

Entspannungstraining

AHG
PSYCHOSOMATISCHE
KLINIK
BAD PYRMONT



Spezialklinik für Verhaltenstherapie
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Medizinischen Hochschule Hannover

AHG *Psychosomatische Klinik* *Bad Pyrmont*



Inhaltsverzeichnis

1. Informationen zum Entspannungstraining	5
2. Hilfen für das Training	8
3. Entspannung im Alltag	9
4. Entspannungsinstruktion	10
5. Erarbeiten eines Ruhebildes	13
6. Beispiele für Ruhebilder	15
7. Meine Ruhebilder	16
8. Meine Notizen	18

Informationen zum Entspannungstraining (progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)

Worum geht es?

Das Entspannungsverfahren, das Sie hier erlernen werden, ist die „progressive Muskelentspannung“. Hierbei handelt es sich um ein einfaches und leicht erlernbares Verfahren, um sich schnell und effektiv zu entspannen.

Lesen Sie diesen Text bitte aufmerksam durch. Er wird Ihnen dabei behilflich sein,

- nochmals das Wissen aufzufrischen, welches Sie bereits über das Entspannungstraining haben,
- Antworten auf noch offene Fragen zu finden,
- die Übungen zu Hause richtig durchzuführen,
- das Entspannungstraining regelmäßig in Ihrem Alltag einzusetzen.

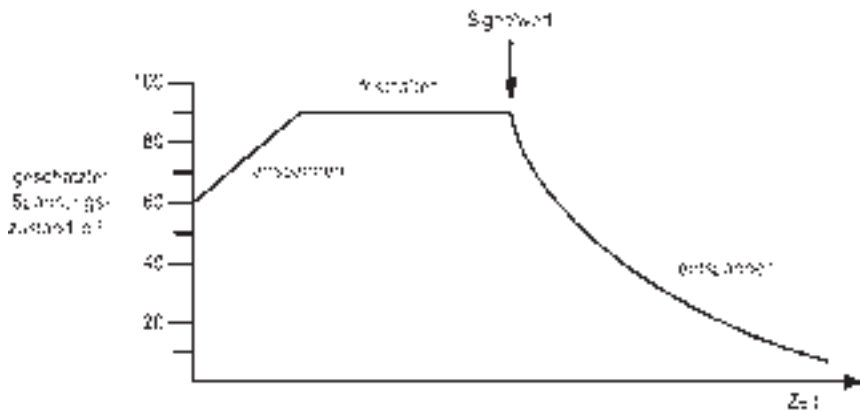
Wozu Muskelentspannung ?

Mit etwas Übung werden Sie feststellen, dass durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung, wie z.B. Herzkopfen, Schwitzen und Zittern, zurückgehen oder verschwinden, so dass sie sich insgesamt viel ruhiger und gelassener fühlen. Mit der Muskelentspannung haben Sie eine Technik zur Hand, mit der Sie körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stress- oder Belastungssituationen gelassener bewältigen können.

Wie sieht das Entspannungstraining im einzelnen aus?

Bei der Durchführung des Entspannungstrainings lassen sich 3 Abschnitte voneinander trennen. Im ersten Schritt erfolgt zunächst einmal eine Anspannung der betroffenen Muskelgruppe. Im ersten Moment mag das ein wenig paradox erscheinen, da wir ja Entspannung üben wollen. Im zweiten Schritt sollen Sie den angespannten Zustand der Muskulatur festhalten, d.h. den betreffenden Körperteil über einen bestimmten Zeitraum im Spannungszustand belassen, und schließlich erfolgt im dritten Schritt die Entspannungsphase.

Diese drei Schritte werden in folgender Zeichnung veranschaulicht:



Damit Sie sich während dieses mehr körperlichen Übens auch innerlich, d.h. gedanklich, auf die Entspannung vorbereiten, ist es hilfreich, am Ende der Anspannungsphase an ein Signalwort für die Entspannung (wie z.B. „entspannen“, „ganz locker“, „ganz ruhig“ usw.) zu denken. Es ist förderlich, dieses Signalwort mit dem Ausatmen zu verbinden. Im Verlauf dieses Trainings soll das Signalwort zu einem wichtigen Auslöser für Ihre Entspannungsreaktion werden.

Am Ende des Entspannungstrainings werden Sie aufgefordert, sich ein Ruhebild vorzustellen. Stellen Sie sich dabei eine Situation vor, in der Sie sich sehr wohl fühlen oder gefühlt haben, die für Sie mit angenehmen Erinnerungen verbunden ist. Malen Sie sich dieses Bild in Ihrer Vorstellung so genau wie möglich aus, z.B. mit den Farben, den Geräuschen etc., und versuchen sie auch das Gefühl, das Sie in dieser Situation haben oder hatten, wieder zu empfinden. Mit der Vorstellung Ihres Ruhebildes können Sie zu einem späteren Zeitpunkt, wenn sie mehr Übungserfahrung haben, sowohl die Entspannungsreaktion hervorrufen, als auch die Entspannung vertiefen.

Was geschieht beim Entspannungstraining?

Mit dem beschriebenen Vorgehen, dem Wechsel von Anspannung zu Entspannung, wird die natürliche Tendenz des Körpers, auf vorausgehende Belastung physiologisch mit Ermüdung zu reagieren, ausgenutzt. Unsere Muskulatur hat die Tendenz zu ermüden, wenn sie vorher einer starken Belastung ausgesetzt war. Dieser Reaktionsweise unseres Körpers wollen wir uns in der Entspannungsphase bedienen.

Durch das gezielte und langsame Anspannen der Muskulatur tritt ein weiterer, für Sie sehr wichtiger Effekt in Erscheinung. Mit der Konzentration auf die zunehmende Anspannung und die Empfindungen, die Sie dabei haben, findet gleichzeitig ein Wahrnehmungstraining statt, d.h. Sie lernen (wieder), in der Intensität unterschiedliche Spannungszustände in den verschiedenen Körperteilen wahrzunehmen. Es findet also eine Schulung Ihrer Wahrnehmung für kleinere Spannungsunterschiede statt.

Wir hoffen dabei, dass Sie mit der Zeit Anspannungen und beginnende Verspannungen frühzeitig entdecken und entsprechend mit Entspannung darauf reagieren können. Nach einiger Übung werden Sie feststellen, dass es bei leichten Spannungszuständen relativ schnell und wirkungsvoll gelingt, durch Entspannen ein Verspannen zu vermeiden.

Hilfen für das Training

Wie oft üben?

Wenn Sie jetzt mit Ihren ersten Entspannungsübungen beginnen, sollten Sie keinen Leistungsdruck auf sich ausüben. „Kein Meister fällt vom Himmel“, erwarten Sie also nicht schon nach den ersten Übungen, dass Sie sich perfekt entspannen können. Konzentrieren Sie sich zu Beginn nur auf Ihre Empfindungen beim Anspannen und beim Entspannen. Es hat sich gezeigt, dass ein mehrmaliges Üben pro Tag angebracht ist.

Wann? Zu welchem Zeitpunkt üben?

Es ist hilfreich, in relativ ruhigen und ungestörten Zeiten am Tag zu üben, wenn möglich, immer zur gleichen Tageszeit. Achten Sie darauf, dass Sie nicht durch einen anderen Termin in Zeitnot geraten, dies würde dem Erlernen der Entspannung deutlich im Wege stehen.

Welche Kleidung?

Wählen Sie eine Kleidung, die bequem ist und Sie beim Üben nicht beengt.

Welche Körperhaltung?

Wählen Sie zum Üben eine sitzende Körperhaltung, in der bei Ihnen so wenig Spannung wie möglich erzeugt wird. Das Üben im Sitzen bringt anfänglich nicht so schnell Erfolge wie das Üben im Liegen, erleichtert Ihnen jedoch das Einsetzen der Entspannung im Alltag.

Welchen Text?

Im Entspannungstraining in unserer Klinik wird Ihnen der Text vorgelesen. Wenn Sie alleine üben, sagen Sie sich den Text in Gedanken vor. Es spielt keine Rolle, in welcher Reihenfolge Sie die Muskelgruppen durchgehen. Sie können nichts falsch machen, wenn Sie das Prinzip der drei Phasen der Muskelentspannung - das Anspannen der Muskeln, das Halten der Spannung und das Entspannen der Muskeln - beachten.

(Sie können den Text bei uns auch per Kassette oder CD käuflich erwerben.)

Wie kann das Entspannungstraining im Alltag eingesetzt werden?

Das Erlernen der Entspannung und das gezielte Einsetzen der Entspannungsreaktion vollzieht sich in mehreren Schritten. In unserer Klinik erlernen sie zunächst das Entspannungstraining in der Gruppe. Wenn Sie diese Form gut beherrschen, sollten Sie die ersten Versuche beginnen, das im Entspannungstraining Gelernte im Alltag einzusetzen. Der erste Schritt des Umsetzens besteht darin, dass Sie mehrmals am Tag in ganz unterschiedlichen Situationen innehalten, den gegenwärtigen Spannungszustand der Muskeln erfühlen und versuchen, die Muskeln zu lockern, indem Sie sich Ihr Signalwort vorsagen. Dabei können Sie die einzelnen Muskelgruppen nacheinander durchgehen, so, wie Sie es im Entspannungstraining lernen. Damit Sie am Anfang auch daran denken, das Entspannungstraining mehrmals täglich einzusetzen, können Sie bunte Klebepunkte an verschiedene Stellen kleben (z. B. auf ein Buch, das Sie gerade lesen), als Erinnerungsstütze und Aufforderung, die Entspannungsreaktion in dieser Situation abzurufen. Wenn Sie diesen Schritt gut beherrschen, gehen Sie zur nächsten und letzten Stufe über, dem Einsetzen der Entspannungsreaktion in für Sie belastenden Situationen.

Entspannung lässt sich nicht erzwingen

Wir haben betont, wie wichtig Konzentration und regelmäßiges Üben für den Erfolg des Trainings sind. Sich entspannen zu können, erfordert jedoch noch etwas mehr, nämlich: sich gehen lassen zu können, sich Zeit für sich selbst nehmen zu können und Geduld mit sich zu haben, wenn es einmal nicht so gut klappt. Wer das Training wie einen Leistungssport betreibt und sich unter Erfolgszwang setzt, geht am Wesen der Entspannung vorbei. Die Entspannung sollte von angenehmen Gefühlen begleitet sein.

Entspannungsinstruktion

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, in der Sie eine Weile ohne Schwierigkeiten sitzen können. Schließen Sie, wenn möglich, Ihre Augen und versuchen Sie, sich schon jetzt zu entspannen. Atmen Sie normal ein und aus und werden Sie dabei langsam ruhiger. Denken Sie bei der Entspannung der einzelnen Körperpartien immer an Ihr Signalwort!

5 Sekunden Pause

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren rechten Arm und dabei besonders auf Ihre rechte Hand. Schließen Sie Ihre Hand zu einer festen Faust und nehmen Sie das Spannungsgefühl in Ihrer Hand und in Ihrem Unterarm wahr.

3 Sekunden Pause

Nun loslassen. Entspannen Sie Ihre Hand und lassen Sie sie locker werden. Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

10 Sekunden Pause

Machen Sie das gleiche mit Ihrer linken Hand. Ballen Sie Ihre Hand zur Faust und nehmen Sie das Spannungsgefühl wahr.

3 Sekunden Pause

Entspannen Sie Ihre Hand wieder. Achten Sie darauf, wie sich die Muskeln Ihrer Hand und Ihres Unterarms allmählich immer mehr entspannen.

10 Sekunden Pause

Achten Sie jetzt auf Ihre Beine. Heben Sie Ihre Beine leicht an und ziehen Sie Ihre Fußspitzen in Kopfrichtung. Spüren Sie die Spannung in Ihren Oberschenkeln und den Waden.

3 Sekunden Pause

Entspannen Sie wieder und lassen Sie Ihre Muskeln locker werden.

10 Sekunden Pause

Gehen Sie nun in Gedanken noch einmal zu den Muskeln, mit denen Sie gerade geübt haben. Versuchen Sie herauszufinden, ob Sie in diesen Muskeln noch Spannung fühlen. Wenn Sie noch eine Verspannung bemerken, versuchen Sie, diese Muskeln ganz locker zu lassen.

3 Sekunden Pause

Nehmen Sie die angenehmen Empfindungen der Entspannung wahr.

10 Sekunden Pause

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Schultern. Ziehen Sie beide Schultern soweit Sie können in die Höhe. Beobachten Sie die Spannung in Ihren Schultern und im Nacken.

3 Sekunden Pause

Lassen Sie Ihre Schultern wieder fallen und entspannen Sie sich.

10 Sekunden Pause

Gehen Sie nun zu Ihrem Rücken. Spannen Sie Ihre Rückenmuskulatur an, machen Sie ein Hohlkreuz und ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten. Achten Sie darauf, wie sich die Spannung in Ihrem Rücken anfühlt.

3 Sekunden Pause

Lehnen Sie sich nun wieder locker in den Stuhl zurück und entspannen Sie sich. Ihre Muskeln werden lockerer und lockerer.

10 Sekunden Pause

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Gesicht. Ziehen Sie Ihre Augenbrauen nach oben, und achten Sie auf die Spannung in Ihrer Stirn und in der Kopfhaut.

3 Sekunden Pause

Lassen Sie die Muskeln wieder locker und merken Sie, wie die Anspannung nachlässt und wie sich die Empfindungen in der Kopfhaut und in der Stirn ändern. Lassen Sie Ihre Stirn glatt werden wie eine Wand.

10 Sekunden Pause

Nun beißen Sie die Zähne zusammen und spitzen den Mund. Spüren Sie die Spannung im Kiefer und Mundbereich.

3 Sekunden Pause

Entspannen Sie wieder und lassen Ihre Muskeln locker werden.

10 Sekunden Pause

Gehen Sie nun in Gedanken noch einmal zu den Muskeln von Schulter, Rücken und Gesicht. Wenn Sie noch eine Verspannung fühlen, lassen Sie diese Muskeln locker, ganz locker und versuchen Sie, mit Hilfe des Signalwortes alle Anspannung schwinden zu lassen.

10 Sekunden Pause

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Atem. Beobachten Sie ihn, ohne ihn zu verändern, das Atmen geschieht von ganz alleine. Sie brauchen nichts zu tun, achten Sie nur darauf. Geben Sie mit jedem Ausatmen noch ein wenig mehr von Ihrer Spannung ab, lassen Sie sich mit jedem Ausatmen noch ein wenig mehr in die Entspannung gleiten. Überlassen Sie sich ganz dem angenehmen Gefühl der Entspannung.

10 Sekunden Pause

Stellen Sie sich nun Ihr Ruhebild vor. Malen Sie es sich in Gedanken ganz genau aus, die Umgebung, die Farben, die Geräusche, die Gerüche. Lassen Sie sich noch etwas Zeit und genießen Sie die Entspannung.

10 Sekunden Pause

Genießen Sie die Ruhe und das Gefühl der Entspannung.

10 Sekunden Pause

Wir beenden nun die Entspannung. Ich werde jetzt langsam von 5 bis 1 rückwärts zählen. Bei 1 strecken und räkeln Sie sich, atmen einige Male tief durch und öffnen dann Ihre Augen.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Erarbeiten eines Ruhebildes

Eine Vertiefung der durch die progressive Muskelrelaxation erreichten Entspannung können Sie erzielen, indem Sie zu Ihrem sogenannten Ruhebild überleiten. In entspanntem Zustand sollen Sie sich dazu eine angenehme Szene vorstellen, z. B. eine Urlaubserinnerung. Diese Szene sollen Sie mit allen fünf Sinnesqualitäten für sich in der Phantasie beschreiben. Eine Möglichkeit zum Auffinden positiver innerer Bilder, durch die sich für Sie die Vorstellung eines die Entspannung fördernden Ruhebildes entwickeln kann, besteht darin, im entspannten Zustand eigenen Gedanken nachzugehen.

Sie können dazu folgende Anweisung wählen:

„... Lassen Sie Ihre Gedanken zu einer angenehmen Vorstellung oder zu einem schönen Bild wandern ... Vielleicht gelingt es Ihnen, einen Ort oder eine Situation zu finden, an dem (in der) Sie einmal sehr gerne waren oder schon lange gern einmal sein möchten ... Sie werden merken, wenn Sie solch ein Bild suchen, dass so etwas wie ein Film, also mehrere Bilder hintereinander, vor Ihrem inneren Auge abläuft ...

Zu Beginn fällt es oft gar nicht so leicht, ein Bild zu finden und festzuhalten ... Lassen Sie ruhig diese vielen Bilder eine Zeitlang an sich vorbeiziehen ... Vielleicht bleibt Ihre Aufmerksamkeit allmählich doch irgendwo bei einer angenehmen Vorstellung hängen ... Wenn sich nun ein solches inneres Bild eingependelt hat, versuchen Sie, Ihre ganze Aufmerksamkeit und Konzentration auf dieses Bild zu richten ... Versuchen Sie, diese Vorstellung mit all Ihren Sinnen zu erfassen. Schauen Sie, ob es im Bild hell oder dunkel ist, ob Farben da sind ...

Beobachten Sie den Vordergrund des Bildes ... und den Hintergrund ... Achten Sie auf Geräusche ... vielleicht wird gesprochen ... oder Sie können den Wind oder das Meer rauschen hören ... Vielleicht können Sie bei der Vorstellung auch etwas spüren ... vielleicht die warme Sonne, die auf Ihren Körper scheint ... oder einen kühlen Luftzug, der über Ihre Haut streicht ... Vielleicht können Sie auch etwas riechen ... z.B. duftende Blumen ... Versuchen Sie, Ihre Vorstellung ganz deutlich zu erfassen, und genießen Sie dieses innere Bild ..."

Bei der Übung gelingt es einigen Patienten sehr gut, ein attraktives Bild lebhaft in die Vorstellung treten zu lassen. Andere Patienten berichten jedoch gerade zu Beginn, dass es ihnen schwer fällt, sich zu konzentrieren und ein Bild deutlich vor Augen zu haben. Dieser Schwierigkeit können Sie gut entgegenreten, indem Sie sich bereits vor Beginn der Übung ein schönes Bild in allen Einzelheiten ausmalen und sich dann während der Übung auf eben dieses Bild konzentrieren. Bedenken Sie, dass diese innere Ablenkung später in Konkurrenz zu Ihrer Selbstwahrnehmung treten soll. Es ist also nötig, dass die Vorstellung für Sie attraktiv ist und dass Sie diese so anschaulich und plastisch wie möglich gestalten. Nehmen Sie, wie in der obigen Anweisung, alle Ihre Sinne zu Hilfe.

BEISPIELE VON BILDERN

Einige angenehme Vorstellungen, die Patienten berichten, können Anregungen bieten:

1. „Ich stelle mir vor, zu Hause auf der Terrasse in einem Liegestuhl inmitten eines blühenden Gartens zu liegen. Ich habe die Augen geschlossen, die Sonne scheint warm auf meine Haut. Um mich herum höre ich das Summen der Bienen, ein Vogel singt. Ein warmer Wind streicht sanft über mich hinweg. Die Blumen um mich herum duften. Ich bin angenehm warm, fühle mich entspannt und innerlich gelassen.

Es riecht nach Rosen und Lavendel. Ich genieße das alles sehr.“

2. „Ich liege an einem warmen Sommertag am Meer. Der Wind weht und erfrischt mich. Ich höre das Rauschen des Meeres und das Schreien der Möwen. Der Sand ist warm und rieselt durch meine Finger. Ich schmecke das Salz auf meinen Lippen. Ich fühle mich wohl und entspannt, bin innerlich ruhig.“

3. Strandspaziergang: „Vor mir dehnt sich der Strand bis zum Horizont. Ich laufe am Ufer des Meeres entlang, das Wasser spült über meine Füße, zieht sich zurück und kehrt mit kleinen Wellen wieder. Es ist kalt und prickelnd, der Wind weht in den Haaren, ich spüre den Sand unter meinen Füßen. Es ist ein regelmäßiges Gehen, ausgreifende, gelassene Schritte, nichts treibt, nichts hemmt. Über mir segeln die weißen Möwen in der blauen Luft, das Meer dehnt sich bis zum Horizont. Ich fühle mich aktiv, ausgeglichen und zuversichtlich.“

Wie Sie an diesen Beispielen sehen, gibt es ganz unterschiedliche Motive in diesen Bildern. Es können Urlaubserinnerungen sein, aber auch Bilder, wie sie nur in Ihrer Phantasie existieren. Sie können sich schöne Landschaften vorstellen, aber auch Geselligkeiten mit lieben Freunden. Auch eine erfolgreich gemeisterte schwierige Situation in Ihrem Beruf kann zu diesen Bildern gehören. Wichtig ist, dass die Bilder sozusagen „auf Knopfdruck“ abrufbar sind. Nach mehrmaligem Üben werden Sie feststellen, dass die Vorstellungen immer plastischer und deutlicher werden. Wichtig ist auch, dass diese Bilder ganz unterschiedliche und intensive positive Gefühle in Ihnen hervorrufen (z.B. Freude, Spaß, Unterhaltung, Stolz, Entspannung, Geborgenheit usw.). Je sorgfältiger Sie üben, desto konkurrenzfähiger werden diese angenehmen Vorstellungen und die damit geweckten Stimmungen gegenüber möglichen negativen und belastenden Gedanken.

Versuchen Sie im Folgenden, zwei für Sie attraktive innere Ablenkungsmöglichkeiten als „Ruhebild“ genau zu beschreiben:

1. _____



AHG
PSYCHOSOMATISCHE
KLINIK
BAD PYRMONT



Spezialambulanz für Verhaltensstörungen
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Medizinischen Hochschule Hannover

Chefambulanz:
Prof. Dr. med. Dipl.-Psych.
Rolf Biermann
Borchersplatz 10
31142 Bad Pyrmont

Call Area: ☎ 0502 202 919 ☎
Fax: ☎ 0502 919 16 000
psyk@ambulanz.ahg.de
www.ahg.de/pyrmont