

# Entspannungstechniken

Einfach mal den Kopf ausschalten ... einfach entspannen – wäre das nicht schön? Mit diesem Wunsch sind Sie nicht allein. Das ist einerseits gut, weil es mehr Entspannungsangebote gibt denn je. Andererseits fällt die Wahl gerade aufgrund der vielen Angebote auch schwer: Was steckt hinter den einzelnen Methoden? Welche passt zu Ihnen? Dieser Überblick soll Ihnen dabei helfen, Antworten und Ansatzpunkte für sich zu finden.



## Entspannungstechniken: Glaubenssache?

Meditation, Herzensgebet, Yoga – viele Entspannungstechniken scheinen Ihren Ursprung im religiösen Umfeld zu haben. Dennoch werden sie seit geraumer Zeit auch wissenschaftlich untersucht. In Deutschland treibt dies z. B. die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e. V.) voran. Drei der am besten untersuchten Verfahren haben wir hier für Sie kurz zusammengefasst. Auf der Webseite der Fachgesellschaft finden Sie mehr Informationen, weitere Verfahren, aktuelle Empfehlungen, Trainerlisten Merkblätter und vieles mehr.<sup>1</sup>

## Wirkweise von Entspannungstechniken

Was für uns Anspannung und Entspannung sind, nennen Mediziner Sympathikus und Parasympathikus. Das sind die beiden Teile eines Nervensystems, das dafür zuständig ist, die Energie unseres Körpers sinnvoll auf die Organe zu verteilen. Müssen wir gerade leistungsfähig sein, sorgt der Sympathikus dafür, dass z. B. Herz, Lunge, Muskeln und Gehirn Höchstleistungen erbringen können. Der Parasympathikus steuert die Energie z. B. in unsere Immunabwehr oder den Magen-Darm-Trakt und sorgt dafür, dass Energiereserven angelegt werden und sich Herz, Lunge, Muskeln oder Gehirn erholen und reparieren können. Bei vielen von uns überwiegt heute der Sympathikus – die Entspannung fehlt. Entspannungstechniken zielen daher darauf ab, den Parasympathikus zu stärken. Sie können – richtig angewendet – z. B. dabei helfen:<sup>1</sup>

- Eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden
- Stress besser zu bewältigen
- Bestimmte gesundheitliche Beschwerden zu bessern, z. B. Schlafprobleme, leichte Ängste oder leichte körperliche Beschwerden (z. B. Verspannungen, Verdauungsbeschwerden)
- Die Behandlung chronischer Erkrankungen effizienter zu gestalten

## Können Entspannungstechniken auch ungeeignet oder sogar schädlich sein?

Yoga bei akutem Bandscheibenvorfall? Lieber nicht. Achtsam auf die inneren Stimmen lauschen bei Psychose? Nicht hilfreich. Deshalb: Ja, auch bei Entspannungsverfahren sollten Nutzen und Risiko sorgfältig abgewogen werden. Achten Sie auf qualifizierte Trainer und stimmen Sie sich mit Ihren behandelnden Ärzten oder Ihrem Widecare-Coach ab.<sup>1</sup>



# Entspannungstechniken

## Progressive Muskelrelaxation (PMR)<sup>2,3</sup>

- **Wirkprinzip:** Psychisch-geistige Anspannung und Muskelanspannung beeinflussen sich gegenseitig – negativ wie auch positiv. Durch gezielte kurze Anspannung und Entspannung einzelner Muskelpartien strebt die PMR daher eine tiefe geistige und körperliche Entspannung an.
- **Besonders geeignet für:** Kopfschmerzen, muskuläre Verspannungen, Rückenschmerzen, Depression, Schlafstörungen, Stress, als begleitende Maßnahme bei Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen
- **Ggfs. nicht geeignet bei:** Schweren akuten psychiatrischen Erkrankungen (z. B. Psychosen), schweren Muskel- oder Nervenerkrankungen
- **Wo & Wer?** Gut ausgebildete Trainer findet man in psychologischen oder ärztlichen Praxen, aber auch in den meisten Volkshochschulkursen. Auch Kur- oder Rehaeinrichtungen bieten häufig Kurse an.

## Autogenes Training (AT)<sup>4</sup>

- **Wirkprinzip:** Autosuggestionen (z. B. „Die Beine fühlen sich angenehm schwer und warm an“) sowie die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit auf einzelne Körperregionen können dazu beitragen, Überspannungen abzubauen. Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung kann verbessert werden.
- **Besonders geeignet für:** Innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme – sowohl vorbeugend als auch als Maßnahme in akuten Spannungssituationen oder zur schnelleren Entspannung nach schwierigen Situationen.
- **Ggfs. nicht geeignet bei:** Erkrankungen des Gehirns (z. B. Tumore), bestimmten Persönlichkeitsstörungen und psychiatrischen Erkrankungen (z. B. Psychosen), Herzrasen
- **Wo & Wer?** Auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren finden Sie eine Liste mit anerkannten KursleiterInnen der DG-E e. V.. In der Regel findet man gut qualifizierte TrainerInnen in Kursen von Volkshochschulen und öffentlichen Bildungseinrichtungen.

## Yoga<sup>5,6</sup>

- **Wirkprinzip:** Hier werden Muskelan- und -entspannung, Konzentrations- und Visualisierungsübungen miteinander kombiniert, um die eigene Körperwahrnehmung zu steigern. Je nach Schwerpunkt gibt es unterschiedliche Richtungen. Lassen Sie sich von einem zertifizierten Yogalehrer und Ihrem behandelnden Arzt beraten, was das richtige für Sie ist.
- **Besonders geeignet bei:** Psychischen Problemen wie Depression, Angst- und Zwangsstörungen und als Ergänzung z. B. bei Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Schmerzen
- **Ggfs. nicht geeignet bei:** Psychosen, bestimmten Persönlichkeitsstörungen, starker Immunschwäche oder akuten Bandscheibenvorfällen
- **Wo & Wer?** Besonders hohe Qualitätsstandards setzt hier der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Hier ausgebildete Trainer erkennen Sie an dem Zertifikat „YogalehrerIn BDY/EYU“.



# Entspannungstechniken

## Quellen:

1. B. Husmann: Entspannungs- und achtsamkeitsbasierte Verfahren; Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren; online verfügbar unter: <https://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=80> (zuletzt abgerufen 07/2019).
2. Dr. D. Ohm: Progressive Relaxation (PR); Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren; online verfügbar unter <https://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=15> (zuletzt abgerufen 07/2019).
3. K. Schulte: Progressive Muskelentspannung: Wirkung – Studien – Therapie; Infothek Gesundheit; online verfügbar unter: <https://infothek-gesundheit.de/progressive-muskelentspannung-pme/> (zuletzt abgerufen 07/2019).
4. H. Brenner: Autogenes Training (AT); Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren; online verfügbar unter: <https://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=14> (zuletzt abgerufen 07/2019).
5. Yoga; Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren; online verfügbar unter: <https://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=46> (zuletzt abgerufen 07/2019).
6. Der BDY als Maßstab für Qualität; Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.; online abrufbar unter: <https://www.yoga.de/gesundheit-und-praevention/qualitaet-im-yoga/> (zuletzt abgerufen 07/2019).

