

## Fachartikel

Dipl.-Psych. Karl-Heinz Schäfer

### Was Entspannung wirklich bedeutet

#### Gesundheitsressource Entspannungsfähigkeit - Abkehr von der Wellness-Oase

Ausreichende, wirklich erholsame Entspannung wird immer wichtiger angesichts der steigenden Belastungen und Unsicherheiten in Beruf und Beziehungen.

Die natürliche Regulierung in biologischen Rhythmen und rituell gefestigten sozialen Abläufen ist längst verloren, gesundes Nichtstun gelingt kaum noch jemandem, die Entspannung fällt einem nach dem Stress nicht mehr auf selbstverständliche Weise einfach zu.

Typische **Fehlstrategien** verschlimmern die Situation noch mehr: Betäubung z.B. durch Alkohol und Beruhigungsmittel, Erschöpfung z.B. durch exzessiven Sport, massive Ablenkung z.B. durch Fernsehen und Computerspiele, wenn nicht sowieso nur noch der Weg des ständigen Aufputschens gegangen wird.

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird Entspannung meist in ganz weitem Sinn gleichgesetzt mit Freizeit, Urlaub, Erholung, Freude und Genuss. Da gibt es natürlich unbegrenzte Möglichkeiten, vom candle-light-dinner bis zur Karibik-Woche all inclusive, vorausgesetzt, man verfügt über das nötige Kleingeld, die Zeit und die möglichst jugendliche Attraktivität.

Im Gesundheitsbereich ist Entspannung seit nunmehr fast hundert Jahren vor allem verknüpft mit der Idee eines systematischen Entspannungstrainings, das einem innere Ruhe verschafft, wann immer das nötig ist, und eine gesunde Gelassenheit im gesamten Leben ermöglicht.

Als ‚klassische‘ Verfahren sind vor allem das **Autogene Training** von Johannes Heinrich Schultz und die **Progressive Relaxation** von Edmund Jacobson bekannt geworden, und verschiedene Formen der **Meditation** haben weite Verbreitung gefunden, auch Übungen mit dem **Atem**. Daneben standen natürlich immer auch die diversen Kur-Anwendungen und sportlich-gymnastischen Aktivitäten, mit Vorliebe in freier Natur.

All diese traditionellen Entspannungs-Übungen waren ganz selbstverständlich verbunden mit Vorstellungen von einer gewissen Disziplin, Ausdauer oder sogar Askese.

Darüber rollt nun schon seit Jahren eine mächtige Doppelwelle hinweg, die sich mit den Stichworten „moderne Effizienz“ und „Wellness“ bezeichnen lässt.

Entspannungs-Übungen werden immer kürzer und schneller, dafür in immer größerer Auswahl angeboten, abwechslungsreich, unterhaltsam und modisch. Vor allem muss es immer

Spaß machen und sofort ganz toll funktionieren, mehr scheint bei den notorisch erfolgreichen jungen Menschen heute nicht drin zwischen stressigem Job und „Piste“, in Konkurrenz zu Cocktail und Power-Pille.

Inzwischen ist die Suche nach Ruhe weitgehend angepasst an die moderne Gesellschaft, Entspannung ist angekommen auf der **Fastfood-Ebene** mit „leckeren Relax-Häppchen“ und „AT für zwischendurch“ und die Rezeptbücher sind derzeit auf dem Stand von „100 Tricks und Techniken“ zur blitzschnellen Entspannung „in Sekunden“.

Die Entspannungswelt wurde dabei immer mehr künstlich: Naturgeräusche kommen von der CD, Gerüche aus dem Aromafäschchen, Gefühle demnächst vom tragbaren Hirnstimulator.

Es gibt auch kaum noch Entspannungs-Bücher ohne beigelegte CD, so verführerisch wirkt offensichtlich diese Konsumform von Entspannung. Das Bedürfnis, zeitgemäß im Trend zu sein bzw. noch einen Zusatzgewinn einzustreichen, lässt nahe liegende Bedenken vergessen: Die CD hält abhängig - als ob man eine solche Übung nicht selbstständig durchführen könnte - und sie hält dumm - als ob man keine Entwicklung machen könnte, der sich die Anleitung anpassen müsste.

Der erholungsbedürftige Mensch ist Gegenstand hemmungsloser Vermarktung, die Entspannung umstandslos gleichsetzt mit Luxus, Urlaub und Wellness, wo es nur noch darum geht, „sich Gutes zu tun“ bzw. „sich verwöhnen zu lassen“. Unerfüllbarkeit und Abhängigkeit gehören da zum Konzept.

Basiskonzept ist das Verwöhnprogramm in der Wellness-Oase nach dem Motto „Luxus – Exotik – Erotik“. Dort gibt es alle halbe Jahre eine neue Mode-Massage aus den Wüsten Arizonas oder den Tempeln Hawaiis und auf alle Fälle die Erlaubnis zum passiven Versinken in Kindheitsträumen, eingehüllt in Düfte, Farben und Klänge, und die Illusion, zu den Privilegierten einer märchenhaften feudalistischen Gesellschaft zu gehören.

Die Antwort auf diese omnipräsenten Wellnessangebote, die das Problem zum Geschäft machen statt eine Lösung zu entwickeln, ist die Besinnung auf **Entspannung als Fähigkeit**, die sich lernen und aufbauen lässt, so wie jemand schwimmen oder eine Fremdsprache sprechen lernt. Ziel ist also, aktiv, selbstständig und auch im Alltag verlässlich eine wirklich erholsame innere Ruhe herstellen und insgesamt Gelassenheit entwickeln zu können. Dann wird Entspannung vielleicht auch wieder zu einem selbstverständlichen Teil des Lebens, wie es auch Ausdauersport, gesunde Ernährung und gute soziale Kontakte sind bzw. sein sollten.

Als Entspannungs-Inseln im Meer der Hektik sind Mini-Entspannungen der Marke „Schnell mal locker“ natürlich nicht immer und von vorneherein falsch. Ob sie nun nach dem Muster „kurz abschütteln“ oder „mal tief durchatmen“, „lieber an was Schönes denken“ oder

„jetzt eine Tasse Tee“ gestrickt sind, sie können schon mal kurz gut tun, sind jedenfalls besser als gar nichts, aber sie reichen meist bei weitem nicht aus – und sie halten einen im hier ganz und gar destruktiven Leistungsprinzip fest. Denn wenn es auf Dauer nicht klappt mit der flotten Turbo-Entspannung und wirkliche Ruhe so absolut „uncool“ ist, dann ist oft der Weg in die Depression oder Sucht schon vorgebahnt.

Wirklich hilfreiche Entspannungsfähigkeit ist ohne Anstrengung nicht zu haben. Es braucht ein intensives Üben, damit die Entspannung dann auch in kritischen Phasen gelingt, und die Selbstständigkeit der Durchführung ist notwendig, um in der Anwendung unabhängig zu sein. So ist ein richtiger Entspannungskurs vergleichbar mit einer Fahrschule, nicht mit Taxi-stand oder Kutschfahrt.

Erfreulich dabei ist, dass es ganz verschiedene, Erfolg versprechende Wege zur Entspannungsfähigkeit gibt, so dass individuelle Vorlieben durchaus zur Geltung kommen können.

Um den Weg in die Entspannung zu finden, müssen grundsätzlich nur zwei Bedingungen erfüllt sein: Erstens braucht es (für 10-20 Minuten) eine einigermaßen ruhige und sichere Situation. Bei natürlich vorhandener Entspannungsfähigkeit würde das allein schon genügen. Doch in unserer gesellschaftlichen Realität geht es praktisch nicht ohne das Zweite: eine geeignete Beschäftigung der Aufmerksamkeit. Das Bewusstsein muss sich auf etwas richten, was genügend Anziehungskraft besitzt, von den Unruhequellen abzulenken, und was für diesen Menschen eine beruhigende Wirkung entfaltet.

Hier zeigt sich also die Individualität, der persönlich passende Weg zur Entspannung kann ganz verschieden sein: Mehr aktiv oder passiv, mehr nach außen orientiert oder nach innen, bevorzugt im einen oder im anderen Sinnesbereich, eher einer klar geregelten Vorgehensweise folgend oder mehr in freier Entfaltung von Wahrnehmung und Phantasie.

So sind auch ganz unterschiedliche Entspannungsverfahren sinnvoll.

Grundsätzlich müsste jedoch Entspannungsfähigkeit vom klinischen Anspruch befreit werden, von der medizinischen Vorstellung der „kleinen“ Psychotherapie. Natürlich hat Entspannung auch messbare positive gesundheitliche Auswirkungen, doch sie ist, wie die überwältigende Mehrheit der Forschungsergebnisse zeigt, nicht als eigenständiges Heilmittel zu verstehen. Man tut ihr mit diesem Anspruch auch keinen Gefallen, denn das führt bei Interessenten leicht zu Enttäuschungen, denen dann das gesamte Potential von Entspannungstraining zum Opfer fällt. Und im Hintergrund macht sich auch da wieder ein Trend bemerkbar, werden doch auch spezielle Nahrungsmittel und modische Sportarten gern zu Heilmitteln stilisiert. Entspannung gehört entschieden zur Gesundheitsvorsorge, bescheiden, aber außerordentlich wirkungsvoll, wenn sie ihren eigenen Wert entfalten kann.

Entspannung sollte verstanden werden als ein erholsamer Ruhezustand des Menschen, sowohl körperlich als auch seelisch-geistig, ohne regelrecht zu schlafen. Trance wäre ein

guter Begriff für diesen besonderen Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen, doch ist Trance wesentlich ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit, kann also auch mit starker Aktivität verbunden sein, durchaus nicht nur mit Erholung und Ruhe.

Entspannungszustände lassen sich trotz Überschneidungen vom Schlafzustand unterscheiden und haben tatsächlich einen eigenen Wert, der sich nicht durch Schlaf ersetzen lässt. Das wache, bewusste Leben braucht in sich einen guten Rhythmus. Es ist eher umgekehrt so, dass tagsüber fehlende oder unzureichende Erholungsphasen die nächtliche Schlafqualität beeinträchtigen.

Es gibt vieles, das auch entspannend wirkt: ein freundschaftliches Gespräch bei einem guten Essen, das Singen in einem Chor, eine Stunde Zärtlichkeit. Aber wir würden das natürlich nicht „Entspannungsübung“ nennen, Entspannung ist dabei ja nur ein Teil und auch nicht das zentrale Ziel. Eine Vorgehensweise, die Entspannung zum Ziel hat - so einfach definiert sich Entspannungsübung oder Entspannungstraining.

Deswegen sollte man allerdings auch etwas sorgsamer mit dem Begriff „Meditation“ umgehen, der vielfach als das moderne Wort für Entspannung erscheint. Meditation ist eine religiöse Handlung, eine Übung mit spiritueller Zielsetzung, also nicht gleichzusetzen mit Entspannung. Um sich als christlich geprägter Mensch den Unterschied klar zu machen, stelle man sich nur einmal vor, an der VHS würde unter der Rubrik Gesundheit/Entspannung ein Kurs „Rosenkranz-Beten“ angeboten (dessen entspannende Wirkung nachgewiesen ist!). Wenn die traditionellen Techniken der Meditation tatsächlich losgelöst vom spirituellen Hintergrund nur dem Ziel der Entspannung dienen, sollte von „meditativer Entspannung“ oder „Achtsamkeits-Übungen“ gesprochen werden.

Das Ziel Entspannung ist bei genauerem Hinsehen vielschichtig. Natürlich schließen sich die verschiedenen Ziel-Ebenen nicht gegenseitig aus, sondern entwickeln sich im besten Fall nach und nach mit fließenden Übergängen. Dennoch ist es sinnvoll, drei Ebenen oder Perspektiven zu unterscheiden, um die Besonderheit einer Entspannungsübung richtig einzuschätzen: Die meisten Entspannungsübungen, wie z.B. das Autogene Training, zielen hauptsächlich auf die Fähigkeit, punktuell bei Bedarf einen Entspannungszustand entstehen lassen zu können (Stressbewältigung). Die Übung steht dann quasi bereit als Werkzeug zur bewussten Herstellung der inneren Ruhe. Andere Entspannungsübungen zielen weniger auf die Bereitstellung einer unmittelbar wirkungsvollen Übung, sondern sind eher zu verstehen als Training zum Aufbau einer guten Entspannungs-Selbstregulation des Organismus (Schutz vor Stress). Dafür ist die Progressive Relaxation ein Beispiel. Manche Übungen, vor allem der meditativen Richtung, zielen von Anfang an sehr stark auf die Entwicklung einer Lebenshaltung der Gelassenheit, was mehr ist, als im Rahmen eines Entspannungstrainings normalerweise erwartet werden kann.

Ein Entspannungstraining, das sich an der wirklichen Bedeutung von Entspannung orientiert, vermittelt Entspannungsfähigkeit als bewusst einsetzbare Übung und/oder als erneu-

erte Selbstregulation des Organismus, und achtet dabei auf Individualität, Intensität und Autonomie. Es ermöglicht, den eigenen, selbstständigen Weg zur Entspannung zu finden. So gehört es zur Kompetenz einer Entspannungstrainers, über Wissen und Erfahrung in mehreren fundierten Entspannungsverfahren zu verfügen.

Als grundlegend lassen sich hier, durch wissenschaftliche Forschung gestützt, acht Wege unterscheiden und in ihrer Besonderheit würdigen (siehe Kasten): Achtsamkeit - Atem - Imagination - Autogenes Training nach Schultz - Selbsthypnose - Progressive Relaxation nach Jacobson - Bewegung - Natur.

In einem solchen Entspannungstraining liegt ein hohes Gesundheitspotential, weit hinaus über die Stippvisiten in der Wellness-Oase. Es stärkt dauerhaft das Immunsystem, schützt wirklich vor Krankheiten, wie sie in der leider fast ganz klinisch ausgerichteten wissenschaftlichen Entspannungsforschung im Vordergrund stehen, als ob Entspannung eine Art Medikament oder Krankengymnastik wäre.

Eine wirklich vernünftige, auf Individualität, Intensität und Autonomie angelegte Entspannung bedeutet Prophylaxe im besten Sinn, nämlich eine durchaus auch gesellschaftspolitisch relevante Basisfähigkeit zu gesunder Lebensgestaltung.

Die geschäftstüchtig propagierte Tendenz zu Passivität und Verwöhnhaltung gibt doch sehr zu denken, psychologisch als Regression in ein kindlich-märchenhaftes Lebensgefühl, rundum gewärmt, geliebt und versorgt zu sein, gesellschaftspolitisch als ein Verlust von aktiver Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und Rückfall in quasi feudalistische Strukturen.

Im Gegensatz dazu stärkt aufgeklärte Vermittlung von Entspannungsfähigkeit die psychische und geistige Selbstständigkeit und die Fähigkeit zum aktiven Gestalten eines sinnvollen Lebens.

*Entspannung ist eine wichtige Fähigkeit. Es geht dabei um mehr und anderes, als sich in kindlicher Weise verwöhnen zu lassen, einen Ersatz für mangelnde partnerschaftliche Zärtlichkeit zu suchen oder suchartig aus der Wirklichkeit zu flüchten, es geht um den Ruhepol wachen und bewussten Lebens, es geht darum, in einer schwierigen, belastenden Welt möglichst gesund zu bleiben und fähig zu sein, kritisch aktiv zu werden, in der wirklichen Welt.*

### **Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist eine Grundhaltung, eine bestimmte Art, die Welt wahrzunehmen, mit den Möglichkeiten meines Bewusstseins umzugehen. Achtsam sein heißt aufmerksam wahrnehmen, was hier und jetzt konkret da ist.

Die beruhigende Wirkung liegt nun allein schon in dieser Art der Wahrnehmung, im Prinzip also unabhängig vom Gegenstand, auf den sich die Wahrnehmung richtet. Denn aufmerksam sein heißt, nicht so flüchtig, oberflächlich, sprunghaft, wie es für die Unruhe typisch ist. Und wahrnehmen bedeutet, auf jede Bewertung zu verzichten, also frei von den

potentiell beunruhigenden Gedanken und Gefühlen. Und durch die Beschränkung auf das hier und jetzt und auf das, was konkret da ist, ist der Mensch geschützt vor den Unruheherden Vergangenheit und Zukunft und vor dem leidigen Vergleichen (woanders ist es bekanntlich immer besser) und den Schrecknissen irgendwelcher Katastrophenphantasien.

Wenn es einem gelingt, in dieser Weise achtsam zu sein (und es liegt wohl auf der Hand, dass dazu meistens viel Übung gehört), entsteht wie von selbst eine befreiende Phase der Ruhe, was sich später auch zu mehr Gelassenheit im Leben und einem offeneren Erleben der Welt entwickeln kann.

Ein Beispiel für eine Achtsamkeitsübung wäre ein meditativer „Gang durch den Körper“ als reines, achtsames Durchspüren, ohne irgendwelche Suggestionen oder bildhafte Phantasievorstellungen.

### **Atem**

Der Atem ist in besonderer Weise als Gegenstand der Aufmerksamkeit bei einer Entspannungsübung geeignet: Er ist jederzeit gut wahrnehmbar, bietet sich geradezu an, um mit der Aufmerksamkeit von der unruhigen Außenwelt nach Innen zu gehen, sein natürlicher Rhythmus ist für die meisten Menschen schon an sich beruhigend, die gleichsam symbolische Bedeutung der Loslassens beim Ausatmen und der Moment der ‚Leere‘ und Stille danach vermitteln eine besondere Ruhe für den, der achtsam dabei ist. Er zeigt auch exemplarisch, dass Loslassen und Geschehenlassen möglich und sinnvoll sind, er ermöglicht in besonders anschaulicher Weise, das Loslassen zu lernen und zu üben („Ich könnte ihn kontrollieren, aber ...“). Damit ist schon gesagt, dass eine Atem-Entspannungs-Übung den Atem geschehen lässt und darauf vertraut, dass er sich unwillkürlich reguliert, mit der Entwicklung einer Gesamtruhe auch ruhig, also langsamer, gleichmäßiger und flacher wird. Es geht nicht darum, „richtig“ zu atmen. Das wäre Thema einer Atem-Therapie.

Ein Beispiel für eine zugleich sehr einfache und sehr wirkungsvolle Übung ist das „Loslassen mit dem Ausatmen“, wo mit dem Ausatmen ein mentales Loslassen der Körperteile verbunden wird.

### **Imagination**

Eine weitere ganz natürliche Möglichkeit zur Entspannung ist die Imagination. Viele Menschen haben spontan im entspannten Zustand angenehme Bilder und Vorstellungen, träumen vor sich hin, ohne richtig zu schlafen. Diese Verbindung von Entspannungszustand und Freiheit der Phantasie wird bei der Imaginativen Entspannung gezielt genutzt, indem man sich bewusst etwas Angenehmes vorstellt. Welche Bildvorstellung jedoch entspannend wirkt, ist individuell sehr verschieden, und die üblichen Klischeebilder wie „Urlaubsstrand“ sind im Zeitalter von Tsunami, Klimawandel und Terrorismus auch nicht mehr so verlässlich. Übrigens zeigt die Erfahrung, dass reine Phantasiebilder oft besser sind als konkrete Erinnerungen, bei denen leicht Aspekte auftauchen, die die Entspannung zerstören.

So gilt es, das persönlich passende Bild zu finden und durch Details nach und nach noch anschaulicher und wirkungsvoller werden zu lassen. Und das ‚bescheidene‘ Ziel Entspannung nicht aus den Augen zu verlieren: phantasieanregende Abenteuergeschichten, selbsterfahrungsorientierte Phantasiereisen und Heilungsprozesse fördernde Visualisierungen gehören nicht in ein Entspannungstraining. Ein Beispiel für ein wertvolles Motiv einer imaginativen Entspannung wäre „Am Fluss“ – aber auch das wirklich nur, wenn es persönlich passt.

### **Autogenes Training nach Schultz**

Das AT basiert auf Erfahrungen mit entspannender Hypnose, ist eine systematische Selbsthypnose-Übung. Ein gezieltes, rasches, sicheres Herstellen einer Entspannungstrance geschieht durch Selbstsuggestion entsprechender Körperempfindungen mit „Formeln“. Man sagt sich innerlich bestimmte Sätze (z.B. „Das Sonnengeflecht ist strömend warm“), bringt sie sich nahe, und der Organismus ‚antwortet‘ auf diese Selbstsuggestionen mit der Entwicklung der entsprechenden Empfindungen. Das Ganze kann man sich anschaulich als einen sechs-schrittigen Weg in die Entspannung vorstellen, für den drei Minuten ausreichen (Schultz spricht zu Recht von „Umschaltung“), der allerdings Schritt für Schritt sorgfältig eingeübt werden muss. Die fachgerechte Durchführung von AT ist gekennzeichnet durch

- Suggestion (und zwar Selbst-Suggestion, mit festen Formel-Sätzen)
- Selbstständigkeit („autogen“)
- Spüren von sechs Empfindungen (Schwere / Wärme / ruhiger Atem/ ruhiger Herzschlag / Wärme im Bauchbereich / kühle Stirn)
- Schrittweisen Aufbau (die Empfindungen werden einzeln nacheinander eingeübt)
- Schnelligkeit der Durchführung (jede Übung dauert nur 3 Minuten)

AT ist eine sehr ausgefeilte, effektive Übung, vermag in kürzester Zeit sicher und selbstständig einen sehr intensiven Entspannungszustand herbeizuführen. Umso mehr schade, wie oft diese Chance verschenkt wird: durch Kursleiter, die die Übung genauso anleiten wie etwa eine Imaginative Entspannung und dadurch Selbstständigkeit geradezu verhindern, durch Musik, die mit Selbstsuggestion nun gar nichts zu tun hat. Auf einer CD kann kein AT sein - der bekannte Begriff dient nur dem Marketing.

### **Selbsthypnose**

Kreativere und freiere Formen von Entspannungstrance sind vor allem durch die Hypnotherapie nach Erickson und durch das Neurolinguistische Programmieren (NLP) gefördert worden. Zur Selbsthypnose, also als Selbsthilfemethode, die gut selbstständig durchführbar ist, sind besonders Übungen geeignet, die die „Gelöstheit“, den inneren Abstand, der typisch ist für einen Entspannungszustand, fördern. Eine sehr wirkungsvolle Übung dieser Art sind die „Drei Ebenen der Ruhe“. Die Anleitung zu dieser Übung finden Sie im pdf „Drei Ebenen der Ruhe“.

### **Drei Ebenen der Ruhe**

*Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und Raum,  
finden Sie eine bequeme, lockere Körperhaltung (möglichst im Liegen),  
gut im Kontakt mit der Unterlage, mit frei fließendem Atem,  
und stellen Sie sich gedanklich ein auf eine gute, intensive Entspannung,  
eine geradezu heilsame Ruhe im ganzen Körper,  
ruhig noch eine Zeit lang begleitet von den Geräuschen der Umgebung.*

*Achten Sie bitte darauf, dass die erste Ruhe, die sich jetzt entwickelt,  
ganz gleichmäßig wird in allen Körperteilen,  
Füße und Beine genauso ruhig wie Arme und Hände,  
Schultern, Nacken, Kopf und Gesicht genauso ruhig wie Brust und Bauch,  
der ganze Körper auf einer Ebene der Ruhe.*

*Und wenn Sie dann diese Ruhe so gleichmäßig spüren,  
können Sie mit dem nächsten Ausatmen weiter loslassen, so dass Sie auf  
eine zweite Ebene der Ruhe finden.  
Deutlich intensiver ist dort die Ruhe, die Gelöstheit.  
Lassen Sie sich Zeit, die veränderten Empfindungen zu spüren  
auf dieser zweiten Ebene, durch und durch ruhig, wohliger gelöst,  
und mit dem ganzen Körper auf dieser weiteren Ebene anzukommen,  
mit allen Körperteilen, eine angenehme, wohltuende, erholsame Gelöstheit.*

*Wenn Sie dann diese Gelöstheit gleichmäßig im ganzen Körper spüren,  
dann kann es geschehen, wenn Sie das möchten,  
dass Sie mit dem nächsten Ausatmen auf die dritte,  
intensivste Ebene der Ruhe gelangen.  
Dort ist die Ruhe vollkommen, unendlich ruhig,  
gleichsam jenseits von Raum und Zeit,  
eine wunderbare Wohltat für den ganzen Körper,  
für Seele und Geist.*

*Da mögen Dinge innerlich wieder in Ordnung kommen,  
in aller Ruhe, ganz von selbst,  
sich finden oder sich lösen.  
Eine geradezu heilsame Ebene der Ruhe,  
wunderbar, intensiv.*

*Und wenn dann das Gute innerlich geschehen ist,  
dann erinnern Sie sich bitte wieder der zweiten Ebene,  
spüren Sie von neuem diese wohlige Gelöstheit,  
durch und durch ruhig, im ganzen Körper.  
Genießen Sie es und erholen Sie sich*

*und kehren Sie auch wieder zurück zur ersten Ebene der Ruhe,  
zu diesem guten Gefühl in den verschiedenen Körperteilen,  
im Kontakt mit der Unterlage, dem Boden.  
Nehmen Sie dann auch die Geräusche der Umgebung wieder neu wahr*

*und orientieren Sie sich schließlich ganz zurück hierher,  
in diesen Raum, hier und jetzt.  
Die Ruhephase ist jetzt klar zu Ende.  
Bewegen Sie sich, strecken und räkeln Sie sich wie beim Aufwachen,  
atmen Sie durch,  
öffnen Sie die Augen,  
richten Sie sich auf,  
kraftvoll, frisch und sehr lebendig.*

### **Progressive Relaxation nach Jacobson**

Der Weg der PR ist ein langfristig angelegtes Training des „Muskelsinns“, also eine Schulung der Sensibilität für den Zustand der Muskulatur, die ja bei Nervosität, Stress und Ängstlichkeit immer einen erhöhten Tonus hat, mit dem Ziel einer verbesserten Selbstregulation des Organismus. Die unnötigen (und subjektiv nicht wahrgenommenen) „Restspannungen“ lösen sich nach und nach auf, der Mensch gewinnt seine natürliche Entspannungsfähigkeit wieder, wird gelassener. Die unmittelbare Sofortwirkung der einzelnen Übung ist bei PR sekundär.

In der praktischen Durchführung besteht die Sensibilitätsschulung aus einer einfachen Folge von vier Phasen:

- 1) Leichtes Anspannen des Muskels
- 2) Kurzes Festhalten dieser geringfügigen Spannung, um sie sensibel wahrnehmen zu können
- 3) Plötzliches Loslassen
- 4) Langes Nachspüren des Muskels, um für diesen Zustand sensibler zu werden

So einfach die Methode ist, wird sie doch vielfach missverstanden: Durch starkes Anspannen verwandelt sie sich unter der Hand in eine Art Muskelaufbautraining oder eine Lockerungsgymnastik, durch suggestive Vorgaben beim Nachspüren wird sie zu einem zweitklassigen AT, durch Begleitmusik wird vom sensiblen Spüren gedankenlos abgelenkt.

### **Bewegung**

Die sanfte Gymnastik fernöstlicher Provenienz wie Yoga und Qi Gong ist längst an die Stelle der Leibesertüchtigung alten Stils getreten, gerade auch mit Blick auf Entspannung. In ganzheitlicher Weise wird Gesundheit gefördert durch ruhige, harmonische Bewegungen mit

malerischen Namen (Wer würde sich nicht lieber „Umdrehen und dem Mond nachschauen“ als „Liegestütz“ machen?) und weiterführenden symbolischen Bedeutungen (Zentrieren, Öffnen etc.). Eine Serie einfacher Übungen dieser Art lässt sich durchaus auch als Entspannungstraining begreifen.

Solche angenehm tänzerisch-träumerischen Bewegungs-Entspannungen sind nicht nur sehr beliebt, sondern auch tatsächlich sehr wirkungsvoll, da sie die Aufmerksamkeit optimal auf sich ziehen in wohltuender Achtsamkeit. Allerdings bleiben sie oft gebunden an das Ambiente der Gruppen- und Kurssituation, zu Hause allein macht es längst nicht so viel Spaß und die Bewegungsübungen sind vielen dann doch zu kompliziert.

Und auch sanfte Bewegungen können natürlich nicht so erholsam sein wie völlige Ruhe.

### **Natur**

Bei der Entspannung durch die Natur geht es um ein achtsames, intensives Erleben und unmittelbare Erfahrung, etwa im Betrachten eines Baums oder in der intensiven sinnlichen Wahrnehmung eines Apfels. Die beruhigende Wirkung entsteht durch die achtsame Haltung, mehr aber noch durch die Verbindung mit natürlicher Ruhe, mit der Fülle und Weite des Lebens und mit den verlässlichen Rhythmen, in die letztlich auch wir eingebettet sind.

Erschienen im Kneipp-Journal 11/2008

### **Autor:**

Dipl.-Psych. Karl-Heinz Schäfer  
kh.schaefer@wollmarshoehe.de

### **Klinik Wollmarshöhe**

Fachkrankenhaus für  
psychosomatische Medizin  
Internistische Medizin  
Neuropsychologie/Neurologie  
Psychiatrie  
Wollmarshofen 14  
88285 Bodnegg

### **Sekretariat und Verwaltung**

#### **der Wollmarshöhe:**

Ansprechpartnerinnen:  
Christa Drews, Alexandra Lacerti  
Tel.: 0049 (0)7520 927-0  
Fax: 0049 (0)7520 2875  
Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr  
[www.klinik-wollmarshoehe.de](http://www.klinik-wollmarshoehe.de)  
[info@klinik-wollmarshoehe.de](mailto:info@klinik-wollmarshoehe.de)

### **Forschung und Presse:**

Ansprechpartner: Prof.\* Dr. Kilian W. Mehl  
[kommunikation@wollmarshoehe.de](mailto:kommunikation@wollmarshoehe.de)

\*Staatl. Univ. Rugis/Moskau