

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Herausgegeben von Mag. Elfriede-Elisabeth Gilhaus
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Psychoonkologin

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN IM KLINISCHEN ALLTAG

Was versteht man unter Entspannung?

- Meditation = tiefste Entspannung
- Trance = Entspannung durch Ruhe, aber nicht durch Schlaf (Hirnstrommessung: Alpha-Rhythmus zeigt wachen Ruhezustand an) = Klinisches Verständnis für Entspannung
- Entspannung als allgemeiner Begriff = sich ausruhen, lesen, Musik hören, Joggen, Radfahren usw.

Meditation dient der absoluten „Innenkehr“.

Den Begriff „Meditation“ verbindet man vielfach mit verschiedenen Religionen, in denen diese Innenkehr genutzt wird, um Glauben zu festigen, sich von außen abzuwenden, um das ganze „Innere“ dem Gott hinzuwenden.

Nicht nur in ostasiatischen Religionen zu finden, sondern auch in unseren Religionen (z.B. Klausuren, Einkehrtage usw.)

Unter **Trance** versteht man einen tief entspannten Wachzustand. In diesem Zustand wird das Unterbewusstsein leichter erreicht und es können positive „Veränderungen“ bezüglich innerer Einstellungen, körperlichem Empfinden und Kognitionen erzielt werden (z.B. Steigerung des Selbstwertgefühls, Schmerzreduktion, Umdenken). Durch die Trance oder Entspannung wendet man sich dem „Selbst“ zu, reflektiert konzentriert. Fähigkeiten und Wertigkeiten werden wieder bewusster wahrgenommen, innere Kräfte gestärkt, somit das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Im klinischen Alltag wird die Trance zu therapeutischen Zwecken genutzt.

Theoretische Grundlagen der Entspannungstechniken:

Die etabliertesten Entspannungsarten sind

- Körperzentrierte Verfahren (Autogenes Training nach Prof. Dr. Dr. Schultz, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson): beide Entspannungstechniken erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und helfen bei Einschlafstörungen. Das Jacobson -Training ist besser geeignet, um grüblerisches Denken zu stoppen, da es um tatsächliches Fühlen des Körpers geht, wenn die einzelnen Muskelpartien angespannt und entspannt werden. Beim Autogenen Training konzentriert man sich mit seinen Gedanken auf das Schweregefühl der Ruhe und auf die Körperwärme. Dabei sind Gedankenabschweifungen leichter möglich, da nur von der *Vorstellung* des Körpergefühls ausgegangen wird.
- Imagination = Einbildung wird ursprünglich der Manifestation der Magie zugeordnet. Wurde schon früher als „Einbildungskraft“ zu Heilzwecken eingesetzt. Konkretisiert sich in Form von Bildern, Symbolen, Phantasien, Träumen, Ideen und Gedanken. Die Imagination dient als therapeutische Technik zur Realitätsanpassung.
- Visualisierung (tatsächlicher Ursprung nicht genau bekannt, kann sich auch aus der Imaginationstechnik entwickelt haben) Einsatz in mehreren Therapieverfahren, vor allem bekannt geworden durch das Ehepaar „Simonton“ (Vorstellung vom Tumor und wie heilende Killer- und Helferzellen diesen zerstören).

Wirkungsweise der Entspannungsverfahren

- Physiologische Wirkungen :
 - Ruhetonus der Skelettmuskulatur
 - Senkung des Ruhe-Energie-Umsatzes (ca. 15 %, bei normaler Ruhe nur 5 %)
 - Kreislauffunktionen (Gefäßerweiterung, Pulsfrequenz wird niedriger, hohe Stabilität der Kreislauffunktion, Blutdrucknormalisierung)
 - Thermoregulatorische Leistungen (Durchblutungssteigerung der Extremitäten)
 - Atemfunktion (langsam und gleichmäßig)
 - Blutchemische Änderungen (Lactatreduktion = Angstabbau, Adrenalin und Cortisol senkung = Stressabbau)
 - Zunahme von B- und T-Zellen (allergische Reaktionen vermindert, Stärkung der Abwehrkräfte)
 - EEG: Gesteigerte Ausprägung des Alpha-Rhythmus (wacher Ruhezustand)
 - Balance zwischen beiden Gehirnhälften (verschiedene Areale verlieren Dominanz)
- Psychische Prozesse:
 - Körper, Geist und Seele finden zu einem Gleichgewicht
 - Sich in seinem Inneren, in seiner Haut wohlfühlen
 - Ruhe und Gelassenheit spüren
 - Loslassen lernen
 - Zu sich selbst finden
 - Stärkung des Selbstbewusstseins (bewusst werden, was das „Ich“ braucht)
 - Stärkung des Selbstwertgefühls (sich wertschätzen in Bezug auf Fähigkeiten, Gesundheit, Mitmenschen)
- Kognitive Prozesse:
 - Eigener Bedürfnisse bewusst werden
 - Eigene Wertschätzung erleben
 - Körper bewusst wahrnehmen (Verspannungen erkennen und vermeiden lernen)
 - Lebensziele neu definieren
 - Wieder Vertrauen in sich selbst finden
 - Eigene Grenzen und Möglichkeiten bewusst erkennen und annehmen

Von der Theorie zur Praxis

Krankheit bedeutet für die meisten Menschen auch Stress! In Anbetracht der erfolgreichen Stressbewältigung durch Entspannungstechniken, kann man das gleiche Ergebnis bei Kranken erwarten.

Welches Entspannungstraining für welchen Patienten / Patientin am geeignetsten ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Ein wichtiger Faktor ist die Einstellung des Patienten /der Patientin zur Entspannung.

Ist er / sie von vornherein überzeugt, dass eine Entspannung „esoterische Phantasien“ sind und keinen Nutzen bringen können, so kann man versuchen mit belegten wissenschaftlichen Erkenntnissen (siehe oben Wirkungsweisen) eine andere Einstellung zu erlangen. Gelingt das nicht, wird eine Entspannung nicht angenommen und ist ohne Effekt.

Manche PatientInnen verknüpfen wiederum zu hohe Erwartungen an eine Entspannung. Sie meinen, dass sie gar nichts zu tun brauchen, sich alle Probleme von alleine lösen oder sogar schwere Krankheiten sich in Luft auflösen, ohne Medizin (das Ehepaar Simonton kam mit der

Krankheitsvisualisierung in Verruf, da es Heilung von Krebs durch ihre Technik propagierte. Inzwischen hat Simonton die Wirkung seiner Technik relativiert).

Daher ist es wichtig, zuerst das Ziel der Entspannung zu definieren! (Was erwartet der Patient / die Patientin? Was erwartet der Therapeut?)

Einige PatientInnen haben bereits Erfahrung mit Entspannungstechniken, die sie früher einmal erlernt haben. War das Erleben positiv, ist es am einfachsten dort wieder anzuknüpfen. Bei negativen Erfahrungen kann man eventuell alte Blockaden auflösen, einfacher ist es dann jedoch eine neue Technik zu vermitteln, da nicht jede Technik für jeden gleich gut geeignet ist (vielleicht war das der Grund, warum der Patient / die Patientin davon nicht profitieren konnte).

Manche Personen können sich mit keiner Entspannungstechnik anfreunden, das ist zu respektieren, das hat nichts mit fehlendem Willen zu tun, sondern mit einem eher erhöhtem Arousal. Sie würden von Yoga-Techniken zum Beispiel eher profitieren (Entspannung in leichter Bewegung).

Ein weiterer Faktor ist der körperliche und geistige, sowie der psychische Zustand des Patienten /der Patientin. In einer akuten Phase einer Psychose z.B. darf keine Entspannung angewendet werden (Depression = weitere Flucht in sich, Schizophrenie = zusätzlicher Angstausröser usw.)

Der Faktor Zeit spielt eine wesentliche Rolle. Es ist sicherzustellen, dass der Patient / die Patientin genügend Zeit aufbringen kann, um „Entspannung“ richtig zu lernen. Mit einer einzigen Entspannung wird man kein Ziel erreichen. Das „Loslassen“ lernen geht nicht von heute auf morgen, auch nicht das Erkennen der eigenen Bedürfnisse. Genauso wenig ist es sinnvoll dem Patienten / der Patientin das Erlernen einer Entspannungstechnik anzubieten, wenn man selbst keine Zeit zum Lehren hat.

Die Örtlichkeit in der Entspannung ausgeübt wird muss störungsfrei sein. Es ist zu überlegen, kann ich einen solchen Raum anbieten oder nicht, hat der Patient / die Patientin zu Hause einen Raum dazu usw.

Einsatz von Entspannungstechniken bei KrebspatientInnen

Der Tumorpatient / die Tumorpatientin ist besonders belastet. Eine Tumorerkrankung kann bei manchen Betroffenen mit Dauerstress gleichgesetzt werden.

Natürlich kann diese Art der Intervention die medizinische Behandlung nicht ersetzen, aber die Lebensqualität kann während aller Krankheitsphasen (Nebenwirkungen der Behandlung, Fatigue-Syndrom, Ängsten usw.) sichtbar und vom Patienten/ der Patientin spürbar verbessert werden.

Einsatz von Entspannungstechniken bei psychischen Störungen

Bei akuten Phasen einer psychischen Störung darf in keinem Fall ein Entspannungstraining angewendet werden, da sich der Krankheitsverlauf und die Symptome - wie bereits erwähnt - verschlechtern können.

Bei psychischen Störungen ist der ideale Zeitpunkt (bei Symptommfreiheit) für den Beginn eines Entspannungstrainings unbedingt abzuwarten.

Mit Kurzentspannung und Einzeltherapie beginnen.

Ob der Patient/die Patientin dann weiter in Einzeltherapien oder Gruppentherapien behandelt wird, hängt von der Art der psychischen Störung ab. Bei sozialen Ängsten ist eine Gruppenerfahrung im ruhigen Zustand sicher eine Möglichkeit, um diese Ängste abzubauen zu lernen.

Die erste Entspannung

Zuerst den Patienten / die Patientin im Verhalten beobachten, nach Gewohnheiten und Freizeitaktivitäten befragen. Ist er /sie eher ruhig oder eher „hektisch“ zum Beispiel? Einem „hektischen“ Menschen wird man kaum das Autogene Training anbieten, da der Übergang von einem hohen Aktivitätsniveau zur Ruhephase vom Patienten / von der Patientin als unangenehm empfunden wird.

Individuell das richtige Verfahren aussuchen!

Zu Beginn immer eine Kurzentspannung des ausgewählten Verfahrens anwenden (ca. 5-10 Minuten), um zu erforschen, ob der Patient / die Patientin überhaupt Ruhe halten kann.

Ein langsames Hinführen zur Entspannung erspart negative Erfahrungen.

Negative Gefühle während der Entspannung müssen sofort aufgearbeitet werden, Ursachen gefunden und erklärt werden, da sonst eine Blockade entsteht, die später kaum aufzulösen ist.

Kann der Patient / die Patientin Ruhe als angenehm empfinden, so kann man je nach Technik die Zeit steigern bis zu maximal 20 Minuten (= ideale Entspannungszeit, länger macht eher müde).

Manchmal ist es sinnvoll nach und nach mehrere Techniken zu vermischen, je nach dem vorher definierten Ziel.

KURZENTSPANNUNG

Anwendung bei:

PatientInnen, die eher unruhig wirken und erst „Ruhe aushalten“ lernen müssen.

Für den Therapeuten um festzustellen, ob Ruhe als angenehm vom Patienten / der Patientin empfunden wird.

Für Patienten / Patientinnen (die bereits in Entspannung geübt sind) als Einleitung bei einer Therapie, die mit Hilfe von Imaginationen durchgeführt wird.

Entspannungshaltung:

Sitzposition oder Liegeposition einnehmen (Sitzposition: Stuhl mit guter Rückenlehne nehmen. Beine nebeneinander – nicht überkreuzt z.B. – mit Fußsohlenkontakt zum Boden! Rücken gerade an der Rückenlehne, Arme locker auf den Oberschenkeln ruhen lassen, Kopf gerade – nicht hängen lassen oder nach oben gerichtet / Liegeposition: (**niemals bei Traumatpatienten anwenden!**) gute Unterlage, evt. Decke zum Zudecken und kleines Kopfpolster. Beine nebeneinander, Arme neben den Körper, Kopf gerade.)

Beginn der Entspannung:

Distanzierung vom Alltag durch:

Durchatmen

Sich in Gedanken in weiche Kissen fallen lassen, nichts kann dabei geschehen (betonen!) und somit vom Alltag loslassen

Kurzentspannung:

Aufmerksamkeit auf Rücken lenken, der gut lehnt (gut auf der Unterlage ruht), Ruhe spüren lassen

Es genießen, an gar nichts denken zu müssen, nur das Gefühl der Ruhe wahrnehmen zu können, sich Zeit für sich selbst nehmen zu dürfen

Spüren wie der Sitz trägt und hält (die Unterlage trägt und hält)

Spüren wie der Boden die Füße trägt (die Füße auf der Unterlage ruhen)
Freiatmen durch tiefes Ein- und Ausatmen (max. 3 x!)

Ca. 1 Minute Ruhe am ganzen Körper spüren lassen

Dann entweder mit Imaginationen fortfahren oder wieder in den Alltag mit den Gedanken zurückkehren.

KURZANLEITUNG FÜR DAS AUTOGENE TRAINING NACH PROF. SCHULTZ

Anzuwenden bei:

PatientInnen, die diese Technik bereits beherrschen und als angenehm empfunden haben.

Wenn Konzentrations-, Schlaf- oder Stresstörungen vorliegen.

Bei Schmerzpatienten.

Für die Desensibilisierung bei Angst bzw. Panik auslösenden Attacken.

Als Einleitung für eine Imagination

Entspannungshaltung:

Sitzposition oder Liegeposition einnehmen (Sitzposition: Stuhl mit guter Rückenlehne nehmen. Beine nebeneinander – nicht überkreuzt z.B. – mit Fußsohlenkontakt zum Boden! Rücken gerade an der Rückenlehne, Arme locker auf den Oberschenkeln ruhen lassen, Kopf gerade – nicht hängen lassen oder nach oben gerichtet / Liegeposition: (nicht bei Traumpatienten!) gute Unterlage, evt. Decke zum Zudecken und kleines Kopfpolster. Beine nebeneinander, Arme neben den Körper, Kopf gerade.)

Beginn der Entspannung:

Distanzierung:

Durchatmen

Ort der Ruhe in Gedanken suchen

Die eigentliche Technik:

Durch die Ruhe kehrt ein Gefühl der Schwere und einer warmen Körpertemperatur ein. Dies wird bei allen Körperpartien betont, um eine Suggestion zu erreichen und zugleich die Konzentration auf den Körper und das Körpergefühl zu erhöhen. Bei jeder Körperpartie ca. 1-2 Minuten verharren, erst dann auf die nächste weitergehen.

- Erst die Hände und Arme entspannen
- Dann die Schultern
- Gesicht
- Rücken
- Brust: hier wird durch eine tiefe Atmung (langsam durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen) der Brustkorb entspannt. Auch das Gefühl sich zu „befreien“ wird verstärkt. Nicht öfter als 3 x diese tiefe Atmung wiederholen, da sonst ein Schwindelgefühl entsteht!
- Bauch, Gesäß und Becken
- Beine und Füße

Dann eine Pause von ca. 2 – 3 Minuten, um die Ruhe am ganzen Körper wahrnehmen zu können.

Man kann hier mit der Entspannung enden, indem man die Gedanken vom Ort der Ruhe wieder zurück in die Gegenwart lenkt.

Oder: man nutzt die entspannte Phase für weitere Suggestionen z.B. Ruhe bewusst spüren lassen (durch schrittweise weitere Entfernung vom Alltag) innere Kräfte ansprechen (bei Tumorpatienten oft nützlich, wenn sie sich erschöpft fühlen).

Schluss der Entspannung:

Die Arme ein paar Mal kräftig zum Oberkörper bewegen, damit der Kreislauf auch wieder in Schwung kommt!

Fragen, wie es geht (in Gruppe: jeden Teilnehmer fragen, keine Kollektivfrage!)

Wenn unangenehme Gefühle entstanden sind, dann nachforschen warum, um weitere Entspannungssitzungen nicht zu gefährden, unangenehme Gefühle oder Blockaden auflösen!

KURZANLEITUNG FÜR DIE PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JACOBSON

Anzuwenden bei:

PatientInnen, die diese Technik bereits beherrschen und als angenehm empfunden haben.

Grüblerischem Denken.

Körperwahrnehmungsdefiziten.

Schlaf-, Konzentrations- und Stresstörungen

Bei Schmerzpatienten eingeschränkt!

Bei Angst bzw. Panikattacken

Zur Einleitung für eine Imagination.

Entspannungshaltung:

Sitzposition oder Liegeposition einnehmen (Sitzposition: Stuhl mit guter Rückenlehne nehmen. Beine nebeneinander – nicht überkreuzt z.B. – mit Fußsohlenkontakt zum Boden! Rücken gerade an der Rückenlehne, Arme locker auf den Oberschenkeln ruhen lassen, Kopf gerade – nicht hängen lassen oder nach oben gerichtet / Liegeposition: (nicht bei Traumatpatienten!) gute Unterlage, evt. Decke zum Zudecken und kleines Kopfpolster. Beine nebeneinander, Arme neben den Körper, Kopf gerade.)

Beginn der Entspannung:

Distanzierung:

Durchatmen

Ort der Ruhe in Gedanken suchen

Die eigentliche Technik:

Die einzelnen Körperpartien werden erst angespannt (ca. 1/2 Minute) und dann entspannt (ca. 1 Minute), um das Gefühl der Entspannung bewusster wahrnehmen zu können. Diese Entspannungstechnik ist besonders geeignet für Personen, die ein hohes Aktivitätsniveau zeigen, also schwer Ruhe halten können und den Kopf „voll“ haben. Durch das Wechseln der Ebenen (vom Denken weggehen und zum Körpergefühl hinführen ist in diesem Fall keine Suggestion von Gefühl, sondern echtes Fühlen) wird leichter ein Gedankenstop erreicht und

ebenso das Gefühl der Ruhe als angenehmer empfunden. Bei Personen mit Muskelschmerzen nicht so geeignet, da die Anspannung als Schmerz empfunden werden kann. Entweder diese Partien aussparen oder eine andere Technik anwenden.

- Erst die Hände und Arme anspannen durch Ballen einer Faust und dann entspannen
- Dann die Schultern und der Rücken: Schultern hochziehen und langsam loslassen
- Gesicht:
 - Stirn runzeln und loslassen
 - Augen zusammenkneifen und loslassen
 - Nase rümpfen und loslassen
 - Zähne zusammenbeißen und loslassen
- Brust: hier wird durch eine tiefe Atmung (langsam durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen) der Brustkorb entspannt. Nicht öfter als 3 x diese tiefe Atmung wiederholen, da sonst ein Schwindelgefühl entsteht!
- Bauch, Gesäß und Becken: Bauch einziehen (normal weiteratmen nicht vergessen dabei!) und loslassen
- Beine und Füße: Zehenspitzen in Richtung Knie ziehen und loslassen (oder auch: Zehenspitzen nach unten drücken, so als ob man auf Zehenspitzen gehen wollte)

Eine Pause von ca. 2 – 3 Minuten, um die Ruhe am ganzen Körper wahrnehmen zu können.

Man kann hier mit der Entspannung enden, indem man die Gedanken vom Ort der Ruhe wieder zurück in die Gegenwart lenkt.

Oder: man nutzt die entspannte Phase nun für Suggestionen z.B. Ruhe bewusst spüren lassen (durch schrittweise weitere Entfernung vom Alltag) innere Kräfte ansprechen (bei Tumorpatienten oft nützlich, wenn sie sich erschöpft fühlen usw.).

Schluss der Entspannung:

Die Arme ein paar Mal kräftig zum Oberkörper bewegen, damit der Kreislauf auch wieder in Schwung kommt!

Fragen, wie es geht (in Gruppe: jeden Teilnehmer fragen, keine Kollektivfrage!)

Wenn unangenehme Gefühle entstanden sind, dann nachforschen warum, um weitere Entspannungssitzungen nicht zu gefährden, unangenehme Gefühle oder Blockaden auflösen!

IMAGINATIONSTECHNIKEN

Diese Form der Entspannung ist für die psychotherapeutische Arbeit besonders geeignet. z.Bsp. für die

Systematische Desensibilisierung :

Der Klient gibt eine Hierarchie der Angst auslösenden Situationen an. Anschließend wird er entspannt und geht in sensu (in der Vorstellung) diese Situationen nach und nach durch.

Dem Patient wird der Angst auslösende Stimulus in einem Zustand der Entspannung (z.B. durch Autogenes Training, Kurzentspannung) dargeboten. Angst und Entspannung sind Zustände, die sich gegenseitig ausschließen.

Beispiel einer **Verhaltensanalyse**: Ein Patient leidet unter Angstzuständen (Reaktion), die sich abhängig von der individuellen Reaktionsbereitschaft (Organismus) z.B. als Zittern, Herzjagen, Übelkeit, Durchfälle, Atemnot und Kopfschmerzen äußern können und immer dann auftreten, wenn er Straßenbahn fahren muss (Stimulus). Der Partner bemitleidet den Patienten und fährt ihn mit dem Auto zur Arbeit, was dem Patienten sehr angenehm ist (Konsequenz). Der Patient merkt schnell, dass seine Ängste und körperlichen Beschwerden sich verringern und fordert nun immer öfter, mit dem Auto zur Arbeit gefahren zu werden (Kontingenz) Systematische Desensibilisierung = am häufigsten genutzte Methode der Gegenkonditionierung bei Phobien. Grundannahme ist, dass natürlicherweise körperliche Entspannung und ängstliche Erregung nicht gleichzeitig bestehen können. Die erfolgreiche Durchführung einer Therapie erfordert die Beachtung therapeutischer Prinzipien, die der Lernpsychologie entlehnt sind. Einige der wichtigsten können wie folgt formuliert werden:

1. Der Patient sollte über die Gründe, Problematik und Konsequenzen seiner Erkrankung informiert sein.
2. Der Patient sollte die Wirkungsweise der Therapie kennen und an sich beobachten, bzw. über eine Zeitspanne verfolgen können.
3. Die Therapie muss in kleinen Schritten formuliert sein, um das Erreichen von Teilzielen und eine möglichst häufige Verstärkung für diese Zielerreichung zu gewährleisten.
4. Die Verstärkung muss relevant sein, dem Auftreten des gewünschten Verhaltens sofort (kontingent) folgen und eine optimale Frequenz besitzen.
5. Therapieschritte und deren Verstärkung müssen den individuellen Gegebenheiten des Patienten angepasst werden, um Rückfall und Ausfall zu vermeiden.
6. Negative Einflüsse müssen vermieden werden (mit seltenen, therapeutisch geplanten Ausnahmen).
7. Der therapeutische Einfluss und seine Effekte müssen stets kontrollierbar sein.
8. Bei Fehlschlag muss eine Therapie umgeplant und bei Rückfall erneut aufgenommen werden.
9. Alle therapeutischen Einflüsse werden mit dem Patienten vereinbart, und die Ausführung wird im Verlauf der Behandlung zunehmend stärker vom Patienten im Sinne der Selbstanwendung übernommen, damit Unabhängigkeit vom Therapeuten und Selbständigkeit erzielt werden.

Für alle genannten Schritte kann durch Entspannung, Imagination, Suggestion oder Autosuggestion das therapeutische Ziel leichter erreicht werden.

Schmerztherapie:

Die Schmerzbewältigungs-Therapie zählt zur Verhaltenstherapie. Ziel der Verhaltenstherapie ist es, falsch erlerntes Verhalten zu löschen und statt dessen erwünschte Verhaltensweisen aufzubauen.

Methoden der Schmerzbewältigungstherapie:

1. Psychische Stärkung: Man darf sich dem Schmerz nicht unterordnen, sondern muss dem Schmerz etwas entgegensetzen durch:

- a) *Positive Gedanken* wie z.B. „Ich lasse mich vom Schmerz nicht unterkriegen“ , „Der Schmerz geht schon vorüber“ u.ä.
 - b) *Angenehme Aktivitäten* wie z.B. „Buch lesen“, „Spaziergang“, „Baden“ oder „ins Kino gehen“; unterstützt durch körperliches Training und physiotherapeutische Maßnahmen
2. Entspannung: Schmerzen treten eher in Stress- und Belastungssituationen auf, deshalb kommen verschiedene Entspannungsverfahren zum Einsatz:
 - a) Progressive Entspannung mit Imagination = Einbeziehen beruhigender Sinneseindrücke
 - b) Autogenes Training mit Imagination: Vorstellung von Ruhe, Glück, Freiheit und Harmonie; Einbeziehen beruhigender Sinneseindrücke
 - c) Selbsthypnose: Durch Autosuggestion herbeigeführter schlafähnlicher Zustand, z.B. durch entspannende Musik oder ähnlichem
3. Wahrnehmung: Die Wahrnehmung ist bei Schmerzen und dadurch evtl. entstandenen depressiven Zuständen gehemmt und muss entsprechend geübt werden.
 - a) Selbstwahrnehmungstraining
 - b) Biofeedback: Es stellt operantes Lernen dar. Körperfunktionen, für die man keine bewusste Antenne hat, werden durch den Einsatz von Messgeräten wahrnehmbar gemacht. So kann das Ausmaß der Entspannung durch die Messung und Sichtbarmachung des Hautwiderstandes erkannt werden. Das Messgerät stellt also ein Feedback für den Pat. dar.
4. Löschung von Schmerz- und Rückzugverhalten

Schmerztagebuch führen, um Situationen- oder Tageszeiten, an denen der Schmerz stärker wahrgenommen wird, zu erkennen und solche Situationen verändern lernen. Ebenso die Unterschiede der Schmerzstärke bemerken zu lernen.

SCHMERZTAGEBUCH

Uhrzeit (von-bis)	Schmerzstärke: Skala 1-10 (10 am stärksten)	Art des Schmerzes (stechend, dumpf, ziehend, pochend usw.)	Körperliche und psychische Symptome (schwitzen, Angst, usw.)	Vorangegangene Situation

Panikattacken:

Schrittweises Vorgehen, ähnlich wie bei Schmerzen.

Die Panikattacken-Therapie zählt ebenso wie die Schmerz-Therapie zur Verhaltenstherapie. Auch hier wieder: Ziel der Verhaltenstherapie ist es, falsch erlerntes Verhalten zu löschen und statt dessen erwünschte Verhaltensweisen aufzubauen.

Methoden der Panikattacken (Angst) -Therapie:

1. Psychische Stärkung: Man darf sich der Angst nicht unterordnen, sondern muss der Angst etwas entgegensetzen durch:

- a) *Positive Gedanken* wie z.B. „Ich habe die Situation immer besser im Griff“ , „Die Attacke geht gleich vorüber“ u.ä.
- b) *Angst personifizieren bzw. Gestalt annehmen lassen*: alles, was diffus ist oder nicht greifbar, macht noch mehr Angst. Man kann der Angst einen Namen von Personen geben, denen man sich im Alltag gut widersetzen kann (dabei aber gleichzeitig die Unterlegenheit des Gegenübers einüben: z.B. „Spiel Dich nicht so auf, ich bin allemal stärker als du!“) oder gegenständlich werden lassen, z.B. schwarze Kugel, brauner Bär, grauer Nebel usw. (dabei aber wieder gleichzeitig die Unterlegenheit des Gegenübers einüben: z.B. „Die schwarze Kugel sieht nur von weitem schwarz aus, je näher sie kommt, umso weicher und farbenprächtig wird sie, sie kann mich nicht überrollen, da ich sie ganz leicht aufhalten kann, sie wiegt kaum etwas“ oder: „Der Bär brüllt nur laut, aber ich bin stärker als er, er brüllt eigentlich aus Angst vor mir, er hat ganz liebe Augen und er wird immer kleiner, wenn er näher kommt, er ist eigentlich ein hilfloser Babybär“ oder: „Der Nebel sieht dicht aus, aber je näher er kommt, umso heller und durchsichtiger wird er, ich kann ganz leicht durch ihn hindurchgehen“ usw.

2. Entspannung: Angstattacken treten eher in Stress- und Belastungssituationen oder aber eben bei bestimmten Situationen auf, in der die Angst bewusst oder unbewusst gelernt wurde, deshalb kommen verschiedene Entspannungsverfahren zum Einsatz:

- a) Progressive Entspannung mit Imagination = Einbeziehen beruhigender Sinneseindrücke und dem Gefühl von Geborgenheit und Wärme
- b) Autogenes Training mit Imagination: Vorstellung von Ruhe, Glück, Freiheit und Harmonie; Einbeziehen beruhigender Sinneseindrücke und dem Gefühl von Geborgenheit und Wärme
- c) Selbsthypnose: Durch Autosuggestion herbeigeführter schlafähnlicher Zustand, z.B. durch entspannende Musik oder ähnlichem, um ein gutes Körpergefühl wahrzunehmen

3. Wahrnehmung: Die Wahrnehmung ist bei Angst / Panik und dadurch evtl. entstandene depressive oder hysterische Zustände gehemmt und muss entsprechend geübt werden.

- a) Selbstwahrnehmungstraining
- b) Biofeedback: Es stellt operantes Lernen dar. Körperfunktionen, für die man keine bewusste Antenne hat, werden durch den Einsatz von Messgeräten wahrnehmbar gemacht. So kann das Ausmaß der Entspannung durch die Messung

und Sichtbarmachung des Hautwiderstandes erkannt werden. Das Messgerät stellt also ein Feedback für den Pat. dar.

4. Löschung von Angst / Panik

Paniktagebuch führen, um Situationen- oder Tageszeiten, an denen die Angst / Panik stärker wahrgenommen wird, zu erkennen und solche Situationen verändern lernen. Ebenso die Unterschiede der Angststärke bemerken zu lernen.

PANIKTAGEBUCH

Uhrzeit (von-bis)	Panikstärke Skala 1-10 (10 am stärksten)	Körperliche Anzeichen (schwitzen, Herzklopfen, schneller Atem, Körpertemperaturveränderung, Gefühl ohnmächtig zu werden usw.)	Psychische Symptome (Gefühle neben Angst wie z.B. Verlassen sein, Hilflosigkeit, Flüchtenwollen, Schreien zu müssen, stumm zu sein usw.)	Vorangegangene Situation

Gewalt und Trauma:

Wie geht die Seele mit Erlebnissen um, die mit unerträglichem körperlichem oder seelischem Schmerz verbunden sind? Erinnerungen an solche Erfahrungen können vom Gehirn nicht ungeschehen gemacht oder ausgelöscht werden. Sie können aber für das Bewusstsein (also für den bewusst erlebten Teil der Seele) derart unerträglich sein, dass sie aus dem bewussten Erleben ausgeschlossen und ins Unbewusste verdrängt werden.

Die dorthin verdrängten Erinnerungen können eine ungeahnte Kraft entfalten und zu erheblichen Störungen des bewussten, "normalen" Seelenlebens führen. Es können posttraumatische Belastungsreaktionen folgen, aber auch dissoziative Störungen oder das Borderline- Syndrom.

Solche Patienten sollten nicht im Liegen behandelt werden.

Entspannung kann helfen Angst auslösende Situationen besser zu beherrschen. Im entspannten Zustand kann psychotherapeutisch besser gearbeitet werden, da verdrängte Inhalte leichter und weniger traumatisch ins Bewusstsein übergehen können.

Problemlösen:

Wenn mehrere Probleme auf einen Menschen einströmen, kann es sein, dass er überfordert wird und für keines der Probleme eine Lösung findet, im Kreis läuft sozusagen. Hier kann durch Entspannung eine Dissoziation erreicht werden, wodurch ein neuer Blickwinkel entstehen kann. Es können auch Handlungsprioritäten erkannt werden, die manchmal vom so genannten „logischen Denken“ verdeckt werden.

Belastende Lebenssituationen:

Kritische Lebensereignisse können zu psychischen Störungen führen (Krankheit, Tod, Scheidung, berufliche Veränderungen...). Solche Lebenssituationen sind mit enormen Stress verbunden. Stressabbau durch Entspannung, durch welche das „Loslassen“ gelernt werden kann, ist in diesen „nicht rückgängig zu machenden“ Lebenssituationen unumgänglich. Nur durch „Loslassen vom Alten“ kann ein Weg zu Neuem geöffnet werden und die momentane Lebenssituationen (z.B. Verlust des Partners und Gefühl des Verlassen seins, Krankheit, Burn-Out-Syndrom, Mobbing) angenommen werden.

Festigung des Selbstbewusstseins, Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls:

Durch die Wahrnehmung des Körpergefühls bei der Entspannung kann die eigene Identität wieder stärker bewusst werden, dabei wird das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen gestärkt.

KURZANLEITUNG FÜR IMAGINATIONSTECHNIKEN

Entspannungshaltung:

Sitzposition oder Liegeposition (nicht bei Traumapatienten!) einnehmen (Sitzposition: Stuhl mit guter Rückenlehne nehmen. Beine nebeneinander – nicht überkreuzt z.B. – mit Fußsohlenkontakt zum Boden! Rücken gerade an der Rückenlehne, Arme locker auf den Oberschenkeln ruhen lassen, Kopf gerade – nicht hängen lassen oder nach oben gerichtet / Liegeposition: gute Unterlage, evt. Decke zum Zudecken und kleines Kopfpolster. Beine nebeneinander, Arme neben den Körper, Kopf gerade.)

Beginn der Entspannung:

Distanzierung vom Alltag durch:

Durchatmen

Sich in Gedanken in weiche Kissen fallen lassen, nichts kann dabei geschehen (betonen!) und somit vom Alltag loslassen

Kurzentspannung: (reicht meist aus, sonst verlängern!)

Aufmerksamkeit auf Rücken lenken, der gut lehnt (gut auf der Unterlage ruht), Ruhe spüren lassen

Es genießen, an gar nichts denken zu müssen, nur das Gefühl der Ruhe wahrnehmen zu können, sich Zeit für sich selbst nehmen zu dürfen

Spüren wie der Sitz trägt und hält (die Unterlage trägt und hält)

Spüren wie der Boden die Füße trägt (die Füße auf der Unterlage ruhen)
Freiatmen durch tiefes Ein- und Ausatmen (max. 3 x!)

Ca. 1 Minute Ruhe am ganzen Körper spüren lassen

Imagination:

Nun mit der Imagination beginnen mit den Worten: Wenn man so entspannt ist, dann kann man die Gedanken in Ruhe auf (Thema!) lenken.

Dann mit dem Thema beginnen.

Thema kann sein:

- Schmerzen (Veränderung der Schmerzstärke)
- Traumatische Erfahrungen, die verdrängt sind oder nicht ausgesprochen werden können (auch durch Bilder oder Symbole eine Möglichkeit schaffen, verdrängte Inhalte ins Bewusstsein übergehen zu lassen, verarbeiten zu können)
- Problemverarbeitung durch Distanzierung vom Problem, um einen besseren Blickwinkel oder Überblick zu erhalten. Steigerung des Selbstbewusstseins, des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls durch Ansprechen wie früher Probleme gut gelöst wurden.
- Therapeutische Ziele durch Einprägung im Unterbewusstsein zu erreichen
- Neue Verhaltensmuster einzuprägen
- Eigene Grenzen und Möglichkeiten wahrzunehmen (Ichbewusstsein)
- Blockaden aufzulösen
- Veränderung des momentanen belastenden Zustandes: z.Bsp. Spaziergang durch Natur bei Leukämiepatienten, die lange in Isolierstationen untergebracht sind, um wenigstens mit den Gedanken wieder hinaus zu kommen. (Kraft aus der Natur zu schöpfen, hilft immer bei naturverbundenen Personen, die sich erschöpft fühlen!)

ZUSAMMENFASSUNG

Es gibt eine Unzahl von Entspannungstechniken in der heutigen Zeit mit den unterschiedlichsten Namen.

Immer wieder trifft man auf Verfechter einer bestimmten „Entspannungsart“, die als einzig hilfreiche verkauft wird.

In Wirklichkeit ist aber nur entscheidend darauf zu achten, was dem einzelnen Menschen, der entspannt werden soll, wirklich hilft.

Dazu ist eine Exploration der bisherigen Bewältigung von Anspannung oder Stress der jeweiligen Person unumgänglich, um von vornherein die richtige Entspannungsart oder Suggestion auszuwählen.

Entspannung lernt man nicht von einer Stunde zur anderen, es ist ein länger dauernder Prozess, je nachdem wie hoch die interne Kontrolle der zu behandelnden Person ist, ebenso die persönliche Einstellung dazu.

Es muss daher gewährleistet sein, dass genügend Zeit beim Patienten/der Patientin vorhanden ist, ebenso beim Therapeuten!

Bei der Entspannung wird durch „Übertragung“ im therapeutischen Sinn gearbeitet. Wenn ich selbst unruhig bin, werde ich beim Patienten / bei der Patientin keine Ruhe erwarten können.

Schon durch die Sprache Ruhe ausdrücken, verbal Unterstützung zum Erlangen eines angenehmen Körpergefühls geben ist also Voraussetzung.

Genauso wie es wichtig ist, dass der Therapeut selbst vom Nutzen der Entspannung überzeugt ist, nur dann kann er die richtige Einstellung dazu vermitteln.

Für die Arbeit mit Entspannung für Suggestionen ist besonders darauf zu achten, dass sich der Patient / die Patientin in einer vertrauensvollen Atmosphäre befindet und dieses Vertrauen nicht erschüttert wird (z.B. durch Störungen: wie Eintritt einer unbeteiligten Person in diesen Raum, Klingeln von Telefon usw.).

**Allen, die mit „Entspannungstechniken“ arbeiten,
wünsche ich viel Erfolg!
Behalten Sie die eigene Entspannung im Auge,
um gesund, entspannt und erfolgreich durchs Leben gehen zu können!**

**Herzlichst
Ihre
Elfi Gilhaus**

<https://elfi.gilhaus.at> - mail@gilhaus.at

Mehr Fragen zur „Entspannung“?

Antworten finden Sie im Internet unter Eingabe des jeweiligen Begriffes in einer Suchmaschine oder in folgender Literatur:

„Praxis des Autogenen Trainings“ Selbsthypnose nach I. H. Schultz, Klaus Thomas, Trias Verlag

„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“, Adalbert Olschewski, Haug Karl Verlag

„Das große Buch der Meditation“, Patricia Carrington, Otto Wilhelm Barth Verlag

„Das große Handbuch der Hypnose“, Werner J. Meinhold, Ariston Verlag

„Praxisbuch der Mentaltechniken“, Thomas Scherz, Knaur MensSana Verlag

„Positives Denken“, Vera Peiffer, Midena Verlag