bei beiden Formen äußerste Konzentration und Achtsamkeit und man wird sehr schnell bemerken, dass ein Abdriften der Gedanken zu Alltagsproblemen sehr hinderlich ist beim Lernen der korrekten Ausführung von Tai Chi oder Qi Gong. Durch diese Fokussierung auf den Ablauf kommt der Geist zur Ruhe, die Atmung wird langsamer und ruhiger, die Konzentration wird gestärkt, der Körper wird bewusster wahr genommen, man ist zur Gänze im Hier und Jetzt!

So wie bei den meisten Entspannungstechniken ist es auch bei diesen von Vorteil, einen Kurs zu besuchen, da einige Übungen sehr komplex sind, vor allem aber auch um herauszufinden, welche der beiden Bewegungsformen einem mehr liegt.

Für den Alltag sucht man sich einfach eine oder mehrere Lieblingsübungen aus und praktiziert diese dann regelmäßig zu Hause. Auch hier genügen oft schon 5 – 10 Minuten und man fühlt sich ausgeglichener, ruhiger und energievoller.

### 3.5.3. weitere Bewegungsformen

In den letzten Jahren und Jahrzehnten entwickelten sich immer mehr Bewegungsformen, die man durchaus als Entspannungstechniken bezeichnen könnte, auch wenn sie in der einschlägigen Literatur nicht angeführt werden. Als Alternative zu den angeführten traditionellen fernöstlichen Techniken erlaube ich mir einige wenige, modernere kurz zu erwähnen:

Pilates, entwickelt von Josef Hubert Pilates in den 1920er Jahren. Unter anderem sind folgende der Prinzipien von Pilates sehr förderlich für erfolgreiche Entspannung: mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden

bewusste Atmung

bewusste Entspannung

(siehe auch <https://de.wikipedia.org/wiki/Pilates>)

Soul Motion, entwickelt in den 1990er Jahren von Vinn Arjuna Marti. Es handelt sich hierbei um eine Tanzpraxis die sich erst seit kurzem im europäischen Raum immer größerer Beliebtheit erfreut. Soul Motion wird auch als Bewegungs- und Tanzmeditation bezeichnet, die Aufmerksamkeit wird auf Körperwahrnehmung und Emotionen gelenkt. (siehe auch <http://www.tanzderseele.com/soul-motion/>)

Nia, entwickelt in den 1980er Jahren von Debbie und Carlos Rosas. Nia ist ein Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele und wird barfuß getanzt. Eine Niastunde enthält sowohl Herz-Kreislauftraining als auch Phasen der Entspannung sowie der Körperwahrnehmung. (siehe auch <https://nianow.com/about-nia>)

*Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung;  
das ganze Meer verändert sich, wenn ein Stein hineingeworfen wird  
(Blaise Pascal)*

### 3.6. Meditation und Achtsamkeit

Meditation nimmt als Entspannungstechnik eine besondere Stellung ein, da sie ihre Wurzeln im religiösen Bereich hat und ursprünglich praktiziert wurde, um die spirituelle Entwicklung zu fördern und eine tiefgreifende Selbsterkenntnis zu erlangen. (vgl. Petermann-Vaitl, *Entspannungsverfahren, das Praxishandbuch*, 2014)

Es gibt unzählige Meditationstechniken, das Ziel ist jedoch bei allen das gleiche: Bei Meditation geht es darum, sich zu bemühen, nur eine einzige Sache wahrzunehmen, wie z. B. eine Kerze, die Atemempfindung oder einen inneren Ton.

Indem man sich auf nur eine Aufgabe konzentriert, nämlich bei einer einzigen Sinneswahrnehmung zu bleiben, praktiziert man Achtsamkeit und Meditation. Meditation muss nicht, wie von vielen angenommen, im Sitzen ausgeführt werden, legt man z. B. seine Wahrnehmung bei seinem Weg zur Busstation vollkommen auf das Gehen, auf die Füße, dann ist das schon meditieren. Man bewertet nicht, wie man geht, sondern man fühlt einfach nur die Bewegung, wie die Fußsohlen den Boden berühren und legt somit die Achtsamkeit auf eine einzige Sinneswahrnehmung.

Entspannung und Achtsamkeit sind untrennbar miteinander verbunden, doch was versteht man unter Achtsamkeit? Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist. Es bedeutet, vollkommen im Hier und Jetzt zu sein um das was man gerade macht, bewusst wahr zu nehmen. Gerade heutzutage ist Achtsamkeit ein wichtiges Thema, denn wir sind mit unseren Gedanken oft schon einen Schritt weiter, sehr verständlich im Zen-Buddhismus wie folgt beschrieben:

*Ein Schüler fragte einmal seinen Meister, warum dieser immer so ruhig und gelassen sein könne. Der Meister antwortete:*

*“Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.”*

*Der Schüler fiel dem Meister ins Wort und sagte:*

*“Aber das tue ich auch! Was machst Du darüber hinaus?”*

*Der Meister blieb ganz ruhig und wiederholte wie zuvor:*

*“Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich...”*

*Wieder sagte der Schüler: “Aber das tue ich doch auch!”*

*“Nein”, sagte da der Meister. “Wenn Du sitzt, dann stehst Du schon.*

*Wenn Du stehst, dann gehst Du schon. Wenn Du gehst, dann bist Du schon am Ziel.”*

Wir verlieren uns in der Vergangenheit oder planen unsere Zukunft, vergessen aber dabei die Gegenwart und das, was wir gerade wirklich erleben, fühlen, empfinden. Und genau darum geht es bei Meditation: Achtsam wahrnehmen, was man genau in diesem Moment, der Gegenwart, erfährt.

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat in den 1970er Jahren seine Erkenntnisse aus der Verhaltensmedizin mit seinen Meditationserfahrungen verknüpft und ein achtwöchiges Programm mit dem Titel „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) entwickelt, welches er in der Stress Reduction Clinic der Universität in Worcester seit damals anbietet und erfolgreich lehrt, ruhiger und gelassener zu leben. Das Programm beinhaltet den sogenannten Bodyscan (die Aufmerksamkeit wird auf Körperempfindungen gelegt, eine Einstiegsübung in die Meditation), Gehmeditation, achtsame Bewegungsübungen, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Alltag und Reflexion der eigenen Verhaltensmuster. (siehe auch Jan Thorsten Esswein, *Achtsamkeitstraining*, 2015)

Dieses Programm zeigt sehr anschaulich, dass Meditation ohne Achtsamkeit nicht ausführbar ist, Meditation ist Achtsamkeitstraining und Achtsamkeit kann auch gleichzeitig Meditation sein.

Möchte man Meditation kennen lernen, so ist MBSR der ideale Einstieg.

Meditation und Achtsamkeit in den Alltag einzubauen ist wesentlich weniger Herausforderung als die Meisten von uns glauben. Klaus W. Vopel bringt in seinem Buch „Seelenzeit“ viele Beispiele dafür, wie unkompliziert Meditation sein kann, eines davon möchte ich hier zitieren:

*Anhalten:*

*Mehrmals am Tag solltest du das folgende Experiment ausprobieren: Du hältst inne, bleibst stehen, setzt dich hin oder legst dich nach Möglichkeit flach auf den Boden. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf die Art und Weise, wie du atmest. Diese Pause kann sehr kurz sein, etwa zehn Sekunden aber sie kann auch fünf Minuten lang sein. Sei einfach offen für den Augenblick und beobachte, wie du dich fühlst und was in dir und um dich herum geschieht.*

Dieses „Anhalten“ kann man im Alltag vielfach anwenden, wie viel Zeit man dafür aufwendet, bleibt jedem selbst überlassen.

Oben angeführtes Beispiel zeigt auch, dass fast alle Entspannungstechniken meditative Verfahren sind, denn man könnte diese Atemmeditation auch als Atementspannung bezeichnen. Daran kann man erkennen, wie vielfältig und umfangreich das Thema Meditation ist und es ratsam ist, einige Techniken auszuprobieren, um die für sich geeignete zu finden.

*„So wie der See sich Tropfen für Tropfen auffüllt,  
so nährt jede Minute der Meditation die Seele.“  
(Mahatma Gandhi)*

#### 4. Zusammenfassung

Alle angeführten Entspannungstechniken haben positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele: Stressreduktion, Muskelentspannung, Schlafstörungen beheben, Konzentration wird gestärkt, höhere Leistungsfähigkeit, Atmung wird ruhiger, Herzfrequenz und Blutdruck werden gesenkt, Immunsystem wird gestärkt, negative Verhaltensmuster können verändert werden, Burnout Prävention, man wird allgemein ruhiger und gelassener, fühlt sich ausgeglichen und gestärkt.

Von nichts kommt nichts – dieser Spruch gilt natürlich auch bei den angeführten Entspannungstechniken. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, ist regelmäßiges Üben notwendig, doch es gilt zu vermeiden, sich selber unter Druck zu setzen um nicht auf Grund zu hoher Zielsetzung zu scheitern. Es ist sinnvoller, täglich 5 – 10 Minuten einzuplanen und diese Zeit auch wirklich zu nutzen, als sich gleich von Anfang an vorzunehmen, jeden Tag 1 Stunde zu üben. Für den Erfolg ist es auch Voraussetzung, dass man die für sich persönlich am besten geeignete Technik findet und auswählt. Je besser einem diese gefällt umso lieber führt man sie aus und umso leichter lässt sie sich ins Leben integrieren.

Zusätzlich zu den praktischen Übungen ist es auch sinnvoll, sich Literatur zu besorgen um noch mehr Einblick zu bekommen. Zu jeder Entspannungstechnik gibt es zahlreiche Bücher im Fachhandel, einige wurden hier schon angeführt, weitere sind in der Literaturliste zu finden.

Bewusst herbeigeführte Entspannung und Achtsamkeit bereichern unser Leben, fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden und sollten meiner Meinung nach schon vom Kindesalter an als selbstverständlich in unseren Alltag integriert werden, denn:

*„Alles was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere,  
und alles was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.“  
(Thich Nhat Hanh)*



## Quellenangaben und Literaturverzeichnis

Petermann, Franz/Vaitl, Dieter: *Entspannungsverfahren, Das Praxishandbuch*, Beltz Verlag, Weinheim, Basel 5. überarbeitete Auflage 2014

Klaus W. Vopel: *Seelenzeit, Phantasie Reisen und Meditationen gegen Stress*, iskopress, Salzhausen, 2. Auflage 2014

Dr. Friedrich Hainbuch: *Progressive Muskelentspannung*, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München 2015

Dr. med. Delia Grasberger: *Autogenes Training, über 100 Anwendungen für Körper und Seele*, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München 2014

Jan Thorsten Esswein: *Achtsamkeitstraining*, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München 2015

Emil Oesch: *Die Kunst, Zeit zu haben*, Oesch Verlag, Zürich 1998

<http://www.netdokter.de/Gesund-Leben/Anatomie/Vegetatives-Nervensystem-10169.html>

<http://www.anshen-zentrum.at/index.php?cat=132&page=590>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pilates>

<http://www.tanzderseele.com/soul-motion/>

<https://nianow.com/about-nia>

Literaturvorschläge:

Manfred Folkers: *Achtsamkeit und Entschleunigung, Für einen heilsamen Umgang mit Mensch und Welt*, Theseus Verlag, Berlin 2003

Jon Kabat-Zinn: *Das Abenteuer Achtsamkeit, Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*, Arbor Verlag GmbH Freiburg, 1. Auflage 2015

Marie Mannschatz: *Meditation, Mehr Klarheit und innere Ruhe*, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München 2015

Thich Nhat Hanh: *achtsam arbeiten, achtsam leben, Der buddhistische Weg zu einem erfüllten Leben*, O.W. Barth Verlag 2013