



aus: Ohm, Stressfrei durch Progressive Relaxation (ISBN 9783432104416) © TRIAS Verlag



Wege zur Entspannung

Mit der Progressiven Relaxation können Sie einen Zustand tiefer Ruhe erreichen. Durch regelmäßiges Üben schützen und stärken Sie Ihre seelische und körperliche Gesundheit.



Bedeutung des Entspannungstrainings

Effektiv und einfach: Von Angstzuständen bis Spannungskopfschmerzen – Progressive Muskelrelaxation hilft Ihnen bei einem breiten Spektrum psychischer und körperlicher Beschwerden.

Psychologische Entspannungsmethoden haben in den letzten Jahren im Sinne einer Therapie oder Vorbeugung ohne schädliche Nebenwirkungen an Bedeutung gewonnen. Immer mehr Menschen besuchen Kurse für das Entspannungstraining, die u. a. von Volkshochschulen, niedergelassenen PsychologInnen und ÄrztInnen, aber auch in Kliniken angeboten werden.

Das in Deutschland entwickelte Autogene Training und die aus den USA stammende Tiefmuskelentspannung (Progres-

sive Relaxation) sind unter der Vielzahl der verschiedenen Entspannungsmethoden am weitesten verbreitet und am besten erforscht. Für beide Methoden ist der Gedanke der Selbststeuerung und Selbstverantwortung wesentlich. Es soll keine Abhängigkeit von einem Therapeuten aufgebaut werden, vielmehr geht es um eine Hilfe zur Selbsthilfe. Entspannungstraining kann die Fähigkeit verbessern, Alltagsbelastungen günstig zu bewältigen, es kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Dabei darf Entspannungstraining natürlich nicht als

ein allumfassendes Patentmittel zur Lösung aller Lebensprobleme missverstanden werden. Aber das regelmäßige Praktizieren des Training ist im Sinne eines gesundheitlichen Schutzfaktors ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Die Progressive Relaxation wird immer beliebter. KursteilnehmerInnen schätzen die Methode wegen des pragmatischen und »handfesten« Charakters. Während beim Autogenen Training in aller Regel viel Geduld bis zu den ersten spürbaren Wirkungen aufgebracht werden muss, werden bei der Progressiven Relaxation meist bereits nach den ersten Übungen Entspannungsempfindungen wahrgenommen. Dieses spricht Menschen an, die sich stärker angespannt fühlen oder durch Schmerzen belastet sind. Immer häufiger werden auch Kurse angeboten, die beide Methoden kombinieren und somit die Vorteile beider Verfahren nutzen.

Während zum Autogenen Training umfangreiche Literatur vorliegt, gibt es in Deutschland zur Progressiven Relaxation nur wenige fachlich fundierte und auch für Laien geeignete Bücher, die sich zur Einführung und zur Kursbegleitung eig-

nen. Insbesondere fehlt bisher ein prägnantes, kurz gefasstes Übungsbuch. Diese Lücke soll der vorliegende Text schließen helfen. Das Übungsbuch richtet sich zum einen an die TeilnehmerInnen von Kursen zur Progressiven Relaxation und an diejenigen, die diese Methode kennenlernen wollen. Zum anderen soll der Text auch ÜbungsleiterInnen in knapper Form Anregungen und didaktische Hilfen für die praktische Durchführung von Kursen vermitteln.

Unterschiedliche Entspannungsverfahren

Da bekanntlich viele Wege nach Rom führen, ist es nicht erstaunlich, dass es verschiedene psychologische Verfahren gibt, die zu einer erholsamen, vertieften Ruhe führen. In Deutschland ist das Autogene Training nach J. H. Schultz am bekanntesten. Ein Grund dafür ist wahrscheinlich, dass Professor Schultz das Autogene Training in den 20er-Jahren hier in Deutschland entwickelt hat. Etwa zeitgleich hat Edmund Jacobson die Progressive Relaxation als Entspannungsmethode in den USA vorgestellt, die dort heute einen sehr hohen Bekanntheitsgrad hat. Allerdings wird das Entspannungstraining nach Ja-

cobson – anders als das Autogene Training – heute kaum noch in der ursprünglichen Form praktiziert. Da es anfangs recht kompliziert und zeitaufwendig war, sind viele Abwandlungen vorgeschlagen worden. Deshalb existieren auch unterschiedliche Namen für diese Art des Entspannungstrainings. Das von Jacobson gefundene Grundprinzip findet sich jedoch in allen Übungsabwandlungen wieder. In Deutschland werden statt des ursprünglichen Namens häufig die Begriffe »Tiefenmuskelentspannungstraining« (TME) oder »Progressive Muskelentspannung« (PME) verwendet.

Neben dem Autogenen Training (AT) und der Progressiven Relaxation (PR) gibt es weitere Methoden, die eine vertiefte Entspannung zum Ziel haben: z. B. Meditation, Funktionelle Entspannung, Konzentrierte Bewegungstherapie und Yoga. Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse liegen allerdings für Autogenes Training und Progressive Relaxation vor, sodass diese beiden Entspannungsmethoden in ihren Wirkungen als gut erforscht gelten können (einen Überblick über Forschungsergebnisse gibt Krampen 2013).

Welches Ziel hat Entspannungstraining?

Obwohl die verschiedenen Entspannungsmethoden auf recht unterschiedlichen Vorgehensweisen beruhen, führen sie zu ganz ähnlichen Ergebnissen. So liegen beispielsweise für Autogenes Training und Progressive Relaxation Vergleichsuntersuchungen vor, die bei beiden Methoden sowohl in körperlicher als auch in seelischer Hinsicht ähnliche Veränderungen fanden. Die körperlichen und seelischen Wirkungen, die im Zusammenhang mit einem Entspannungstraining auftreten, werden auch als Entspannungsreaktion bezeichnet.

Zur Entspannungsreaktion gehören u. a. folgende körperliche Veränderungen:

- Verlangsamung und Gleichmäßigkeit der Atmung
- Verminderung des Sauerstoffverbrauchs
- Absinken der Herzfrequenz
- Absinken des Blutdrucks (vor allem bei erhöhtem Blutdruck)
- Entspannung der Skelettmuskulatur
- Veränderungen der elektrischen Hirnaktivität (im EEG sind Veränderungen festzustellen, die auf eine geistige Ruhigstellung deuten)

Die durch ein Entspannungstraining hervorgerufenen Veränderungen im seelischen Erleben sind individuell sehr unterschiedlich. Allerdings berichten die meisten Übenden – zumindest nach einiger Erfahrung mit dem Training – übereinstimmend von einem als angenehm empfundenen vertieften Ruhezustand.

Menschen, die längere Zeit regelmäßig mit dem Entspannungstraining üben, entwickeln meistens eine zunehmende Gelassenheit. Dies trägt dann dazu bei, Problem- und Stresssituationen besser bewältigen zu können, da man länger die Ruhe und die Übersicht behält.

Wichtig ist dabei, dass die Entspannungsreaktion nicht mit dem Schlaf verwechselt wird. Der Schlaf ist nicht das unmittelbare Ziel des Entspannungstrainings, vielmehr geht es um einen bewussten, vertieften Ruhezustand. Der angestrebte Ruhezustand liegt gewissermaßen »zwischen« dem Wachbewusstsein und dem Schlaf. Für ÜbungsteilnehmerInnen, die unter Schlafstörungen leiden und sich nichts mehr ersehnen, als endlich einschlafen zu können, ist dies zunächst meist schwer verständlich. Dazu muss man sagen, dass der Schlaf zwar nicht das direkte Ziel ist, dass aber durch länger-

fristiges Üben Schlafstörungen gebessert werden können. Dies hängt damit zusammen, dass mit dem regelmäßigen Üben in aller Regel Gelassenheit und Ruhe wachsen. Die ausgeglichene Stimmungslage und der hierdurch erreichte harmonisierende Einfluss auf das vegetative Nervensystem begünstigen einen erholsamen Schlaf.

Was kann man mit Entspannungstraining erreichen?

Die Progressive Relaxation ist ebenso wie das Autogene Training im Prinzip ein sehr einfaches Verfahren. Es muss auch einfach sein, denn sonst könnte man sich ja kaum damit entspannen. Dabei ist es erstaunlich wirksam.

Positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System

So liegen beispielsweise Studien vor, die zeigen, dass sich durch Progressive Relaxation ein überhöhter Blutdruck abbauen lässt. Auf das Herz-Kreislauf-System hat Entspannungstraining eine deutlich positive Wirkung. Dies geht z. B. aus einer amerikanischen Studie an mehreren Hundert Herzinfarktpatienten her-

vor, bei denen mithilfe von Progressiver Relaxation das Risiko eines erneuten Infarkts deutlich gesenkt werden konnte. Entspannungstraining hat offenbar auch einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem, indem es die Selbstheilungskräfte des Körpers stimuliert.

Verbesserter Heilungsverlauf bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der Autor konnte in einer gemeinsam mit einem Kollegen durchgeführten Studie feststellen, dass der Heilungsverlauf der Patienten einer Rehabilitationsklinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch die Teilnahme am Entspannungstraining deutlich positiv beeinflusst wurde. In dieser Untersuchung wurden die TeilnehmerInnen und die NichtteilnehmerInnen am Ende des Klinikaufenthalts von den Stationsärzten in Hinblick auf den erreichten gesundheitlichen Fortschritt beurteilt. Den TeilnehmerInnen wurden im Durchschnitt die größeren gesundheitlichen Fortschritte zugesprochen als den NichtteilnehmerInnen. Eine mögliche Erklärung für diesen Befund liegt darin, dass durch täglich wiederholte kurzzeitige Entspannungsübungen verstärkt Energie zur Regeneration und für Heilungsprozesse zur Verfügung steht. Auch

das Ergebnis einer Nachbefragung ergab, dass Herzinfarktpatienten, die wieder berufstätig wurden und in der Klinik Entspannungstraining erlernt hatten, die Arbeit im Durchschnitt etwa vier Wochen früher wieder aufnahmen als die NichtteilnehmerInnen.

Stärkung der Abwehrkräfte bei Krebs

Die Erfahrung, dass sich durch Entspannungstraining die Heilungs- und die Abwehrkräfte des Körpers steigern lassen, hat auch zum Einsatz von Entspannungstherapie in der Krebsbehandlung geführt. Hier liegen erste ermutigende Ergebnisse vor, obwohl es für eine abschließende Bewertung der Wirksamkeit noch zu früh ist. Sehr hilfreich kann die Progressive Relaxation bei der psychischen Bewältigung einer Krebserkrankung sein, da die Erkrankung meist mit starker Stressbelastung verbunden ist. Angst, Verunsicherung und teilweise auch schwerwiegende krankheitsbedingte Veränderungen in der Lebenssituation müssen seelisch verkraftet werden. Bei Patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen mussten, liegen Studien zur Wirkung begleitender Progressiver Relaxation vor. Dabei wurde deutlich, dass das Praktizieren der Pro-

gressiven Relaxation zu einer besseren Verträglichkeit der Chemotherapie beitrug. Gegenüber einer Kontrollgruppe ohne Progressive Relaxation erlebten Entspannungstraining praktizierende Patienten die auftretenden Nebenwirkungen weniger intensiv und fühlten sich psychisch weniger beeinträchtigt.

Behandlung bei vegetativen Beschwerden

Sehr positive Ergebnisse sind vor allem bei Störungen zu erzielen, die durch Irritationen des vegetativen Nervensystems entstehen. Hierzu zählen beispielsweise »nervöse« Magen- und Darmbeschwerden sowie Spannungskopfschmerz. Diese Beschwerden stehen oft mit Problemen in der Lebensführung in Zusammenhang. Entspannungstraining bewirkt in aller Regel eine zunehmende Gelassenheit, die einen verbesserten Umgang mit den Belastungen des Alltags und eine günstigere Stressbewältigung ermöglicht. Die zunehmende Gelassenheit wirkt sich günstig auf den Schlaf aus, sodass Ein- und Durchschlafstörungen abklingen können. Eine verbesserte Schlafqualität wirkt sich wiederum zusätzlich harmonisierend auf das vegetative Nervensystem aus.

Wirkung bei chronischen Schmerzen

Bei Schmerzen treten meist auch Verspannungen der Muskulatur auf. Nicht selten sind Muskelverspannungen sogar ursächlich für Schmerzen. Dies kann insbesondere für Rückenschmerzen und Spannungskopfschmerzen gelten. Hierbei entsteht oft eine Art Teufelskreis: Die Schmerzen führen zu Muskelanspannungen (Abwehrspannung), wobei diese Verspannungen längerfristig allerdings wiederum Schmerzen herbeiführen oder verstärken. Auf diese Weise entstehen leicht lang anhaltende und schließlich chronische Schmerzen. Es kann sogar vorkommen, dass zwar ursprüngliche Auslöser wie Gewebeschädigungen und Verletzungen längst abgeklungen oder ausgeheilt sind, aber die Schmerzen haben sich verselbständigt und erhalten sich selbst aufrecht. Da hierbei Muskelverspannungen eine wichtige aufrechterhaltende Rolle spielen, ist es nahe liegend, für eine möglichst effektive muskuläre Entspannung zu sorgen. Hierfür eignet sich in besonderer Weise die Progressive Relaxation, da hierdurch gezielt und effektiv die Muskelentspannung erlernt und geübt wird.

Abbau von Angst

Besonders bekannt geworden ist die PR – zumindest in Fachkreisen – durch den erfolgreichen Einsatz in umfassenderen Therapieprogrammen zum Abbau von Angst. Die erste auf der Progressiven Relaxation beruhende Methode wurde vom südafrikanischen Psychotherapeuten Wolpe entwickelt. Bei der »systematischen Desensibilisierung« wird das Entspannungstraining als Hilfsmittel zum systematischen Abbau von Angst vor bestimmten Situationen, Tieren usw. eingesetzt. Die Methode beruht auf der Feststellung, dass Ruhe und Gelassenheit mit dem Gefühlszustand der Angst nicht vereinbar sind. Die ursprünglich angstauslösenden Reize werden zunächst in der Vorstellung, dann in der Realität so lange während eines Entspannungszustands »vorgegeben«, bis die Angst »gelöscht« ist. Eine neue Methode, die auf Erkenntnissen der modernen Verhaltenstherapie beruht, wurde vom Autor dieses Buches entwickelt. Auch dieses Therapieprogramm basiert auf der PR, wobei sich allerdings schneller und effektiver Therapieerfolge erzielen lassen als mit der Methode nach Wolpe. Bei der »Progressiven Angstbewältigung« nach Ohm erfolgt nach dem Erlernen der Progressiven Relaxation u. a. ein »Angstkonzentrations-training«, das zunächst in der Vorstellung

geübt wird. Schließlich erfolgt das Angstkonzentrations-training in der Realität. Dabei wird gezielt die ängstigende Situation aufgesucht, um die Bewältigung der bestehenden Angst zu erlernen. Dadurch wird es möglich, diese schließlich abzubauen. Dieses Vorgehen hat sich als gut durchführbar und effektiv in der Therapie von Panikstörungen, Phobien und generalisierten Angststörungen erwiesen. Sehr gute Therapieergebnisse konnten auch bei Patienten mit schweren Traumatisierungen z. B. durch Unfälle bzw. mit »Posttraumatischen Belastungsstörungen« erzielt werden.

Wie schnell lindert Entspannungstraining Beschwerden?

Meist werden wohltuende Entspannungserfahrungen bereits bei den ersten Übungen erlebt. Aber der Prozess des Vertrautwerdens kann in selteneren Fällen auch einige Wochen dauern. Länger bestehende Beschwerden, wie beispielsweise chronische Rückenschmerzen, werden in der Regel nicht plötzlich verschwinden, vielmehr ist eine langsame Besserung wahrscheinlich. Seien Sie also geduldig!

Das Entspannungstraining nach Edmund Jacobson

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts macht der Arzt und Psychologe Edmund Jacobson eine wichtige Entdeckung: Anspannungen der Muskulatur hängen häufig mit innerer Unruhe und Stress zusammen.

Ein Mensch, der innerlich angespannt oder ängstlich ist, ist meist auch muskulär angespannt. Einige »Volksweisheiten« beschreiben diese Zusammenhänge. Beispielsweise kann es sein, dass jemandem, der unter schmerzhaften Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich klagt, im sprichwörtlichen Sinne »die Angst im Nacken« sitzt. Oder ein Mensch, der »ständig auf dem Sprung« ist, ist häufig auch muskulär verspannt. Die Redensart, dass jemandem »seine Sorgen ins Gesicht geschrieben sind«, bedeutet, dass sich in-

nere Unruhe in Form verspannter Gesichtsmuskulatur äußert.

Das Erlernen einer verbesserten körperlichen und psychischen Entspannungsfähigkeit war Jacobson ein wichtiges Anliegen, da er bereits zur damaligen Zeit einen engen Zusammenhang zwischen Stressbelastungen und der Entstehung vielfältiger körperlicher und psychischer Störungsbilder annahm. In seinen Veröffentlichungen stellt er nicht nur das Entspannungsverfahren vor, sondern schildert ausführlich seine Theorie, mit der er