



## **Techniken für nachhaltige Entspannung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit**

## Muskelentspannung (Körperlich-seelische Ent-spannung)

Entspannungsübungen in Anlehnung an die «Progressive Muskelentspannung» von E. Jacobson (1888-1983)

### I. Spannung und Ent-spannung der Muskelgruppen

- Vorstellungen auf die entsprechende Körperregion richten
- Muskeln während etwa 5 Sekunden anspannen (dabei ruhig atmen)
- Spannung soll deutlich spürbar sein, aber nicht zu stark, ohne Verkrampfung
- nach etwa 5 Sekunden Spannung lösen
- Während 40 bis 50 Sekunden weiter entspannen, dabei Konzentration auf die
- Empfindungen in dem betreffenden Muskel

#### 1. Einstieg

Bequem und entspannt sitzen, Hände auf Oberschenkel (die Übungen können auch liegend gemacht werden)

Körperregionen von den Füßen über die Beine bis zum Kopf kurz vergegenwärtigen und entspannen

#### 2. Ent-spannen der Hände und Arme

Geben Sie sich folgende Instruktion (halblaut oder mit Lippen formulierend) und begleiten Sie das Geschehen (Spannung und Entspannung) mit Ihren Vorstellungen



Ich nehme jetzt bewusst meine rechte/linke Hand wahr... Wie fühlt sie sich an? ... Jetzt ballte ich die Hand zu einer Faust (wenn Sie schon etwas Übung haben, beide Hände gleichzeitig; Abb. 1).

*Abb. 1: Hand zur Faust ballen*

Ich verstärke jetzt den Druck in der Hand langsam, aber stetig. Jetzt nehme ich die Spannung in der rechten Hand (in beiden Händen) wahr (evtl. auch im Unterarm; 7 Sekunden) ... Jetzt öffne ich die Faust, die

Hand liegt entspannt auf dem Oberschenkel ... Ich entspanne ganz gezielt die Finger, die ganze Hand, den Unterarm (40 – 50 Sekunden; ... Ich entspanne die Hand und den Unterarm immer mehr ... erlebe das angenehme Gefühl der entspannten Hand ... des Unterarms... und versuche festzustellen, ob sich die Entspannung auch in anderen Körperregionen zeigt... dann kehre ich wieder zur Hand zurück und lasse sie ganz locker ... (Ganze Übung wiederholen)

Anschliessend gleicher Vorgang mit der linken Hand, dann mit beiden Händen gleichzeitig. Nach etwas Übung gleich zu Beginn beide Hände gleichzeitig.

Im gleichen Sinne können Sie weitere Körperregionen spannen und entspannen.

### 3. Oberarme ent-spannen



Unterarme gegen Oberarme ziehen, Muskeln im Oberarm (Bizeps) spannen (7 Sek.) – Unterarme wieder in Ausgangslage und Hände auf Oberschenkel (45 Sek. entspannen; Abb. 2).

Abb. 2: Bizeps spannen

### 4. Ent-spannen von Stirn und Kopfhaut



Augenbrauen hochziehen, Stirne runzeln (7 Sek.) – Stirne glätten und Augenbrauen fallen lassen, Stirn und Augen entspannen (45 Sek.; Abb. 3).

Abb. 3: Augenbrauen hochziehen, Stirne runzeln

### 5. Nacken- und Schulterbereich ent-spannen



Schultern gegen die Ohren hochziehen (Spannung nachspüren, 7 Sek.) – Schultern fallen lassen, beim Ausatmen weiter fallen lassen (45. Sek.; Abb. 4).

Abb. 4: Schultern gegen Ohren ziehen

### 6. Unterer Leib ent-spannen



Tief einatmen, Atem anhalten, untere Leibhälfte spannen (7 Sek.) – langsam bei leicht geöffnetem Mund ausatmen, bei jedem Ausatmen Leib entspannen (45. Sek.; Abb. 5).

Abb. 5: Tief einatmen

**7. Gesamtperson ent-spannen** Ganzer Körper: (wie zu Beginn) bei Füßen beginnen, Beine, Leib usw. Bei jedem Ausatmen etwas mehr entspannen (so lange angenehm).

**8. Schluss /Rücknahme** Übung zurücknehmen (ausser vor dem Einschlafen): Arme mehrere Male intensiv strecken und beugen und gleichzeitig tief durchatmen.

## II. Entspannung durch Atmung

Keine Übungsform der vergangenen und heutigen Körperkulturen spielt eine vergleichbar wichtige Rolle wie das Erlernen von Atemübungen. In deren Lehre und im Joga wird der Atmung seit Jahrhunderten eine zentrale Rolle bei der Beherrschung und Kontrolle von Körper, Geist und Psyche eingeräumt.

Die Grundvorstellung bei allen Atemformen geht davon aus, beim Einatmen durch die Atemluft Kraft und Energie aufzunehmen, beim Ausatmen alles Verbrauchte und Belastende wieder abzugeben. Das Atemgeschehen wird daher beim Üben auch immer in zwei Abläufe geteilt. Das Einatmen ist der aktive, dynamische Teil, das Ausatmen der passive, entspannende Teil. Mit dem Ziel, eine entspannende Wirkung zu erzielen, gilt das Hauptinteresse der Ausatmung. In der Vorstellung des Übenden soll daher das Ausatmen gedanklich immer mit Zuständen der Ruhe, des „Strömens“ und der wohltuenden Entspannung verbunden werden.

Einer der grossen Vorteile von Atemübungen ist darin zu sehen, dass durch die willkürliche Betätigung der Atemmuskulatur eine bewusste Steuerung der Atmung möglich ist. Ausserdem ist in der Lunge die unmittelbare Kontaktstelle zwischen dem Energieträger „Sauerstoff“ und dem Körper gegeben. Die Substanz also, die massgeblich an der gesamten physiologischen Stressregulation beteiligt ist.

### Wichtige Grundregeln bei Atemübungen

- Die Kleidung darf in der Brust- und Bauchregion keinesfalls beengend sein.
- Die Körperhaltung ist so zu wählen, dass die Atemmuskulatur sich frei bewegen kann (Rückenlage oder Sitzen mit offenem, freiem Oberkörper).
- Man sollte nicht mit vollem Magen üben.
- Man sollte stets durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Zeit, Geduld und Ausdauer sind wichtige Garanten für den Erfolg.



### Arten von Atemübungen

Man unterscheidet grundsätzlich zwei Übungsformen:

- Übungen, die zum Ziel haben, das „richtige“ oder „natürliche“ Atmen zu verbessern
- Übungen, die zum Ziel haben, durch Einflussnahme auf den Atemvorgang eine gezielte Entspannungswirkung zu erzielen.

## **Vorgehen**

Nach einer vergleichsweise kurzen Phase des Einatmens folgt eine längere, gleichmässige Phase des Ausatmens, welche in eine Pausenphase „ausklingt“, in der eine mehr oder weniger kurze, völlige Ruhe eintritt. Dann erst beginnt das erneute Einatmen.

Sich einfach 3-5 Minuten auf den Rücken zu legen, dabei den Atemvorgang in dieser Weise zu erleben, kann bereits zu einer deutlichen Beruhigung im Körper führen. Dies regelmässig wiederholt, vertieft und beschleunigt die entspannende Wirkung.

### **1 Atemschöpfen**

- Hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie.
- Versuchen Sie zunächst, den Kontakt der Füsse mit dem Boden wahrzunehmen (Pendelübung)
- Schliessen Sie Ihre Augen (ev. Punkt am Boden fixieren).
- Falten Sie Ihre Hände vor dem Bauch: Handflächen nach oben (Schale).
- Atmen Sie langsam durch die Nase ein und schöpfen begleitend den Atmen mit den Händen bis in Brusthöhe.
- Mit dem Beenden des Einatmens beenden Sie auch das Schöpfen.
- Machen Sie eine kurze Pause und kehren Sie langsam Ihre Handflächen nach unten.
- Atmen Sie aus und bewegen Sie Ihre Hände gleichzeitig zur Ausgangsposition.
- Hier ruhen die Hände kurzzeitig vor dem Bauch bis zum nächsten Atemzyklus.
- Wiederholen Sie den Atemzyklus ca. 20 Mal.

### **2 Entspannungsatmung**

- Nehmen Sie eine Entspannungshaltung im Liegen ein.
- Halten Sie die Augen geschlossen und richten Sie die Aufmerksamkeit auf den Körper.
- Atmen Sie 5-8 Sekunden aus. Der Oberkörper senkt sich.
- Pressen Sie das Kinn kräftig gegen das Brustbein.
- Halten Sie den Atem für die Dauer von ca. 3 Sekunden an.
- Heben Sie den Kopf wieder an und atmen Sie auf ca. 4 Sekunden ein. Der Oberkörper hebt sich.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male.
- Beenden Sie die Übung: Hände zu Fäusten ballen – Anspannung wieder lösen – einmal tief ein-/ausatmen – langsam Augen öffnen.

### III. Mentale Entspannung (Hemmende Denkmuster abbauen – Hilfreiche Gedanken aufbauen)

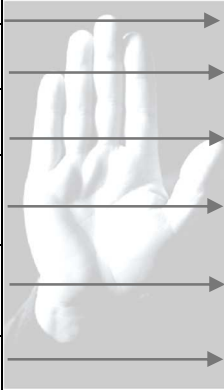
Psychisch-körperlicher Stress entsteht oft in unserem eigenen Kopf. Ein Grund können negative, hemmende Denkgewohnheiten und Einstellungen sein. Es gibt Techniken, mit denen solche schädliche (dysfunktionale) Denkmuster in hilfreiche und förderliche umgewandelt werden können.

#### Grundformen negativer Denkmuster

Denkmuster laufen in der Regel in uns wie innere Selbstgespräche ab. Sie automatisieren sich mit der Zeit, nehmen gerne die Form von (unbewussten) Leitsätzen an.

Die häufigsten dieser hemmenden Denkmuster oder Leitsätze sind:

- 1. Alles-oder-Nichts-Denken, Entweder-oder-Logik, Schwarz-Weiss-Sehen:**  
Bewertungsmuster/Leitsätze, bei denen Ereignisse oder Personen positiv oder negativ überbewertet werden. Differenzierungen (Grautöne) existieren nicht.
- 2. Muss-Denken und Darf-nicht-Denken / Perfektionistisches Denken:**  
Dieses erkennen wir sofort, wenn die Worte «müssen», «sollen», «auf gar keinen Fall», «unmöglich», «perfekt» in Gesprächen mit anderen oder in unseren inneren Selbstgesprächen häufig vorkommen.
- 3. Globale, absolute negative Sichtweise (generalisieren):**  
Verallgemeinertes negativistisches Selbstbild, Fremdbild oder Lebensbild.
- 4. Katastrophendenken (katastrophieren, «verschrecklichen»):**  
Die Tendenz, in Gedanken mögliche Folgen eines Ereignisses, des eigenen oder fremden Verhaltens extrem negativ vorwegzunehmen.
- 5. Niedrige Frustrationstoleranz:**  
Negative, unangenehme Ereignisse werden (sofort) als «nicht aushaltbar», als «unerträglich» bewertet.

Hemmende, negative Bewertungen, Denkmuster	STOPP!	Flexible, hilfreiche Bewertungen, Gedanken
Ich muss ...		Ich kann, ich will, ich darf ...
Ich bin ein hoffnungsloser Fall!		Ich sehe im Augenblick zwar keine Lösung, aber ich will versuchen ...
Ich bin ängstlich ...		Ich reagiere ängstlich, wenn ich XY begegne, in andern Situationen zeige ich aber viel Mut ...
Die Welt ist schlecht ...		Diese oder jene Situation ist unangenehm/schlecht, daneben aber gibt es diese und jene guten Bereiche/ Menschen/ Erfahrungen ...
Es wird ganz fürchterlich sein, wenn ...		Auch wenn dies oder jenes passieren kann, es wird (realistisch betrachtet) keine Katastrophe sein ...
Entweder bleibt sie / er bei mir, oder mein Leben hat keinen Sinn mehr ...		Warum denn eigentlich? Ich kann mein Leben auch anders gestalten ...

## Veränderung negativer Denkmuster

Hemmende und entmutigende Denkmuster (Leitsätze) können in einem Vier- Schritt-Prinzip verändert und durch hilfreiche und ermutigende ersetzt werden.

<b>Auslösende Situation:</b>		
<b>1. Denkmuster</b> Was denke ich darüber? Wie rede ich davon / mit mir selber?	<b>2. Überprüfung</b> Ist das wahr? Völlig, immer? Was nützt es, wenn ich so denke?	<b>3. Neue Leitsätze</b> Welche Gedanken wären hilfreich, angemessen, ermutigend?
<b>4. Anwendung:</b> Neue Denkmuster notieren und möglichst oft einsetzen.		

**Erster Schritt:** Erkennen Sie Ihre negativen Denkmuster in Ihrem Denken, Ihrem Sprechen, in Ihrem inneren Selbstgespräch.

**Zweiter Schritt:** Überprüfen Sie diese Denkmuster z.B.

- auf ihren Realitätsbezug (Stimmt das wirklich? Welche «Beweise» gibt es?)
- auf ihre Logik (Ist das überhaupt möglich? Was ist das Schlimmstmögliche?)
- auf den Nutzen (Was nützt das mir? den andern? der Sache?)

**Dritter Schritt:** Suchen Sie nun nach einer hilfreichen, realistischen, ermutigenden Bewertung (Sichtweise/Leitsatz) und formulieren Sie diese.

**Vierter Schritt:** Wenden Sie bei jeder Gelegenheit diese positiven Denkmuster an (genau so, wie Sie das vorher über lange Zeit mit den negativen gemacht haben!): Sobald Sie hemmendes Bewerten und Denken feststellen, sagen Sie zu sich selbst Stopp und sagen Sie sich die hilfreichen, ermutigenden Gedanken (Leitsätze), die Sie

Gehen Sie schrittweise vor: Üben Sie zunächst mit nur einem Muster.