

ENTSPANNUNG

Stress wirkt im Sinne einer bio-psycho-sozialen Betrachtung auf verschiedenen Ebenen: auf der körperlichen Ebene, der psychischen Ebene und der sozialen Ebene. Auf diesen Ebenen setzen auch die Entspannungsübungen an. Auch wenn der Hauptfokus meistens die körperliche Entspannung ist, geht es nicht nur um eine Reduktion von Anspannung und Aktivierung. Entspannungsübungen leisten deutlich mehr.

Wichtige Wirkungen von Entspannung:

- Reduktion von Anspannung und Aktivierung
- Förderung von Ruhe und Wohlbefinden
- Veränderung der Gedanken (kognitive Umstrukturierung)
- verbesserte Körperwahrnehmung, Erkennen von Zusammenhängen von Psyche und Körper
- Steigerung der Kontrollüberzeugung, der Überzeugung, Stress oder Schmerz selbst bewältigen zu können



Weitere Effekte sind eine Verbesserung des Stressmanagement und des Selbstmanagement bei Krankheiten. Durch die verbesserte Körperwahrnehmung werden auch Zusammenhänge von Psyche und Körper klarer. Das bewirkt ein verbessertes Verständnis von Beschwerden und Krankheiten. Das rein biologische Krankheitsmodell wird von einem bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell abgelöst. Dadurch kommt der Patient aus einer passiven Rolle heraus und wird nicht nur zum Mitgestalter der Therapie, sondern zum Experten für die eigene Gesundheit. Das stärkt wiederum das Selbstbewusstsein.

Entspannungseffekte auf den Körper:

Der Körper entspannt sich, es findet eine Deaktivierung statt; das vegetative Nervensystem schaltet auf Erholung und Regeneration um. Die Aktivität des Sympathicus (Leistungsbringer) wird reduziert, die Aktivität des Parasympathicus (Erholer) wird gesteigert. Die Ausschüttung von Stresshormonen wird eingestellt.

Die Kampf-Flucht-Reaktion, die bei Stress hochgefahren wird, ist jetzt nicht erforderlich. Der Körper kann ganz gelassen bleiben.

So wirkt Entspannung:

- Die Atmung wird langsamer und geht von einer Brustkorbatmung in eine Bauchatmung über.
- Herzfrequenz und Blutdruck sinken ab.
- Die Durchblutung in den Händen und generell im Körper wird gesteigert. Hände und Füße werden wärmer.



- Die Muskeln entspannen sich. Besonders spürbar ist das im Kopf-, Schulter- und Rückenbereich und den Armen.
- Die Verdauung wird angeregt. Nachdem kein Stress vorhanden ist, kann das Frühstück jetzt in Ruhe verdaut werden.

Entspannungseffekte in der Psyche:

- Die Gedanken beruhigen sich. Es wird ein entspannter Wachzustand hergestellt. Dieser geht mit einem Überwiegen von Alpha-Wellen im EEG (den Gehirnwellen) einher.
- Die Aufmerksamkeit ist breit gefächert oder auf bestimmte positive Inhalte konzentriert (z.B. den Atem).
- Bei den Gefühlen entwickeln sich Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden.
- Mit zunehmender Entspannungstiefe, dem Wissen und Spüren, dass die Entspannungsübungen wirken, werden Selbstvertrauen und Selbstkompetenz gesteigert.
- Es entsteht ein mentaler Stresspuffer. Die Belastbarkeit wird gesteigert.

Entspannungseffekte auf Verhalten und Sozialbeziehungen:

- Das Verhalten wird ruhiger und gelassener und tritt an die Stelle von Hektik und Unruhe.
- Die Beziehungen zu den Mitmenschen werden positiv beeinflusst. Reizbarkeit und Aggressivität nehmen deutlich ab.
- Ungünstige Stressbewältigungsversuche, wie Rauchen, übermäßiger Alkohol oder Essanfälle werden weniger. Ein gesundheitsförderndes Verhalten wird gefördert.

Entspannungstechniken (beispielhaft):

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Meditation und Achtsamkeit
- Fantasiereisen/Imaginationen
- Atemtherapie
- Tai-Chi
- Qigong
- Yoga
- Biofeedback
- Neurofeedback

Quelle: Dr. Norman Schmidt: *Mein Weg in die Entspannung*, Facultasverlag