



## Entspannung – was hindert uns daran, was hilft?

### 1. Die größten Hindernisse auf dem Weg zur Entspannung

Neben körperlichen Verspannungen sind es v. a. Gedanken, die uns daran hindern, zur Ruhe zu kommen. Gedanken kreisen meist um Vergangenes (vorzugsweise Dinge, die wir nicht so gut gemacht haben) oder um Zu-künftiges (Dinge, die wir „dringend“ noch tun müssen). Besonders „verspannend“ ist es, wenn wir uns dann noch innerlich unter Druck setzen (es mit einer hohen emotionalen Bedeutung belegen) oder uns z.B. Vorwürfe machen (was dazu führt, dass wir uns zusätzlich zum Nicht-Erledigten auch noch schlecht fühlen). Gedanken führen uns somit von Entspannung weg, da diese nur im Jetzt stattfinden kann. Erschwerend kommen dann häufig noch äußere Einflussfaktoren dazu (Termindruck, Erwartungen von anderen, etc.), die umso schwerer wiegen, je mehr wir uns diesen äußeren Faktoren auch glauben beugen zu müssen (innere/ äußere Erwartungshaltung, Loyalitäten wichtigen Personen gegenüber, etc.).

### 2. Zwischenschritte hin auf dem Weg zu mehr Entspannung

Ein erster wichtiger Schritt ist das Erkennen, nicht mehr richtig entspannen zu können, z.B. weil in Ruhephasen Unruhe auftritt, weil Schlafstörungen auftreten, weil sich Stress auch körperlich äußert (häufige Kopfschmerzen, gastrointestinale Beschwerden, Rückenschmerzen, etc.). Aus diesem Erkennen heraus kann der nächste Schritt erfolgen, dem Entspannen/Ruhebedürfnis wieder Raum zu geben, es bewusst einzuplanen und ihm nun seinerseits einen hohen (emotionalen) Wert beizumessen – denn ohne Entspannung sind wir auch nicht mehr leistungsfähig. Dinge, die früher geholfen haben, können dann wieder versucht werden (z.B. Musik hören, lesen, die Natur betrachten, etc.). Häufig reicht dieses „Wieder erinnern“ schon. Wenn nicht, dann kann es notwendig sein, bewusst(e) Entspannungstechniken zu lernen.

### 3. Entspannungstechniken

Es gibt verschiedene Techniken, die auf unterschiedlichen Prinzipien basieren. Ziel dieser Techniken ist es, auf verschiedene Art und Weise die Gedankenunruhe zu „überlisten“ und somit zu einer v. a. auch körperlichen Entspannung zu kommen. Ohne den Körper funktioniert Entspannung nicht, da wir Entspannung **erfahren** müssen:

#### Körperorientierte Formen:

Hierzu zählen z.B. *Progressive Muskelentspannung* nach Jacobson (einzelne Muskelpartien werden zunächst bewusst angespannt, danach entspannt), *Tai Chi* und *Qui Gong* (meditative Bewegungen nach vorgegebenen Bildern/Mustern), zum Teil kann man auch *Yoga* dazu zählen, wenn man es auf die Körperübungen (Asanas) beschränkt und die weiter reichenden Aspekte des Yogas (Meditation, Lebenshaltung, Ernährung) außen vorlässt. *Atemtechniken* (z.B. Einatmen auf 4, Ausatmen auf 8 – in etwa im Sekundentakt, dazwischen immer ca. 1 sek. Pause).



Ursprünglich religiös motivierte Techniken:

Viele Religionen haben sich (auch) zum Zwecke der Glaubensvermittlung meditativer (sprich entspannender) Techniken bedient, die letztlich aber auch ohne religiösen Inhalt zum gewünschten Ergebnis führen können: z.B. Mantra-Singen, Körpergebet, verschiedene Meditationsformen, etc.

Suggestive Verfahren:

Diese Verfahren bedienen sich des „Geistes“, um Entspannung zu erzeugen. Hier wird ein erwünschter Entspannungszustand suggeriert, um dann auch im Körper die entsprechende Entspannung zu bewirken. Im *Autogenen Training* wird z.B. der Entspannungszustand durch das Suggestieren sehr körperbetonter Aspekte erzielt (Schwere in den Extremitäten, ruhiger Atem und Puls, etc.), bei *Phantasiereisen* wird z.B. eine „Reise zu einem inneren Ort“ unternommen (unter Berücksichtigung der 5 Sinneskanäle: Was sehe ich dort, was höre ich, was spüre ich, was rieche und was schmecke ich), der mit Ruhe und Entspannung in Verbindung gebracht wird.

Allen Entspannungstechniken gemein ist, dass man sie zunächst mittels angeleiteter Kurse erlernen sollte und regelmäßig üben muss. Je häufiger ich die entsprechenden Techniken anwende, desto selbstverständlicher gelange ich mit ihrer Hilfe in entspannte Zustände, auch wenn im Außen gerade viel Stress herrscht. Das ist letztlich ein bisschen wie Schwimmenlernen: erst kommen die Trockenübungen, bevor ich mich im Element bewähren kann.

**4. Allgemein Hilfreiches zum richtigen Entspannen**

Generell muss ich mir für Entspannung bewusst Zeit nehmen, ich kann v. a. in der Anfangszeit des Übens nicht mal eben schnell zwischen zwei Stressterminen „entspannen“. Ich sollte an einem ansprechenden Ort üben, an dem ich auch ungestört und geschützt bin (Handy und Computer aus, etc.). Dieser Ort sollte nach Möglichkeit fern von stress auslösenden Situationen in meinem Leben sein. Kurse sind am Anfang sinnvoll, damit ich auf mögliche Fehler aufmerksam gemacht werde und Nachfragen stellen kann. Ein reines Lernen von CDs oder aus Büchern ist eher problematisch, weil die konkrete Erfahrung über diese Medien nicht verlässlich vermittelt werden kann, diese sollten eher als zusätzliche.

Unterstützung/Untermauerung des Erfahrenen hinzugezogen werden

**5. Die innere Achtsamkeit**

Generell empfehlenswert ist das Erlernen von innerer Achtsamkeit. Hierbei werde ich mir meines (vorzugsweise emotionalen) Innenlebens wieder mehr bewusst, indem ich es zu beobachten lerne (Haltung des inneren Beobachters: ich habe Trauer/Wut/Angst in mir, statt ich bin traurig, wütend, ängstlich). Innere Achtsamkeit ist deswegen so wichtig, weil verdrängte Gefühle eine Quelle innerer Unruhe sein können. Sich dieser Gefühle wieder bewusst zu werden, ohne sich ihnen ausgeliefert zu fühlen, führt somit zu mehr Entspannung und dient auch der „Psychohygiene“. Achtsamkeit kann in einer Art innerer Befragung erfolgen („Wie geht es mir jetzt?“), die mehrfach am Tag stattfinden kann (ähnlich wie in einem



Kloster, wo ich zum Gebet gerufen werde). Wichtig dabei ist, wertfrei dem eigenen Befinden gegenüber zu werden (es ist nicht gut oder schlecht, sondern „es ist, was es ist“) und zu erkennen, dass Gefühle sich stets wandeln („wenn ich vorhin traurig war, bemerke ich vielleicht jetzt, dass ich ärgerlich bin“, etc.). Aus einer solchen inneren Achtsamkeit kann sich das bessere Erkennen von Bedürfnissen (auch nach Entspannung) ableiten, die häufig mit Gefühlen assoziiert sind.

## 6. Literaturempfehlung zum Einstieg

Jessica Wilker: Das 1x1 der Achtsamkeit

Jon Kabat-Zinn: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Friedrich Hainbuch: Progressive Muskelentspannung (mit CD)

Delia Grasberger: Autogenes Training (mit CD)

Anna Trökes: Yoga zum Entspannen

