



Dr. med. Claus Derra

Autogenes & Progressive Training Relaxation

Doppelt stark gegen Stress



TRIAS

Track 1	So nutzen Sie die Übungen richtig	03:56
	Entspannung kann so leicht sein	
Track 2	Entspannung durch Atmen – ein ganz einfacher Einstieg	04:10
Track 3	Entspannung durch Körperscan – Achtsamkeit entwickeln	06:27
Track 4	Entspannung durch Farben – was das Gehirn so alles kann	05:02
Track 5	Entspannung durch Musik – sich einfach mal tragen lassen	07:36
	Autogenes Training (AT)	
Track 6	Ruhe – Schwere – Wärme – Kurzübung mit genauer Anleitung	04:17
Track 7	Die Organübungen – Reise durch das Innere des Körpers	11:45

Progressive Relaxation nach Jacobson (PR)

- | | | |
|---------|---|-------|
| Track 8 | Anspannen – Entspannen –
Kurzübung mit genauer Anleitung | 05:47 |
| Track 9 | Der Weg in die muskuläre Tiefenentspannung –
Entspannung für den ganzen Körper | 10:24 |

AT und PR im Alltag anwenden

- | | | |
|----------|---|-------|
| Track 10 | Der kurze Jacob –
Kombination von AT und PR | 05:10 |
| Track 11 | Perfekt zum Einschlafen –
AT und PR zur Vertiefung der Körperwahrnehmung | 12:56 |

Gesamtlaufzeit	77:30
-----------------------	--------------

Liebe Hörerin, lieber Hörer,

viele Menschen leiden heute unter Stress. Sie erleben Belastungen im Beruf wie im privaten Umfeld und diese können bis zum Burn-out führen. Erfreulicherweise gibt es eine Vielzahl relativ einfacher Übungen, um mit Belastungen im Alltag leichter zurechtzukommen.

Viele Menschen, mit denen ich in den letzten 30 Jahren Möglichkeiten der Entspannung erarbeitete, äußerten immer wieder zwei wichtige Bedürfnisse:

- Einerseits schnell und zuverlässig abschalten können,
- Andererseits mal richtig tief in Entspannung eintauchen können.

Mit diesem Hörbuch möchte ich Ihnen beides anbieten.

Ich selbst sammelte meine ersten Erfahrungen mit Entspannung mit der Methode des Autogenen Trainings und wendete es zunächst 3 × 3 Minuten täglich an. Sie werden erstaunt sein,

wenn Sie es selbst ausprobieren. Für das schnelle Abschalten im Alltag brauchen Sie kurze Übungen, die Sie innerhalb weniger Sekunden zuverlässig in die Entspannung führen. Das muss etwas geübt werden und gelingt nicht sofort. Wenn Sie sich aber in den nächsten Tagen eine Kurzübung dieses Hörbuchs aussuchen und sich immer wieder eine kleine Auszeit zum Üben gönnen, werden Sie schnell eine Veränderung merken und Ihr Tagesablauf wird sich positiv verändern. Keine Sorge – Sie können dabei nichts falsch machen. Mit der Anwendung kommt die Routine. Ich habe im Laufe der Jahre AT und PR kombiniert und für mich so weiterentwickelt, dass ich sogar in schwierigen Situationen in nur 10 Sekunden entspannen kann. Viel Spaß und Erfolg auf Ihrem Weg in die Entspannung!

Ihr Dr. med. Claus Derra

Was die CD Ihnen bietet

Zur besseren Übersicht haben wir das Hörbuch in vier Themenbereiche gegliedert.

Entspannung kann so leicht sein

Die vier Einstiegsübungen (Track 2 bis 5) machen Sie mit dem Ablauf einer Entspannungsübung und verschiedenen Möglichkeiten der Entspannung vertraut. Erfahrungsgemäß gelingt der Einstieg den meisten Menschen am leichtesten über die Atmung (Track 2).

Weitere Möglichkeiten sind bildhafte Erlebnisse wie z.B. die Vorstellung von Farben oder der Zugang zur Entspannung über Worte oder Musik. Probieren Sie sich und die Übungen aus und lassen Sie ganz einfach los.

Autogenes Training (AT)

Lernen Sie mit der kurzen Übung zum Autogenen Training (Track 6) in der Originalform nach J. H. Schultz das AT und seine wohltuende Wirkung kennen – kurz, einfach und effektiv. In der langen AT-Übung (Track 7) finden Sie

die sogenannte Aufbaustufe des AT in einer entspannenden Reise durch das Innere des Körpers zusammengefasst. Diese Übung ist besonders gut geeignet zur Vertiefung der Entspannung.

Progressive Relaxation nach Jacobson (PR)

Die kurze Übung (Track 8), die sich auf die Arme konzentriert, bietet einen einfachen Einstieg in die Progressive Relaxation. Die Entspannung mit den Armen gelingt dem Gehirn am einfachs-

ten und schnellsten, das wissen wir aus der Hirnforschung. Entspannung für den ganzen Körper finden Sie mit der langen PR-Übung (Track 9).

AT und PR im Alltag anwenden

Durch die Kombination von AT und PR lässt sich eine ganz besondere Wirkung der Entspannung erzielen. Erfahren Sie diese in Track 10, dem »kurzen Jacob« und der letzten Übung des Hörbuchs

(Track 11). Lassen Sie sich von Track 11 sanft in den Schlaf tragen oder genießen Sie einfach die Tiefenentspannung, in die Sie diese Übung führt.

Kurz oder lang? – Entscheiden Sie ganz flexibel

Das Hörbuch ist so aufgebaut, dass Sie selbst entscheiden können, wie tief Sie in den jeweiligen Entspannungszustand hineingehen möchten. Dazu haben wir kurze und lange Übungen zusammengestellt.

Die kurzen Übungen (Track 2 bis 6 sowie Track 8 und 10) lassen sich problemlos in den Tagesablauf integrieren, bringen Ruhe und Entspannung in den stressigen Alltag und helfen Ihnen neue Energie zu tanken.

Für das schnelle Abschalten zwischendurch eignen sich besonders die Übungen 2, 6 und 10. Die Übungen 3 bis 5 können Sie einzeln anwenden oder auch zu einer langen Übung kombinieren. Dafür verzichten Sie einfach auf die Rücknahme (Seite 9) zwischen den Übungen.

Die langen Übungen (Track 7, 9 und 11) ermöglichen das längere Abtauchen in die Entspannung, sind intensiver und – vor allem regelmäßig angewendet – sehr wirkungsvoll. Hier können Sie eigene Vorstellungen und Bilder einbringen und ähnlich wie bei einer Meditation neue Erfahrungen machen. Alle Übungen – ob kurz oder lang – können Sie bedenkenlos und direkt anwenden, die tieferen Effekte der längeren Übungen und die Vielfalt von Entspannung erschließen sich jedoch oft erst mit einiger Übungserfahrung.

Wenn Sie bisher nur wenige oder enttäuschende Erfahrungen mit Entspannungsverfahren gemacht haben, eignen sich für Sie besonders die Übungen 2, 6 und 8. Die genaue Anleitung der Übungen bietet einen einfachen Einstieg in die Entspannung ohne besondere Vorübungen.

Aufbau der Übungen

Egal ob kurz oder lang, ob AT oder PR »pur« oder Kombinationsübung – jede

der 10 Übungen des Hörbuchs besteht aus den folgenden drei Schritten.

Schritt 1: Die Vorbereitung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ihre Knie sollten dabei angewinkelt sein und Ihre Füße am Boden stehen. Die Hände legen Sie locker auf den Oberschenkeln ab. Halten Sie Ihren Kopf aufrecht und

balancieren Sie ihn etwas aus. Wenn Sie eine bequeme Sitzposition gefunden haben, nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Damit bereiten Sie sich auf die anschließende Übung vor.

Schritt 2: Die Übung

Zu Beginn der Übung nehmen Sie zwei bis drei weitere tiefe Atemzüge, wobei Sie sich auf das Ausatmen konzentrieren. Lassen Sie los, vergessen Sie für

einige Minuten Ihren Alltag und überlassen Sie sich ganz der Übung und der Entspannung.

Schritt 3: Die Rücknahme

Zum Beenden der Übung nehmen Sie zwei bis drei tiefe Atemzüge und konzentrieren Sie sich dabei auf das Einatmen und die frische Luft, die Ihre Lungen füllt. Bewegen Sie Ihre Arme und Beine und recken und strecken Sie sich. Öffnen Sie die Augen und merken Sie, wie Sie wieder hellwach sind, die Entspannung jedoch nachwirkt.

Dieser dritte Schritt ist besonders wichtig, da er Sie aus der Übung und der Tiefenentspannung wieder ins Hier und Jetzt bringt.

Hinweise zu Übung 11: Wenn Sie die Übung zum Einschlafen nutzen, werden Sie im Liegen üben und keine aktivierende Rücknahme durchführen. Sie schlafen einfach im Verlauf der Übung ein. Falls Sie die Übung zur Tiefenentspannung anwenden, empfiehlt es sich im Anschluss an den gesprochenen Text noch einige Minuten zu ruhen. Schließen Sie daran Schritt 3, die Rücknahme an, um wieder hellwach und präsent zu sein.

So gelingt die Anwendung

Genauso wie nicht jede Stresssituation mit Entspannung gelöst werden kann, so ist auch nicht jede Entspannungsübung für jede Stresssituation geeignet. Für eine hohe Effektivität haben wir für dieses Hörbuch möglichst einfache und besonders wirksame Entspannungsübungen ausgewählt. Schon nach kurzer Zeit sind Ihnen die einzelnen Schritte so vertraut, dass Sie im Alltag selbstständig immer wieder üben können – auch ohne CD.

Denn es kommt nicht auf ein absolut genaues Befolgen der Texte an, die Stimme dient nur als Hilfe und Erinnerung für den Übungsablauf. Besonders günstig ist es, wenn Sie sich an einen persönlichen Übungsrhythmus gewöhnen und diesen dann in Ihren täglichen Ablauf aufnehmen, z.B. nach den Mahlzeiten, zum Feierabend oder beim Warten an der Supermarktkasse. Hören bzw. machen Sie die Übungen aber auf keinen

Fall beim Autofahren oder in anderen Situationen, in denen Ihre volle wache Aufmerksamkeit gefordert ist.

Ohne eine gewisse Regelmäßigkeit kann keine Entspannungsmethode wirksam werden. Versuchen Sie sich also möglichst oft daran zu erinnern, sich eine kleine Entspannungspause im Tagesablauf zu gönnen. Warten Sie nicht ab, bis Sie gestresst und völlig verspannt sind, sondern denken Sie schon früh daran, vorsorglich kleine Übungen zu machen. Entspannungsverfahren wirken besonders gut, wenn man nur leicht angespannt ist. Je höher der Stresslevel, desto geringer ist die Chance – für den Ungeübten – mit Entspannung alleine etwas zu bewirken.

Hören Sie sich die Übungen erst einmal an, bevor Sie mitmachen. Die Übungen werden je nach den äußeren Bedingungen und der inneren Stimmungslage mal intensiver und mal weniger inten-

siv sein. Es lohnt sich daher, jede Übung immer wieder einmal auszuprobieren. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass eine Übung Ihnen nicht guttut, lassen Sie sie einfach weg.

Gut zu wissen: Man kann bei der Entspannung nichts falsch machen, es gibt keine gefährlichen Nebenwirkungen.

Einige harmlose Begleiterscheinungen können während des Übens jedoch immer wieder auftreten. Dazu gehören: Erwärmung der Haut, vermehrter Speichelfluss, Blutdrucksenkung, Verlangsamung des Herzschlags und/oder der Atmung, Verminderung der allgemeinen Wachheit, ungewolltes Einschlafen, Konzentrationsschwierigkeiten, Flattern der Augenlider, Aktivierung der Verdauung und verstärkte Darmgeräusche.

Diese Phänomene sollten Sie nicht als störend empfinden, sondern als positive

Hinweise darauf werten, dass Sie in die Entspannung gefunden haben.

Erfahrungsgemäß hilft es, wenn Sie sich genau an die Anweisungen halten und etwas Geduld mitbringen. Die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit verändert sich im Laufe der Übungserfahrung. Bei Konzentrationschwierigkeiten und Müdigkeit sollten Sie besonders die kürzeren Übungen auswählen. Bei Müdigkeit nach den Übungen achten Sie bitte besonders auf eine aktive Rücknahme (Seite 9) am Ende der Übung.

Sollten sich wider Erwarten größere Probleme einstellen, besprechen Sie das am besten zunächst mit Ihrem Hausarzt. Er kann feststellen, ob es sich um ein medizinisches Problem handelt oder ob Sie sich mit einem Entspannungstherapeuten vor Ort (Seite 15) in Verbindung setzen sollten.

Entspannung will gelernt sein

Sie kennen gewiss die reflexartigen Alarmreaktionen, die in unserem Körper z.B. in Schreckmomenten beim Autofahren, oder bei neuen, unerwarteten Aufgaben ablaufen. Stress ist eine länger anhaltende Alarmreaktion. Nicht vielen ist bekannt, dass unser Körper auch die Möglichkeit hat, reflexartig in die Entspannung zu finden. Der Weg in diesen Entspannungsreflex ist uns aber in der Regel versperrt.

Sowohl bei der Alarmreaktion als auch bei der Entspannung spielt unser Nervensystem eine wichtige Rolle. Es ist in ein zentrales und ein vegetatives Nervensystem gegliedert. Dem zentralen Nervensystem unterliegen alle willentlich beeinflussbaren Vorgänge. Mit ihm steuern wir z.B. Körperbewegungen und Gedanken. Das vegetative Nervensystem steuert alle unwillkürlichen Körpervorgänge, wie Blutkreis-

lauf, Stoffwechsel und Schlaf-Wach-Rhythmus.

Das vegetative Nervensystem können wir mit unserem Willen nicht direkt beeinflussen, es wird durch zwei gegenläufig wirkende Regelsysteme gesteuert: Sympathikus und Parasympathikus. Ist der Sympathikus aktiv, überwiegen Anspannung, Aktivität und Leistungsbereitschaft, ein aktiver Parasympathikus zeigt sich dagegen in Form von Ruhe, Erholung und Entspannung. Durch Entspannungsübungen wird der Parasympathikus aktiviert, sodass der Körper (und später auch die Psyche) von Anspannung auf Entspannung umschaltet. Regelmäßiges Üben trainiert das Umschalten auf Entspannung, sodass sich die Entspannung nach einiger Zeit reflexartig zu Beginn der Übung einstellt – der Weg zum Entspannungsreflex ist entsperrt.

Die Methoden

Hier finden Sie einen kurzen Überblick über die Geschichte und die Hinter-

gründe der beiden wirkungsvollen Entspannungsmethoden dieses Hörbuchs.

Die Progressive Relaxation

Die Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (PR) wurde Anfang der 20er-Jahre in den USA entwickelt und ist das dort am häufigsten vermittelte Entspannungsverfahren. Aufgrund seiner Muskeluntersuchungen konnte Jacobson wissenschaftlich belegen, dass ein Zustand der Ruhe und Entspannung besonders deutlich und

zuverlässig mit einer Abnahme des Muskeltonus (Spannungszustand der Muskulatur) verbunden ist. Der Zugang zur Entspannung wird bei der PR daher über gezielte Muskel-Anspannungs-Entspannungs-Übungen vermittelt. Der Übungserfolg stellt sich in der Regel schnell ein, häufig schon nach wenigen Übungen.

Das Autogene Training

Das Autogene Training (AT) wurde von dem Berliner Arzt J.H. Schultz aus seinen therapeutischen Erfahrungen mit

der Hypnose entwickelt. Er nannte es auch ein konzentratives Verfahren der Selbstentspannung. Durch die Konzen-

tration auf formelhafte Sätze (z.B. ich bin ganz ruhig, mein rechter Arm ist schwer) wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt und die Entspannung wird wie in einer Art Selbsthypnose erreicht. Dabei werden zunächst vor allem die Empfindungen von Ruhe, Schwere und Wärme besonders beachtet. Später werden die beruhigende Atmung und die Wärme im Bauch (sog. Organübungen) hinzugenommen,

sodass ein intensives Gefühl der Entspannung entstehen kann. Das Autogene Training erfordert etwas Geduld, da man sich erst einmal mit dem Übungsablauf vertraut machen muss. Hat man dies jedoch geschafft, ist das AT eine sehr elegante Methode zur Entspannung im Alltag und in jeder Situation anwendbar, da es nach außen völlig unauffällig ist.

Hinweise für Kursleiter und Dozenten

Jeder Dozent entwickelt im Laufe seiner Entspannungserfahrung eigene Varianten von AT und PR, die er als besonders wirksam erlebt. Dies ist sinnvoll, denn wir können unseren Kursteilnehmern das besonders gut vermitteln, von dem wir aus eigener Erfahrung wirklich überzeugt sind.

Trotz guter Kursführung kann es in einem Entspannungskurs für einzelne Teilnehmer nach einigen Kursstunden etwas »langweilig« werden. Dann sind Variationen der Entspannungsübungen besonders wichtig, um die Motivation aufrechtzuerhalten.

Dieses Hörbuch dient dazu, auf einfache Art Entspannungsvarianten zu zeigen. In den Übungen sind verschiedene Formen und Techniken der Entspannung zusammengefasst, u. a. AT, PR, Atementspannung, imaginative Übungen, Selbstachtsamkeit, Meditation sowie Elemente der konzentrativen Bewegungstherapie. Der Hörer hat damit, in

Ergänzung zum jeweiligen Kursinhalt, die Möglichkeit, unterschiedliche Vorgehensweisen auszuprobieren und die für ihn besonders geeignete herauszufinden. Oder Sie als Kursleiter schlagen dem Teilnehmer die aus Ihrer Sicht geeignetste Übung vor.

Erfahrungsgemäß ist es ungünstig für den Alltagstransfer, wenn die Übenden eine Abhängigkeit von der Stimme des Kursleiters entwickeln. Die neutrale Stimme dieses Hörbuchs kann helfen, Übungen außerhalb des Kurses und trotzdem mit Anleitung durchzuführen. Weitere Informationen und einen Überblick über Entspannungstherapeuten in Deutschland finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training, Postfach 1365 in 41436 Neuss (www.dgaehat.de) sowie der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren, Blanckstraße 3 in 23564 Lübeck (www.dg-e.de).

Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung? – Beides! Mit der Kombination der beiden bekanntesten Entspannungs-Methoden haben Sie gleich zwei erprobte Anti-Stress-Methoden zur Auswahl. Je nachdem, wie viel Zeit Sie haben und welche Art der Entspannung zu Ihnen passt.

Entspannung im Doppelpack

Entspannung kann so leicht sein

Die vier Einstiegsübungen bringen Ruhe und helfen loszulassen.

Autogenes Training

Schnelle Pause oder Tiefenentspannung? Wählen Sie aus 2 AT-Übungen.

Progressive Relaxation

Die PR-Kurzübung für zwischendurch, die lange Übung für den ganzen Körper.

AT und PR im Alltag anwenden

Eine Kombi-Übung entspannt sofort, die andere ist optimal zum Einschlafen.

Mit Musik von Ivo Sedlacek

Gesamtlaufzeit: 77:30



Dr. med. Dipl.-Psych. Claus Derra, Bad Mergentheim, ist Psychiater, Psychotherapeut und Schmerztherapeut. Er ist Dozent für Autogenes Training, Hypnose und Progressive Relaxation bei der DGÄHAT und bei der DGE (»Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren«).



TRIAS

www.trias-verlag.de

aus: Derra, Autogenes Training & Progressive Relaxation (ISBN 978-3-8304-8131-7) © TRIAS Verlag 2015