

Entspannungs- Verfahren

Entspannung ist eine wichtige Säule im Stressmanagement. Entspannung stärkt das Wohlbefinden, hilft bei der Regeneration und dabei, wieder Energie aufzutanken. Die Wirksamkeit sog. systematische Entspannungsverfahren wurde ausgiebig erforscht und dabei viele weitere positive Effekte belegt.

Wie wirken Entspannungsverfahren?

Entspannungsverfahren sind ein Mittel, um eine körperliche und mentale Entspannungsreaktion auszulösen. Die Entspannungsreaktion gleicht Effekte der Stressreaktion aus. Dazu wirkt sie auf Nervenbahnen und Botenstoffe im Gehirn und auf fast alle Organe und Gefäße des Körpers. Der Muskeltonus und der Blutdruck sinken, Blutgefäße erweitern und die Verdauung normalisiert sich, die Konzentrationsfähigkeit, das Wohlbefinden und das Gefühl von Gelassenheit steigen. Studien zeigen, positive Effekte u. a. auf die Selbstregulation, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verspannungen und Schmerzen.

Was sind systematische Entspannungsverfahren?

Systematische Entspannungsverfahren haben klare Abläufe, die die Entspannungsreaktion trainieren. Je intensiver sie trainiert wurde, desto zuverlässiger ist der Erholungseffekt auch unter Stress und Belastung. Grundsätzlich kann man die einzelnen Verfahren danach unterscheiden, ob sie passiv oder aktiv (z. B. mit Bewegung), selbst- oder fremdgeleitet (z. B. Anleitung per CD benötigt), direkt oder indirekt Entspannung fördern (z. B. als „Nebeneffekt“ eines umfassenderen

Programms) und darin, wie gut die Wirksamkeit erforscht ist. Je uneinheitlicher der Ablauf ist und je mehr verschiedene Ausrichtungen es gibt, desto unklarer ist häufig die Wirksamkeit. Umseitig finden Sie zwölf der gängigsten Verfahren kurz beschrieben und tabellarisch in Bezug auf Wirksamkeit und Form eingeordnet.

Welches Verfahren passt?

Welches Verfahren am besten Hilft ist individuell verschieden. Typischerweise helfen die gut erforschten Methoden den meisten Menschen gut. Am besten ist es, Sie probieren verschiedene Verfahren aus. Wichtig ist, einen guten Zugang dazu zu haben und vor allem die Entspannungsreaktion gut zu trainieren, damit sie auch unter Stress wirken kann.

Ein Entspannungstraining unter Anleitung eines qualifizierten Trainers dauert üblicherweise acht Wochen. Dieser Zeitraum ist häufig notwendig, um die Entspannungsreaktion effektiv zu trainieren. Der Kurs bietet viel Raum zum Ausprobieren und Fragenstellen. Häufig ist er zugleich eine gute Gelegenheit, Zeit für sich selbst einzuplanen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Die Entspannungsreaktion gleicht Effekte der Stressreaktion aus

Ausprobieren ist manchmal der beste Weg

Entspannungskurse geben ausführliche Hilfestellung

	Direkte entspannende Wirkung	Wirksamkeit	Form	Selbstgeleitet
Autogenes Training	✓	A	passiv	✓
Muskelentspannung	✓	A	aktiv	✓
Biofeedback	✓	A	passiv	-
Achtsamkeit	-	A*	passiv	✓
Meditation	(-)	B**	passiv	✓
Euthymes Training	-	B/C***	passiv	✓
Fantasiereise	✓	B/C	passiv	-
Yoga	-	C	aktiv	✓
Feldenkrais	-	C	aktiv	✓
Quigong	-	C	aktiv	✓
Atementspannung	✓	D	passiv	✓
Persönliches Ritual	(-)	D	div.	(-)

Wirksamkeit: A: viele verschiedene positive Befunde; B: einige positive Befunde, C: positive Befunde für spezielle Bereiche, D: wenige oder gemischte Befunde. Eigene Einordnung, Literaturliste auf Anfrage verfügbar. * gilt nur für "mindfulness based stress reduction, MBSR"; **schulenabhängig, paradoxe Effekte ggf. häufiger, als bei anderen Verfahren; ***syn. „Genuss-Training“, aus Depressionstherapie entlehnt, ideal für den Arbeitsalltag, aber eher noch unbekannt. Sprechen Sie uns bei Fragen an!

In Kooperation mit:



- **Autogenes Training** nach J.H. Schulz dient der psychophysiologischen Selbstregulation mittels Formeln
- **Progressive Muskelentspannung** nach E. Jacobson bzw. Bernstein und Borkevic ist eine körperliche Entspannung mittels bewusstem An- und Entspannen der Muskeln
- **Biofeedback** dient der psychophysiologischen Selbstregulation mittels Visualisierung der Herzrate (EKG), Atemfrequenz oder Hirnstromaktivität (EEG) u.a.
- **Achtsamkeit** nach dem „mindfulness based stress reduction, MBSR“ ist ein umfangreiches Training einer annehmenden Wahrnehmung und wertschätzenden Haltung mittels Aufmerksamkeitsfokussierung; Varianten sind u.a. Focusing oder „acceptance and commitment therapy“
- **Meditation:** kann zur Regeneration, als spirituelle Mantrameditation, mit dem Ziel des „Gewährenlassens“ u. a. mittels Selbstkonzentration durchgeführt werden
- **Euthymes Training** z.B. nach E. Koppenhöfer stärkt das positive Erleben durch alles, was man mit den Sinnen genießen kann
- **Fantasiereisen** sind entspannende, unterschiedlich stark strukturierte Erzählungen, die teilweise Licht, Aromaeffekte und Elemente zur Selbsterfahrungen einbauen
- **Yoga** und **Quigong** haben jeweils unterschiedliche Varianten, die unterschiedlich stark konzentrierte Bewegungs- und Atemübungen vereinen
- **Feldenkrais** ist eine Methode zur Mobilitätssteigerung, welches (die Wahrnehmung von) Bewegungsmuster(n) schult
- **Atementspannung** wird z. B. nach I. Middendorf durchgeführt und vereint Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Atemübungen
- Ein **Persönliches Ritual** mit „eintrainierten“ Abläufen kann die Entspannung mit ganz individuellen Mitteln fördern, Befunde gibt es z. B. für Musikhören/-machen und den Spaziergang im Grünen

Kurse für die Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training werden aufgrund ihrer Wirksamkeit auch von Krankenkassen bezuschusst



Sprechen Sie uns bei Fragen an. Wir beraten Sie gerne!