

Entspannungstraining

Das Erlernen spezifischer Entspannungsverfahren ist ein wichtiger Bestandteil vieler psychotherapeutischer Verfahren und der psychologischen Beratung. Entspannungstrainings können in der Gruppe und im Einzelsetting durchgeführt werden. Aber warum ist das Lernen von Entspannung heute so wichtig und welche Methoden gibt es da überhaupt? Dazu möchte ich hier einen Überblick liefern

Warum Entspannungstraining statt einfach Schlafen?

Ein gesunder Schlaf ist eine gute Methode, um sich vom Alltagsstress zu erholen. Allerdings finden viele Menschen nicht dazu, sie leiden wegen Stress oder sozialer Konflikte unter Schlafstörungen. Oft grübeln sie abends lange, ohne einschlafen zu können, haben Alpträume oder wachen zu zeitig auf. Diese Schlafstörungen können auch durch Stress verursacht sein. Entspannungsverfahren können hier die Schlafqualität erhöhen.

Gute Entspannungsübungen haben aber auch einen weiteren Vorteil. Sie können in Situationen angewendet werden, in denen Schlafen eine schlechte Idee ist. So sind eingeübte Entspannungstechniken zum Beispiel im Umgang mit Prüfungsangst oder vorbereitend für Bewerbungsgespräche und Präsentationen vor vielen Menschen sinnvoll. Die aktive und regelmäßige Entspannung beugt Stress vor und verbessert auch das Wohlbefinden und die psychische und physische Gesundheit.

Welche Methoden gibt es denn?

Die beiden bekanntesten Entspannungsverfahren sind die Progressive Muskelentspannung (Progressive Muskelrelaxation, PMR) nach Jacobson und das Autogene Training. Beide sind wissenschaftlich sehr gut erprobt und konnten nach guter Einübung deutliche Erfolge im wahrgenommenen Stressempfinden aber auch in physiologischen Stressmarkern wie Blutdruck und Kortisolspiegel nachweisen. Die PMR zählt dabei zu den körperorientierten Verfahren und erfolgt über das Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen sowie der Wahrnehmung des Unterschiedes zwischen Anspannung und Entspannung. Das Autogene Training zu den Imaginationsübungen in welchen Sie mit Ihrer Vorstellungskraft arbeiten („Ihr Arm wird schwer.“, „Ihr Bein wird warm.“).

Ebenfalls erprobt und schneller erlernbar, dafür aber nicht ganz so stark wirksam, sind Atemübungen (körperorientiert) und Phantasie Reisen (Imagination). Achtsamkeitsübungen wirken zwar in ihrer Durchführung durchaus auch entspannend, sind aber eher mit einem kognitiven Training und einer Schulung des Gegenwartsbewusstseins verbunden als mit der Entspannung an sich. Sie beugen Stress eher vor und haben daher einen präventiven Charakter.

Es ist wichtig, dass eine Person, die Entspannungsverfahren trainieren will, möglichst beide Verfahren testet. Dadurch kann sie herausfinden, was besser zu ihr passt und ihr mehr bringt. Alle Entspannungsverfahren müssen aber über ca. 4 bis 6 Wochen an mehreren Tagen pro Woche eingeübt werden, um ihre gesamte Wirkung zu entfalten. Die meisten Gehirne müssen die Assoziation zwischen Verfahren und Entspannung erst lernen. Dann entfalten sie aber Wirkungen, die teilweise mit medikamentösen Beruhigungsmitteln in ihrer Effektivität vergleichbar sind.

Gibt es Nebenwirkungen?

Ja, es gibt tatsächlich Nebenwirkungen. Daher sollten Entspannungsverfahren bei Menschen mit etwaigen Risikofaktoren auch unter professioneller Anleitung und Beobachtung erlernt werden. Bei Personen mit niedrigem Blutdruck oder instabilem Kreislauf kann dieser während der Durchführung von Entspannungsverfahren kollabieren. So eine kurze Ohnmacht ist in den allermeisten Fällen nicht schlimm, kann aber zu Sturzverletzungen führen, wenn diesen nicht

vorgebeugt wird. Bei Personen mit Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis kann es vor allem bei imaginativen Verfahren zu Halluzinationen oder Wahnvorstellungen kommen, weswegen hier eine therapeutische Begleitung dringend notwendig ist.

Bei sehr angespannten Menschen kann es auch zu Kopfschmerzen oder Übelkeit kommen. Das legt sich in der Regel im Laufe der Übungen wieder. Sehr selten treten auch Gähnen, Magenknurren und Frösteln auf.

Sollten Sie noch Fragen zu den Entspannungsverfahren haben oder diese trainieren wollen, können sie sich gerne an mich wenden. Ich hoffe, ich konnte einen kleinen Einblick in die Welt der Entspannung geben und habe Ihre Neugier geweckt.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Andreas Rose

Glauchau, 2016