

Entspannungstechniken

Michael Schlaadt
Privatärztliche Praxis

Wir belasten nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist mehr, als ihm gut tut. Gemessen an den Gedankenleistungen unserer Eltern und Großeltern muss unser Hirn täglich ein vielfaches an Information verarbeiten, ohne dass wir dabei gleich Stress empfinden. Unser Körper funktioniert zwar scheinbar automatisch ohne Einschalten des Gehirns, doch die Koordination unserer Bewegungsabläufe und die Entscheidungen müssen ja irgendwo stattfinden. Auf der Straße passiert im Stadtverkehr in unserem Gehirn in einer Stunde mehr, als bei unseren Eltern in einer Woche. Deshalb brauchen wir in unserer Zeit einen Ausgleich zu den Belastungen.

Eine besondere Rolle spielen dabei die Entspannungstechniken.

In allen Kulturen gab und gibt es Methoden der Versenkung, die die Menschen angewandt haben, um von den Belastungen des Alltagslebens Abstand zu nehmen. Alle diese Methoden haben eines gemeinsam, nämlich durch Monotonie sich in einen Zustand zwischen Wachheit und Schlaf zu versetzen. Ein Zustand, in dem man seiner Umgebung zwar weit entrückt, aber bei Gefahr sofort wieder in die Realität zurückkehren kann. Um diesen Zustand zu erreichen, wurden in allen Kulturen Techniken entwickelt, die der des Autogenen Trainings ähnlich sind.

Jeder von uns hat schon von Versenkungs- oder Selbstentspannungstechniken gehört, ohne sie vielleicht mit einer Technik wie dem autogenen Training etwa in Verbindung zu bringen. Wir besitzen Überlieferungen aus dem Schamanismus, aus dem altindischen Joga und wir kennen auch solche Techniken von den Naturvölkern. Allen gemeinsam ist eine Monotonie, entweder in Form von Gesängen, monotoner Musik, insbesondere Schlagen von Trommeln, Tänzen mit gleichmäßigem Rhythmus oder Sprechen bzw. Murmeln von monotonen Silben und Sätzen. Die meisten Techniken sind verbunden mit einem unbewegten Sitzen. Wir wissen, dass die Mönche auf Athos bei ihren Gebeten ihren Nabel fixieren, um so die Versenkung zu vertiefen. Viele von uns kennen aus dem kirchlichen Bereich Stilleübungen und Exerzitien. Regeln dieser Art wurden bereits von Ignatius von Loyola aufgestellt. Viele verschiedene Techniken sind auch aus dem Sport bekannt. Zum Teil wird die Entspannung über bestimmte Atemtechniken oder Fixationen durchgeführt. Für einen Schützen - egal ob Bogen- oder Waffenschütze - ist äußerste Sammlung notwendig. Im Zen-Buddismus ist Bogenschießen wie eine Meditation. Alle fernöstlichen Kampfsportarten wie Judo und Karate werden durch Versenkungen eingeleitet.

Da jedes geistige Entspannen auch zu einem körperlichen Entspannen führt und umgekehrt, kann der Körper auf "Sparflamme" wieder Energie tanken.

Ein anderes Beispiel, das wir alle gut kennen, ist die **Geburtsvorbereitung nach Dick-Read**. Es ist heute absolut bewiesen, dass Geburten unter Entspannungstechniken wesentlich komplikationsärmer verlaufen. Neuere Verfahren sind das sog. Biofeedback, wo meist über Muskelelektroden der Widerstand der Haut gemessen wird und über ein akustisches oder optisches Gerät an den Patienten zurückgegeben wird. So ist es möglich, die Entspannung mit Hilfe einer Maschine

Holbeinstraße 64
D-88131 Lindau
Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19
Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: info@praxis-schlaadt.de
www.praxis-schlaadt.de



exakt für den Patienten nachvollziehbar zu erlernen. Eine andere Methode ist z.B. die **progressive Relaxation nach Jacobson**, bei der durch maximale Anspannung bestimmter Muskelgruppen eine anschließende Entspannung erreicht wird.

Wir bevorzugen **das autogene Training**, weil mit dieser Methode mit einem minimalen Zeitaufwand ein möglichst großer Effekt erreicht werden kann. Im Zustand der Versenkung kommt es zu einer Veränderung der Hirnaktivität, wie sie auch bei Hypnose, Feuerläufern und Akrobaten vorkommt. Gleichzeitig tritt eine Aktivitätsverminderung in den Muskeln auf, ähnlich wie bei einem Totstellreflex. Eine psychische Entspannung führt in der Regel zu einer körperlichen und eine körperlichen Entspannung zu einer psychischen Entspannung.

Es gibt viele verschiedene Techniken, diesen Zustand zu erreichen. Zunächst einmal ist der Zustand, in dem wir uns beim autogenen Training befinden, uns allen bekannt, denn wir durchlaufen unbeabsichtigt mehrmals täglich diesen Zustand. Zum Beispiel wenn uns kurz vor dem Einschlafen einfällt: "Habe ich das Licht im Keller ausgemacht?" Wir sind aber bereits in einem so wohligen Zustand der Entspannung, dass es uns egal ist, ob das Licht brennt oder nicht. Wir wollen nicht nachschauen und schlafen trotzdem einfach ein. "Was soll's, ob das Licht brennt oder nicht."

Ein weiteres Beispiel ist, wenn Sie als Beifahrer auf einer Ihnen gut bekannten Autobahn fahren und auf einmal bemerken, dass Sie für wenige Minuten ihre Umgebung gar nicht wahrgenommen haben und wie Sie von A nach B gelangt sind. Sie waren während dieser Zeit weggetreten.

Eigene Erfahrung mit vegetativen Steuerungen haben die meisten Menschen schon gemacht. So sind die meisten in der Lage, morgens zu einem bestimmten Zeitpunkt zu erwachen, wenn Sie etwas Wichtiges vorhaben. Andere vegetative Funktionen sind schlecht steuerbar und laufen nach einem ganz bestimmten Reiz-Antwort-Schema ab. Ein Beispiel dafür ist das Erröten, wenn die Intimsphäre verletzt wurde oder das Bleichwerden bei Gefahr oder Angst. Weiterhin ist das vegetative Nervensystem über Vorstellungen zu beeinflussen, wenn bestimmte Speisen oder Gerüche ganz bestimmte Vorstellungen in unserem Gehirn hervorrufen. Bekannt ist die vermehrte Speichelproduktion, die das Essen einer Zitrone bei den Mitmenschen hervorruft. Die meisten werden die Geschichte kennen, bei der Blasmusiker wegen erhöhtem Speichelfluss nicht mehr weiterspielen können, wenn jemand aus dem Publikum eine Zitrone kaut.