

Leseprobe

Entspannungstraining (S-Lizenz)

Studienheft

Psychologische Grundlagen

Autorin

Dr. Claudia Robben

Dr. Claudia Robben ist Diplom-Psychologin und Sportwissenschaftlerin. Im IST-Studieninstitut ist sie als Dozentin und Autorin im Fachbereich Wellness & Gesundheit tätig.

5. Stress und Gesundheit

Lernorientierung



In diesem Kapitel werden Ihnen Kenntnisse zu folgenden Themen vermittelt:

- ▶ Grundlagen von Stress und Stressmanagement
- ▶ Den Begriff „Gesundheit“ und die wichtigsten Modelle zur Erklärung gesundheitsbezogenen Verhaltens
- ▶ Gesundheit als aktiv zu gestaltender Prozess

5.1 Stress

Angenommen, wir bäten Sie aufzuschreiben, wie Sie sich im Laufe eines Tages fühlen. Sie berichten vielleicht, dass Sie zu bestimmten Zeiten glücklich, traurig, ängstlich oder erstaunt waren. Es gibt jedoch auch ein Gefühl, das Menschen oft als eine Art „Hintergrundrauschen“ in ihrem Alltag angeben: Stress (vgl. ZIMBARDO 2007, S. 468).

Stress – darunter kann sich wohl jeder etwas vorstellen. Vom Stress in der Schule oder am Arbeitsplatz, über Leistungs-, Beziehungs- und Freizeitstress bis hin zum Stress beim Einkaufen oder im Straßenverkehr gibt es kaum einen Bereich des alltäglichen Lebens, in den dieses Phänomen keinen Einzug gehalten hätte. Stress ist ein Kennzeichen unserer immer schneller werdenden Welt, in der immer mehr und immer höhere Anforderungen an den Einzelnen gestellt werden.

Positiver und negativer Stress

Bis zu einem gewissen Grad wirkt Stress angenehm und anregend. Ein völlig stressfreies Leben würde keine Herausforderungen an uns richten – keine Schwierigkeiten, die es zu überwinden gilt, keine neuen Bereiche, in denen wir unsere Fähigkeiten verbessern, keine Weiterentwicklung des Individuums! Diesen positiven Stress nennen wir auch **Eustress**. Was geschieht aber, wenn dieses gesunde, lebensnotwendige Maß an Stress zeitweilig oder ständig überschritten wird, wenn krankmachender negativer Stress (**Distress**) entsteht? Dazu im Folgenden nähere Erläuterungen.

Ursprünglich ist Stress ein Reaktionsmuster des Menschen zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht im Falle eines Angriffs auf Leib und Leben. Die biologische Stressreaktion diente dazu, sämtliche Körper- und Lebensfunktionen auf Maßnahmen zur Sicherung des eigenen Überlebens auszurichten und den Organismus innerhalb kürzester Zeit aktionsbereit zu machen.

Hans SELYE (1956) formulierte diesen Mechanismus als „**Allgemeines Adaptationssyndrom (AAS)**“ und beschreibt drei Phasen der Stressreaktion:

1. Alarmphase

Aktivierung des vegetativen Nervensystems (z. B. Beschleunigung von Herzschlag und Atmung), Anspannung der Muskulatur

2. Handlungs-/Widerstandsphase

Kraftvolles Angreifen oder sofortiges und andauerndes Fliehen unter Verbrauch der bereitgestellten Energie, Bewältigung der Situation

3. Erholungsphase

Ausruhen, Regeneration, Auffüllen der Energiespeicher

Ein Beispiel aus phylogenetischen Urzeiten (Phylogenie = Stammesgeschichte der Lebewesen):

Ein Urzeit-Jäger hört im Gebüsch ein Knacken. Er sieht einen Bären auf sich zukommen.

- Er zuckt zusammen, Puls und Atmung gehen schneller, die Muskulatur erhält Vorspannung, der Körper ist auf Kampf oder Flucht vorbereitet
- Der Bär wird vertrieben, erlegt oder der Jäger kann dem Bären entkommen. Die bereitgestellten Energien werden verbraucht
- Der Jäger ruht sich im Gras aus und regeneriert seine Kräfte

aber:

Der Mensch in der modernen Gesellschaft kann auf Stresssituationen meist nicht mehr mit Kampf oder Flucht reagieren. Er kann die durch die physiologische Alarmreaktion mobilisierte Energie infolge von z. B. mangelnden Bewegungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz nicht angemessen abführen. Fehlen dann Erholung, Entspannung und Regeneration, so wird der Körper unter Stress ständig in erhöhter Anspannung gehalten, Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen sind vorprogrammiert.

Stresssymptome Stresssymptome äußern sich im Allgemeinen auf drei Ebenen – körperlich-physiologisch, kognitiv-emotional und im offenen Verhalten. Hier einige Beispiele:

1. körperlich-physiologisch

- Beschleunigung von Herzfrequenz (Puls) und Atmung
- Anstieg des Blutdrucks oder Absacken bis zum Kollaps
- vermehrte Schweißbildung
- Hemmung von Magen-Darm- und Sexualfunktionen
- Verspannungen in der Muskulatur (vor allem Hals-Nacken)
- Verringerung der Immunabwehr

2. kognitiv-emotional

- Unsicherheit, Überempfindlichkeit, Kontrollverlust
- Angst, Nervosität, Gereiztheit
- depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit
- Einengung der Wahrnehmung („Tunnelblick“)
- Konzentrationsschwäche, Denkblockaden

3. verhaltensmäßig

- Meiden der stressauslösenden Situation
- gereiztes, unter Umständen aggressives Verhalten
- sozialer Rückzug

Auslöser für Stress („**Stressoren**“) sind **inter- und intraindividuell verschieden**, können also von Person zu Person und von Zeit zu Zeit variieren. Für die meisten Menschen stressauslösend sind sicherlich Ausnahmesituationen oder Lebenskrisen, die gravierende Veränderungen der Lebenssituation mit sich bringen (z. B. Krankheit oder Tod eines Angehörigen, Trennung vom Partner, Arbeitslosigkeit, Umzug, Geburt eines Kindes). Aber auch die täglichen „Kleinigkeiten“ können zu Stressbelastungen werden (z. B. Stau, Gedränge beim Einkaufen, ständiges Telefonklingeln).

Allgemein werden unterschieden:

Stressoren

1. Physikalische Stressoren

z. B. Lärm, schlechte Raumluf, Hitze

2. Leistungsstressoren

z. B. Überforderung, Zeitdruck, Konkurrenz, Versagensangst

3. Soziale Stressoren

z. B. Konflikte, unberechtigte Kritik, zu wenig Anerkennung

Wesentlich für die Auswirkung und Bewältigung von Stresssituationen ist die jeweilige Bewertung der Stressoren. Wird eine Anforderung eher als Herausforderung gesehen, sagt die Person sich „Ich kann das schaffen.“ Oder entsteht für die Person eher eine bedrohliche Situation mit Gedanken wie „Ich darf keine Fehler machen, ich darf mich nicht blamieren.“

In diesem Sinne ist Stress **kein von außen auferlegtes Übel**, dem man **mehr oder weniger passiv ausgeliefert ist**. Mit einem solchen Stressverständnis entziehen sich viele Menschen der eigenen Verantwortung für ihre Gesundheit und unterlassen notwendiges Handeln. Betont wird deshalb, dass Stress immer ein Prozess der **Wechselbeziehung zwischen Person und Umwelt** ist. Besonders LAZARUS & LAUNIER (1981) haben in ihrem „Transaktionalen Stresskonzept“ diese Wechselbeziehung genau beschrieben: Stress ist „jedes Ereignis, in dem äußere und innere Anforderungen (oder beide) die Anpassungsfähigkeit eines Individuums, eines sozialen Systems oder eines organischen Systems beanspruchen oder übersteigen...“ (S. 226).

5. Stress und Gesundheit

Primäre Bewertung Für einen Menschen gibt es also nicht bestimmte Situationen oder Ereignisse, die per se Stress auslösen; vielmehr entsteht dieser erst, wenn eine **Bewältigung fraglich** erscheint. Entscheidend sind hierbei bestimmte kognitive Prozesse, die im Folgenden kurz beschrieben werden.

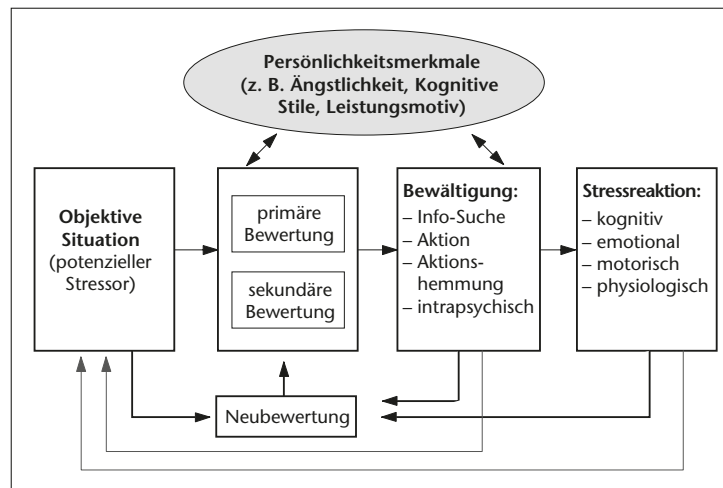


Abbildung 17: Transaktionales Stresskonzept
(in Anlehnung an LAZARUS & LAUNIER 1981)

Wenn eine Person – ausgestattet mit individuellen Persönlichkeitsmerkmalen wie Motiven, Ängstlichkeit, bestimmten Wahrnehmungsstilen u. Ä. – eine Aufgabe oder schwierige Situation wahrnimmt, kommt es zu Bewertungsprozessen. Die „**primäre Bewertung**“ kann zu unterschiedlichen Ergebnissen führen:

1. Schädigung

Diese kann z. B. eine Verletzung oder Krankheit, der Verlust einer geliebten Person oder der sozialen Anerkennung sein.

2. Bedrohung

Eine Schädigung, ein Verlust oder Ähnliches wird antizipiert, wobei auch nicht eindeutige Situationen eine Bedrohung und Unsicherheit bedeuten können.

3. Herausforderung

Hier sind positive Emotionen im Spiel. Die Gefahrensituation wird mit positiven Effekten und einem möglichen Nutzen assoziiert.

Die Unterscheidung zwischen Herausforderung und Bedrohung ist für die aktive und erfolgreiche Auseinandersetzung mit Stresssituationen besonders bedeutsam. Fühlt der Betroffene sich bedroht, überfordert und hilflos angesichts eines auf ihn zukommenden Ereignisses, erlebt er den Stress intensiv negativ. Derjenige, der sich von Ereignissen eher herausgefordert fühlt, stellt sich positiv dazu, nutzt seine persönlichen Handlungsmöglichkeiten und bewältigt den Stress aktiv.

Wie die Person ihre eigenen Bewältigungschancen einschätzt, wird in der „**sekundären Bewertung**“ entschieden.

Sekundäre Bewertung

Aus diesem Austauschprozess von primären und sekundären Bewertungen ergeben sich nach Jürgen NITSCH (1981) im Wesentlichen drei Reaktions-tendenzen:

1. Tolerieren

Die Situation ist auszuhalten, erträglich, wird vielleicht als kurzfristig eingeschätzt oder wegen wichtigerer Ziele in Kauf genommen.

2. Kontrolle

Das Individuum glaubt hier, die Situation im Griff zu haben, sie selbst aktiv beeinflussen zu können.

3. Resignation

Die Anforderungen werden als zu hoch und die Bewältigungschancen als niedrig eingeschätzt. Egal ob diese Einschätzungen realistisch oder unrealistisch sind, die Person wird auf Bewältigungsanstrengungen verzichten, da sie sinnlos erscheinen.

Wesentlich ist an dieser Stelle die realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten!

Bei Bewältigungsversuchen („coping“) unterscheiden LAZARUS und LAUNIER zwei Funktionen. Das **Coping** kann **problembezogen** eine konkrete Veränderung der gestörten Transaktion mit verschiedenen Ansatzpunkten zum Ziel haben, d. h. die Person versucht etwa, Belastungen zu reduzieren oder eine persönliche „Stresskompetenz“ (z. B. soziale Fertigkeiten) aufzubauen. Oder es ist **emotionsbezogen** und führt zu einer Selbstberuhigung und Regulierung auftretender Emotionen, z. B. durch spontane Entspannung oder Ablenkung.

Bewältigung

5. Stress und Gesundheit

Neubewertung Aus den Erfahrungen, die man mit Bewältigungsversuchen macht, ergeben sich ständig Neubewertungen („**Re-Appraisal**“). Durch dieses Feedback entwickelt sich die Person weiter, verändert situationsübergreifend ihre Wahrnehmungs- bzw. Bewertungsmuster und andere Persönlichkeitsmerkmale, die für die Bewältigung von Beanspruchungen wichtig sind, wie z. B. Ängstlichkeit, Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit.

Stresssymptome sind Warnsignale unseres Körpers. Das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung, von Anforderungen und Ressourcen, von Aktivität und Ruhe ist gestört. Der Mensch hat die Situation nicht mehr im Griff, sondern die Situation hat den Menschen im Griff. Er agiert nicht mehr, sondern reagiert nur noch. Eine solche Situation kann ein menschlicher Organismus nicht dauerhaft ertragen ohne Schaden zu nehmen!

Burnoutprozess Eine Extremvariante erlebten Dauerstresses wird unter dem Stichwort „**Burnout**“ (= Ausbrennen) diskutiert. Hier einige Stichworte zu diesem Prozess, der meistens schleichend beginnt, sich aber umso tückischer fortsetzt.

Warnsymptome der Anfangsphase sind Überengagement, ein Missverhältnis von Anstrengung und Belohnung, die Verleugnung eigener Bedürfnisse, Erschöpfung, Müdigkeit und Energiemangel. Gefährdet sind also im Wesentlichen die Personen, die zunächst mit hohem Einsatz, hoher Identifikation und viel Energie ihre Tätigkeit ausführen. Es heißt: „Nur wer einmal gebrannt hat, kann ausbrennen“.

Es ergibt sich eine Situation, bei der ständig mehr Energie verbraucht als neue aufgetankt wird. Zudem bleibt die gerechtfertigte (und nötige!) Anerkennung häufig aus. Wenn dieser Zustand der Überforderung zu lange anhält, sind die Energiereserven irgendwann komplett aufgebraucht. Die Person ist nicht mehr in der Lage, in schwierigen Situationen angemessen und souverän zu reagieren.

Klassische **Burnout-Symptome** sind dann:

- Reduziertes Engagement, „innere Kündigung“, Fehlzeiten
- Aggression (Vorwürfe, Intoleranz, Reizbarkeit, Konflikte mit anderen)
- Depression (reduzierte Selbstachtung, Insuffizienzgefühle, Weinen)
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit (Konzentrationsschwäche, Desorganisation)
- Verflachung des emotionalen Lebens (Gleichgültigkeit)
- Sozialer Rückzug
- Psychosomatische Reaktionen (Schlafstörungen, Unfähigkeit zur Entspannung, Kopfschmerzen, veränderte Essgewohnheiten, Griff zu Drogen)
- Im Extremfall Apathie, Hoffnungslosigkeit, Selbstmordgedanken

(vgl. BURISCH 1994)

Um negativen Stressfolgen und der Gefahr von Burnout vorzubeugen, gibt es eine Reihe von **präventiven Maßnahmen**.

Maßnahmen der Stressbewältigung oder -verarbeitung umfassen zunächst diejenigen Strategien, die durch Stress verursachte Erregung oder Anspannung verringern können, d. h. in erster Linie jede Art von Entspannung. Diese kann insbesondere herbeigeführt werden durch **systematische oder „naive“ Entspannungstechniken**. Die mit Entspannung gekoppelten Maßnahmen des „**Psychologischen Trainings**“ sind gleichzeitig als Wege zur Stressbewältigung anzusehen.

Stressmanagement

Kurzfristig können zudem Ablenkung (z. B. bewusstes Fixieren eines schönen Bildes in der Zahnarztpraxis), Abreaktion (z. B. schnell eine Treppe hinauflaufen) oder positive Selbstgespräche (z. B. bewusst zu sich sagen „ich bleibe ruhig“) wirksam sein. Alkohol, Medikamente, Wutausbrüche oder dergleichen gelten eher als inadäquate Methoden.

Bewegungstraining, insbesondere **Ausdauertraining**, gilt als ausgezeichnete Weg zu Stressausgleich und Entspannung. Neben nachgewiesenen positiven physiologischen Effekten fördert es das Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, lässt Spannung und Entspannung erleben und Abstand zu den Problemen des Alltags gewinnen.

Bewegung

Langfristig effektiv wird Stressmanagement, wenn die Person sich aktiv mit der Stresssituation auseinandersetzt, ihre individuellen Stressauslöser identifiziert und die Stressursachen direkt angeht. Einige Wege dazu seien im Folgenden aufgelistet:

■ **Lernen und Anwenden von Problemlösestrategien**

Ist eine Stresssituation identifiziert, so kann sie mithilfe eines systematischen Problemlöseprozesses bearbeitet werden. Zunächst wird die Situation (z. B. bevorstehende Prüfung, Gespräch mit Vorgesetztem) genau beschrieben. Danach werden Ideen für Lösungsmöglichkeiten gesammelt und in einem dritten Schritt nach ihrer Tauglichkeit bewertet. Die beste Idee wird als Lösungsstrategie nochmals genauer bearbeitet, geplant und in die Tat umgesetzt. Eine Erfolgskontrolle sollte sicherstellen, dass die Stresssituation nun wirklich besser zu bewältigen ist. Ansonsten muss der Prozess mit einer anderen Lösungsidee wiederholt werden.

■ **Stärkung sozialer Kompetenzen**

Der Aufbau persönlicher Fertigkeiten insbesondere im Bereich der sozialen und kommunikativen Kompetenz führt zu mehr Sicherheit und gestärktem Selbstbewusstsein in Stresssituationen. So kann z. B. das Üben von „Neinsagen“ gegen überhöhte Ansprüche der Umwelt helfen oder ein Rhetorikkurs Vorträge und Prüfungssituationen künftig erleichtern.

■ **Suchen und Annehmen sozialer Unterstützung**

In Stresssituationen kann Unterstützung durch andere den Stress bewältigen helfen, etwa durch Delegation von Aufgaben an Kollegen, Teamarbeit z. B. mit den Kindern, oder auch einfach nur durch ein entlastendes Gespräch.

■ **Zeit- und Selbstmanagement**

Durch Tages- und Wochenplanung werden Aufgaben und Ziele klar und überschaubar. Eine generelle Auseinandersetzung mit Lebenszielen, mit der Frage nach dem, „was wirklich wichtig ist“, kann dazu beitragen, Leben und Alltag bewusst in die Hand zu nehmen, den wichtigen Lebensbereichen gerecht zu werden und ein zufriedenes Leben zu führen.

■ **Einstellungsänderung**

Subjektive Einstellungen, Ansprüche und Bewertungen können Stress entstehen lassen oder seine Verarbeitung behindern (z. B. Perfektionismus, Furcht vor Misserfolgen). Das Erkennen, Prüfen und Ändern von belastenden Einstellungen ist zwar schwierig (Menschen sind „Gewohnheitstiere“), jedoch kann die Uminterpretation einer Stresssituation als „Herausforderung“ oder das Relativieren persönlicher Ansprüche („Ich werde geschätzt, auch wenn ich nicht immer perfekt bin“) Stress wirksam vermeiden.

Studienheft

Entspannungs- und Konzentrationsmethoden

Autorin

Dr. Claudia Robben

1. Spannung und Entspannung

Lernorientierung



Sie sollen:

- ▶ die Notwendigkeit von Entspannung für den Organismus erfassen können;
- ▶ grundlegende Prinzipien und Effekte von Entspannungstechniken erfahren;
- ▶ Voraussetzungen zur Indikation und Durchführung von Entspannungstraining kennenlernen.

1.1 Biopsychosoziale Grundlagen der Entspannung

Im alltäglichen Leben und Handeln besteht idealerweise ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, Belastung und Erholung. Anspannung gehört also zum Alltag, unser Leben wäre ohne Anforderungen auf Dauer langweilig. Nur ein gewisses Maß an Spannung gewährleistet Leistung und damit Erfolg, Vitalität und Zufriedenheit. Anforderungen und Beanspruchungen immer wieder anzunehmen und zu bewältigen, ist eine menschliche Entwicklungs- und Überlebensnotwendigkeit.

Es bleibt jedoch ebenso notwendig, darauf zu achten, dass der Beanspruchungsspiegel nicht übermäßig ansteigt, sondern die Folgen der Beanspruchung durch Erholung wieder ausgeglichen werden. Alltägliche Aussprüche wie „Ich muss unbedingt mal ausspannen“ oder „Ich brauche mal eine Pause“ bringen diesen Sachverhalt zum Ausdruck (vgl. ALLMER 1996, S. 51).

Die Wechsel von Aktivität und Ruhe, von Beanspruchung und Erholung, von Anspannung und Entspannung sind Kennzeichen alles Lebendigen. Es erfordert differenzierte Mechanismen, um diesen Wechselprozess zu steuern. Grundlage ist eine allgemeine **Basisaktiviertheit**.

Ergotrop Diese Basisaktiviertheit bezieht sich auf den Gesamterregungszustand der **psychophysischen Systeme**. Ausgehend vom Bild eines Pendels kann man sie verstehen als eine **ergotrope (= auf Leistung ausgerichtete)** Auslenkung, die den Organismus für Arbeit und Auseinandersetzung aktiviert und Energien bereitstellt. Physiologisch aktiviert wird hauptsächlich das **sympathische** Nervensystem, das generalisierend über Nerven und Hormone die gesamte glatte Muskulatur, Herz, Kreislauf und Drüsen system in Alarm- und Aktionsbereitschaft versetzt.

Eine Deaktivierung des Systems bedeutet physiologisch eine umgekehrte, **trophotrope (= auf Erholung ausgerichtete)** Auslenkung, die mehr vom **parasympathischen Nervensystem** gesteuert wird. Es kommt durch Schonung z. B. der Herz-Kreislauffunktionen, durch Entlastung von schädlichen Abbauprodukten und durch Regeneration verausgabter Substanzen zu einer körperlichen Erholung.

Trophotrop

Um beim Bild des Pendels zu bleiben:

Wird das Gleichgewicht gestört, schlägt das Pendel also ungleichmäßig und häufiger zur Seite von Spannung und Belastung aus, so entstehen Überforderungssituationen. Die menschlichen Systeme werden überbeansprucht, psychophysische Beanspruchungsfolgen wie z. B. **Ermüdung, Stress, Übersättigung, Ärger, Aggression und Verspannungen** stellen sich ein.

**Psychophysische
Beanspruchungsfolgen**

Sobald Menschen ein solches Ungleichgewicht wahrnehmen, reagieren sie darauf mit einer Reihe von Verhaltensweisen, die der **Wiederherstellung des Gleichgewichts** dienen. Erfolgreich ist dieses Verhalten, auch genannt Bewältigungsverhalten oder „ **coping** “, wenn körperliches und psychisches Wohlbefinden erhalten bleiben bzw. gefördert werden.

Wenn ein angemessenes Erholungsverhalten ausbleibt, bedeuten die genannten Beanspruchungsfolgen nicht nur aktuelles Missemmpfinden, sie können sich außerdem zu **gesundheitsschädigenden Folgen** aufschaukeln. Der Wechsel zur Erholung erfolgt nur zum Teil automatisch, wie z. B. das Einnicken bei starker Ermüdung. Oft werden Beanspruchungssymptome, die auf ein Umschalten zur Erholung drängen, nicht beachtet, und es wird nicht umgeschaltet, teils aus emotionalen Gründen (z. B. Versagensangst, Konkurrenzgefühl), teils aus kognitiven Erwägungen (z. B. Verharmlosung, Verdrängung) heraus. Die Erholung wird aufgeschoben oder sogar aufgehoben; ein Ausgleich findet nicht statt.

Unter dem Oberbegriff „**Stress**“ wird seit etwa 1950 intensive Forschung betrieben, die sich mit Entstehung und Folgen solcher Überforderungssituationen und Störungen des Gleichgewichts zwischen Anspannung/Beanspruchung und Ruhe/Erholung beschäftigt (vgl. Kapitel „Stressmanagementtraining“).

Stress

QV

Von grundlegender Bedeutung für die Vermeidung oder Bewältigung von Stress bzw. Überforderung ist die Herstellung eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen Beanspruchung und Erholung. Menschen müssen lernen, Beanspruchungs- und Erholungsprozesse optimal aufeinander abzustimmen und rechtzeitig von Beanspruchung auf Erholung umzuschalten.

Umschalten

Dabei muss „**zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit ... die Gesamtheit der Erholungsvorgänge der Summe der Beanspruchungen entsprechen**“ (GRANDJEAN 1967, S. 515).

Grundsatz

Das Phasenmodell des Beanspruchungs-/Erholungszyklus

Im idealtypischen **Phasenmodell des Beanspruchungs-/Erholungszyklus** von H. ALLMER (1996, S. 56 f.) werden nach der Umschaltung auf Erholung drei Phasen beschrieben, die für Erholung im Sinne einer Wiederherstellung der optimalen Handlungsbedingungen nötig sind:

„In der **Distanzierungsphase** geht es darum, von der vorangegangenen Beanspruchungsphase Abstand zu gewinnen, damit in der **Regenerationsphase** unter günstigen Bedingungen die psychophysischen Funktionsbeeinträchtigungen ausgeglichen und optimale Handlungsvoraussetzungen geschaffen werden. In der **Orientierungsphase** wird die allmähliche Umstellung der psychophysischen Funktionen auf die anschließende Beanspruchungsphase vorgenommen.“

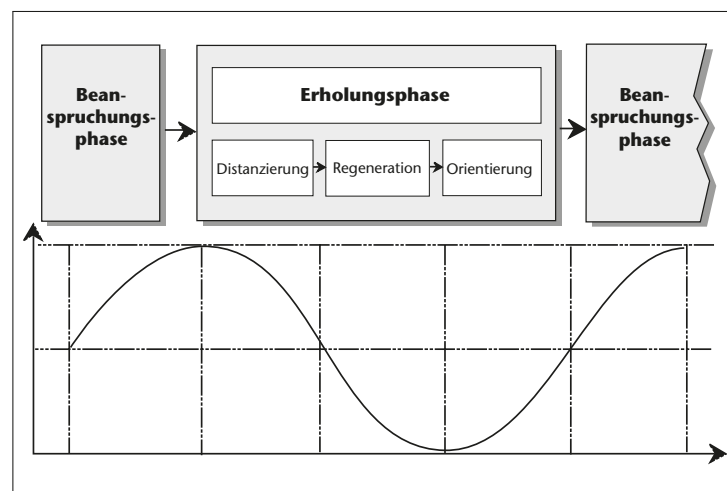


Abbildung 1: Phasenmodell der Erholung
(ALLMER 1996)

Spannung bzw. **Anspannung** ist eine von vielen Beanspruchungsformen. Sie entsteht meist durch Anspruchs- und Erwartungsdruck, durch Konflikte, durch Angst, Ärger oder Aggression.

Um eine Entspannung zu erreichen, ist dem Phasenmodell entsprechend zuerst eine Distanzierung, eine Lösung von vorangegangener Beanspruchung nötig. Physisch bedeutet das eine Dämpfung des Aktivierungsniveaus, kognitiv ein Abschalten bzw. eine Umorientierung der Gedanken und emotional eine Bedeutungsverschiebung in Richtung Entspannung.

Distanzierung

In der **Regenerationsphase** entspannt sich das Muskelsystem, Energiespeicher werden aufgefüllt und physische Funktionen regenerieren in die Ausgangslage. Die Gedanken reorganisieren und sammeln sich, filtern Wesentliches heraus und zentrieren sich neu. Die emotionale Befindlichkeit reharmonisiert sich in Richtung Ausgeglichenheit.

Regeneration

Grundlegend für die **Orientierungsphase** ist die Vorbereitung auf die folgende Inanspruchnahme. In einer Art „Aufwärmen“ werden die körperlichen Funktionen voraktiviert und neue Energien bereitgestellt. Die Gedanken richten sich auf die neuen Beanspruchungen und emotional entwickeln sich Vorfreude und Lust auf das Bevorstehende, wenn die Entspannungsphase optimal verlaufen ist.

Orientierung

Diesem idealtypischen Entspannungsverlauf entspricht selten das reale Entspannungsverhalten der verschiedenen Individuen. Es ist zwar als Entspannungsreaktion biologisch angelegt, aber stark lebensgeschichtlich geprägt. Bestimmte Gewohnheiten haben sich verfestigt und automatisiert und gewährleisten so nicht immer einen optimalen Spannungs-/Entspannungsausgleich. Zudem überfordern die heutigen Lebensumstände mit ihren vielfältigen, hohen und teilweise einseitigen Anforderungen in Beruf und Alltag häufig die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten und schränken gleichzeitig den persönlichen Handlungsspielraum ein.

Lösungsansätze liegen sowohl in einer Veränderung der Umwelt, d. h. im **Reduzieren von Beanspruchungen**, als auch im **Aufbau von Fertigkeiten**, die einen effektiven Ausgleich alltäglicher Belastungen gewährleisten. Eine wesentliche Fertigkeit ist dabei die gezielte Entspannung.

Die Wege zu Entspannung und Erholung sind vielfältig. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass auch ein erholsames Bad, ein Waldspaziergang oder ein netter Abend mit Freunden ausgleichend wirken können. Diese „naiven“ **Formen der Entspannung** haben durchaus ihren sinnvollen Platz im individuellen Alltag. Besonders effektiv sind jedoch **systematische Entspannungsmethoden**.

1. Spannung und Entspannung

Entspannungsverfahren Die in diesem Studienheft vorgestellten Verfahren bieten Möglichkeiten, bewusst Entspannungszustände einzuleiten, die Spannungs-/Entspannungsbilanz auszugleichen und systematisch ein gesundheitsförderndes Entspannungsverhalten zu erlernen. Die vorgestellten Verfahren sind im Einzelnen:

- Progressive Muskelentspannung, bei der durch den Wechsel von Spannung und Entspannung in der Muskulatur ein entspannter Zustand erreicht wird
- Autogenes Training, bei dem über die Konzentration auf Ruhe-, Schwere- und Wärmegefühle eine Ganzkörperentspannung eingeleitet wird
- Fantasiereisen und Imaginative Verfahren, bei denen Vorstellungen und Bilder mit Entspannung verknüpft werden
- Biofeedbackverfahren, die eine Kontrolle über Körperfunktionen ermöglichen, deren Spannungs- bzw. Entspannungszustand durch technische Geräte rückgemeldet wird
- Fernöstliche Methoden, die nach einer Hinwendung zu ganzheitlichen Gesundheitskonzepten besondere Akzeptanz finden

Individuumspezifisch Das Training von Entspannung ist ein im Allgemeinen unproblematisches Verfahren. Voraussetzung ist allerdings, dass jegliche Leistungsanforderung vermieden wird. Daher ist es sinnvoll, verschiedene Entspannungsverfahren zu kennen. Trainer sollten darauf hinweisen, dass ein Versagen einer Methode nicht auf eine persönliche Entspannungsunfähigkeit hinweist, sondern dass eine andere Methode dann eher indiziert ist (vgl. FLIEGEL et al. 1994).

1.2 Prinzipien der Entspannung

Haben Sie die einfache Übung aus dem Vorwort durchgeführt? Wenn nicht, dann blättern Sie doch bitte zurück auf diese Seite und holen Sie diesen kleinen Selbstversuch jetzt nach. Was sind Ihre Empfindungen und Erfahrungen nach dieser Übung?

Abhängig von Ihrer aktuellen Situation, besonders aber von Ihren Vorkenntnissen, haben Sie die Aufgaben unterschiedlich bewältigen können und spezielle Erfahrungen gemacht. Auch wenn Ihre Gedanken immer wieder abschweiften und Entspannung als Folgewirkung nicht spürbar wurde, waren Sie zumindest in einem Punkt erfolgreich: Sie haben die wichtigsten Prinzipien kennengelernt, beabsichtigt einen entspannten Zustand zu erreichen. Diese Prinzipien sollen im Folgenden genauer analysiert werden.

Umschaltung

Bewusst eine Entspannungsphase einzuleiten, ist mit Aufwand verbunden. Gerade am Anfang, in der Phase des Einübens, wenn man den Nutzen noch nicht erfahren hat, fällt es häufig schwer, sich von anderen wichtigen Tätigkeiten abzulösen und auf Entspannung umzuschalten. Die **Bereitschaft** dazu muss vorhanden sein.

Es bedarf auch einiger Fähigkeiten: Die **Zeit** muss geplant und organisiert, oft auch gegen konkurrierende Bedürfnisse, innere Widerstände und äußere Anforderungen durchgesetzt werden (vgl. ALLMER & NIEHUES 1989).

Denken Sie an Ihren Selbstversuch: auch hier waren Bereitschaft und Fähigkeit gefordert, auf Entspannung umzuschalten.

Ruhigstellung

Wesentliches Ziel aller Entspannungsverfahren ist eine **Tonussenkung der Muskulatur**, vor allem der Skelettmuskeln. Eine Ruhigstellung des Bewegungsapparates ist dafür Voraussetzung. Besonders die Stützmotorik der Bein- und Rumpfmuskulatur, die zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts dient, muss durch eine **Liegeposition** oder **bequeme Sitzhaltung** deaktiviert werden.

Eine solche Lage, zusammen mit der allgemeinen Aufforderung, sich zu entspannen, reicht bei vielen Menschen schon für eine Muskelentspannung aus.

Konzentration, Aufmerksamkeitssteuerung

Im Selbstversuch haben wir Sie aufgefordert, Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile und -vorgänge zu richten. Ziel dieser **aktiven, selektiven Wahrnehmungslenkung** ist eine **Fokussierung** wie durch einen Punktcheinwerfer im Konzertsaal: hier richtet sich der Blick des Zuschauers auf den Künstler im Lichtkegel; alles andere wird schwarz und unsichtbar, ausgeblendet und unwichtig.

Im Unterschied zum Konzertsaal, wo der Blick durch den Scheinwerfer gelenkt und festgehalten wird, ist bei selbst geleiteter Konzentration eine **Willensanstrengung** gefordert, um die Fokussierung zu erhalten.

1. Spannung und Entspannung

Diese Willensanstrengung ist nur bei Anfängern nötig. Später bringt eine solche Konzentration Entspannung mit sich, wie Untersuchungen z. B. bei den besten US-Schützen und bei Tennisspielern in Deutschland anschaulich zeigten. Kurz vor dem Schluss bzw. in entscheidenden Matchphasen, im Augenblick höchster Konzentration also, zeigten ihre Hirnstrombilder einen sehr relaxten Zustand an (vgl. REINHARDT 1993).

Der Gegenstand der Konzentration, ob es sich also um Körperteile, bestimmte Formeln oder religiöse Glaubenssätze (z. B. das buddhistische „OHM!“) handelt, spielt übrigens für die Entspannungseinleitung keine Rolle.

Introspektion

Zur Einleitung und Durchführung von Entspannungsverfahren ist ein „In-Sich-Hineinsehen“, eine **Selbstbeobachtung**, nötig. Gegenstand dieser Wahrnehmung sind einerseits körperliche Vorgänge, die durch **Propriozeptoren** als Signale aus der Haut und dem muskulären System und durch **Viszerozeptoren** aus den Hohlorganen aufgenommen werden. Die Sensibilität dieser Wahrnehmungsorgane verändert sich in einer Entspannungsphase. So werden z. B. der Tastsinn gedämpft und der Temperatursinn geschärft.

Durch Übung entwickeln sich ein „**Muskelsinn**“ (JACOBSEN 1938) und eine **Sensibilität für viszerale Vorgänge** (Atmung, Pulsschlag, Blutdruck, Schweißdrüsenaktivität, Magen-Darmaktivität) (vgl. VAITL & PETERMANN 1993).

Andererseits sind **psychische Vorgänge** Gegenstand der Introspektion. So werden z. B. die Entwicklung bestimmter Vorstellungen und Gefühle oder der Konzentrationsgrad aus einer kognitiven Perspektive beobachtet und interpretiert.

Imagination

Jede Entspannung wird von **Vorstellungen** eingeleitet und begleitet. Das ist ähnlich der Speichelreaktion, die durch die Vorstellung, in eine Zitrone zu beißen, ausgelöst wird. Oder denken Sie intensiv an eine stress- bzw. ärgerauslösende Situation: Sie werden auch körperlich bald „auf 180“ sein.

Entsprechend verhält es sich mit dem Einfluss von Körperreaktionen auf die Vorstellungen: Angstauslösende Gedanken werden umso bedrohlicher, je schneller der Atem und das Herz und je verspannter die Muskulatur dabei sind. Ein ruhiger Herzschlag, gleichmäßiges Atmen und warme Extremitäten intensivieren umgekehrt die Vorstellungen von Ruhe und Entspanntheit.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse führten zu einem **Netzwerkmodell**: Es bestehen individuelle Reaktionsmuster für mentale, emotionale und visceromotorische Vorgänge. Sie sind in einem Netzwerk verschaltet und laufen simultan ab, egal von welcher Stelle im Netzwerk der auslösende Reiz ausgeht.

Netzwerk

Eine **Veränderung solcher individuell unterschiedlicher Reaktionsmuster** ist eines der wichtigsten Ziele von Entspannungsverfahren. Es kann erreicht werden, wenn durch Übung die Netzwerkverbindungen enger geknüpft werden, sodass eine Entspannungsreaktion im Alltag schneller abrufbar wird. Oder innerhalb des Netzwerkes werden neue Verbindungen geschaffen, indem zum Beispiel angstauslösende Gedanken mit somatischer Entspannung verschaltet werden, was ein häufig angewendetes therapeutisches Verfahren ist.

Ziel

Ein weiterer Aspekt der Imagination lässt sich psychotherapeutisch nutzen: In die individuellen Netzwerke sind Vorstellungen verwoben, die spontan entstehen und ähnlich wie Traum inhalte halluzinatorische, oft regressive oder wirklichkeitsnahe Szenarien beinhalten. Im therapeutisch kontrollierten Prozess können solche Inhalte Ausgangspunkt tiefenpsychologischer Analyse sein. Werden sie bei reinen Entspannungsübungen nicht aufgegriffen und verarbeitet, können sie allerdings auch Verunsicherung und Störungen erzeugen (siehe Kapitel „Zur Praxis des Entspannungsstrainings“).

QV

Übung

Alle im Studienheft aufgeführten Verfahren sind **übende Verfahren**. Schnelle Anfangserfolge täuschen oft darüber hinweg. Wahrscheinlich haben auch Sie es im Selbstversuch geschafft, ein angenehmes Entspannungsgefühl zu erreichen. Durch solche Erfahrung eines leicht erreichbaren Erfolgs kommt es häufig zu Illusionen über den zu betreibenden Übungsaufwand. Dieser ist abhängig vom Ziel, das erreicht werden soll.

Für eine kurzfristige allgemeine Muskelentspannung reichen meist die positiven Erfahrungen einiger Sitzungen in konzentrierter Ruheposition. Entspannung allein ist allerdings selten Selbstzweck, sondern wird meist als Mittel für andere Zwecke genutzt. Erst wenn sie „**automatisiert**“ ist, kann sie – gesteuert nur von Vorstellungen oder inneren Aufforderungen – in Alltagssituationen verfügbar werden. Für solche dauerhaften Veränderungen sind viele Trainingssitzungen und geduldiges Üben erforderlich.