

# Wege der Entspannung

DP Eckard Nass

---

## Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

in der Sektion Klinische Psychologie  
des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

Internetseite: [www.Entspannungsverfahren.com](http://www.Entspannungsverfahren.com)  
Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

---

Während die technische Entwicklung fortschreitet, fühlen sich zugleich immer mehr Menschen verspannt, erschöpft, überdreht, ausgelaugt und ausgebrannt. Wie ist das zu erklären? Und wie finden wir aus der dauerhaften Fehlspannung wieder heraus mit ihren körperlichen Ausprägungen, wie Verkrampfungen, Schmerzen, Herz-Kreislaufstörungen, Magenbeschwerden oder Hautreaktionen? Wie können wir den natürlichen Rhythmus und die Balance von Spannung und Entspannung zurückgewinnen?

### Unsere psycho-vegetativen Grundprogramme

Menschen gibt es seit mehreren Millionen Jahren, die Zivilisation seit wenigen Tausend Jahren. Unsere psycho-vegetativen Programme sind vor allem auf das Überleben in der Urzeit ausgerichtet. Um in der Urzeit zu überleben, galt es in der Begegnung mit wilden Tieren oder feindlichen Stämmen entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Danach gab es längere natürliche Erholungsphasen für die Nahrungsaufnahme und die Regeneration der Kräfte. Entsprechend finden wir als ganzheitliche körperlich-seelische Reaktionen beim Menschen die psychische und physiologische Umschaltung auf die Programme **Kampf, Flucht** oder **Entspannung** (Schlaf, Verdauung, Sexualität). Hinzu kommt noch der Sonderzustand: **Totstellreflex**, den wir als Schockzustand kennen. Bei einem Gefahrensignal, in der Regel einer körperlichen Bedrohung reagierte der Urzeit-Mensch reflexhaft mit dem Programm Kampf oder Flucht, d.h. der blitzschnellen Mobilisierung aller körperlichen Reserven für eine körperliche Auseinandersetzung oder das Weglaufen. Es erfolgt eine Umschaltung in Richtung verstärkter Wachheit und Psychischer Erregung, Aktivierung der Körpermuskulatur durch verstärkte Durchblutung, vertiefte Atmung, Ausschüttung von aktivierenden Hormonen wie Adrenalin, Erweiterung der Pupillen, Erhöhung der Blutfettwerte (Energiebereitstellung), Heraufsetzung der Blutgerinnung (zum Schutz gegen Verbluten) und vieles mehr. Nach dem erfolgreichen Kampf oder einer gelungenen Flucht war der Mensch körperlich erschöpft und der Körper stellte sich automatisch auf die Erholungsprozesse sowie auf die Nahrungsaufnahme um. Die Menschen hatten Zeit, um zu ihrem natürlichen Rhythmus zurückzufinden.

Heute haben wir uns in unserer hochtechnisierten Welt gegenüber körperlichen Bedrohungen weitgehend geschützt. Körperliche Aktivitäten werden weitgehend von Maschinen übernommen. Unser Alarmprogramm wird z.B. im Straßenverkehr oder im Beruf in schneller Folge ausgelöst, während uns zugleich die Möglichkeiten zur Umsetzung der körperlich bereitgestellten Energien in Bewegung (Kampf oder Flucht) fehlen. Die Bequemlichkeit macht uns träge. Viele haben eine Unterspannung

in der Muskulatur, so dass sie in Belastungssituationen leicht mit Verkrampfungen und Fehlregulierungen reagieren. Das wird besonders bei Rückenbeschwerden aufgrund zu schwacher Rückenmuskulatur deutlich. Angesichts der fortschreitenden Auflösung der natürlichen Rhythmen wird der bewusste Ausgleich immer wichtiger. Unsere innere Alarmierung und damit die Anspannung hängt davon ab, was wir selbst aufgrund unserer persönlichen Geschichte als Gefahr verstehen, d.h. was wir als Versagen, Blamage, Angriff oder Bedrohung betrachten.

Oft finden wir aus dem Kampf- oder Fluchtprogramm nicht wieder heraus und versuchen, auch die Entspannung, die Verdauung oder die Sexualität zu erzwingen. Das funktioniert natürlich nicht. Die Entspannung über Medikamente oder chemische Stoffe wie Alkohol ist kurzfristig wirksam, führt aber langfristig zu psychischer bzw. körperlicher Abhängigkeit und zum Verkümmern der Selbsthilfemöglichkeiten. Entspannung geschieht immer dann, wenn es uns gelingt, das Kampf- oder Fluchtprogramm zu verlassen und loszulassen. Wir brauchen das Gefühl von Sicherheit und die Befreiung von ängstigenden oder aktivierenden Gedanken und Bildern. Sollten die Gedanken sehr hartnäckig, quälend oder bedrängend sein, reicht ein Entspannungstraining allein nicht mehr aus. Dann ist eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll.

### **Grundsätzliches zur Entspannung**

Alle Wege der Entspannung erreichen diesen Vorgang des Ausstiegs aus den aktivierenden Gedanken und Bildern durch sehr verschiedene Rituale, die uns ablenken, so dass die Entspannung und Ruhe sich dann von selbst einstellen kann. Wir wechseln unseren inneren Aktivierungs-Film gegen einen inneren Ruhe- und Entspannungsfilm. In diesem Sinne kann jede Tätigkeit, die uns durch ihre gleichförmige, ruhige, vielleicht auch ritualisierte Verrichtung einen Zugang zur Entspannung verschaffen. Ob es das Joggen, Spazieren gehen, Musizieren, Angeln oder das Lesen ist. All das kann uns zu einem gewissen inneren Ruhezustand verhelfen. Tiefere Entspannungszustände und damit eine erhöhte Erholungswirkung erreichen wir durch ein systematisches Entspannungstraining. Beim Erlernen der Entspannung von der Kassette sind wir uns oft selbst im Weg, wenn wir noch keine Erfahrungen mit Entspannungstrainings haben. Wir versuchen dann z. B. vergeblich, uns die Entspannung zu erkämpfen. Daher ist in der Regel die Einführung in ein Entspannungsverfahren durch einen erfahrenen Kursleiter nötig, der dabei hilft die hinderlichen Verhaltensmuster zu überwinden.

### **Systematische Entspannungsverfahren**

Im **Autogenen Training (AT)** lenken wir unsere Aufmerksamkeit von unseren Alltagsgedanken weg auf unsere Körperempfindungen. Wir spüren z. B. den rechten Arm und vergegenwärtigen uns das Erlebnis von angenehmer Schwere und Wärme, wie wir es nach körperlichen Anstrengungen kennen. Das AT leitet den Übenden dazu an, mit Hilfe verschiedener Formeln, die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe, ruhigem gleichmäßigem Puls, angenehm warmen Strömen in der Magengegend und Kühle auf der Stirn zu konzentrieren. Der Erfolg im AT hängt davon ab, wie weit es gelingt, entspannungsfördernde innere Bilder zu vergegenwärtigen, die Aufmerksamkeit dabei zu halten und sie durch regelmäßiges Üben "einzugravieren", so dass die Entspannungsreaktion schließlich reflektorisch erfolgt. Nach dem Erlernen der Übungen der Grundstufe des AT kann der Übende in der Fortgeschrittenenstufe des AT durch zusätzliche persönlich zugeschnittene Formeln die Entspannung differenzieren und vertiefen. In der Oberstufe des AT lernen die Übenden sich tiefer

zu versenken und erwerben in der autogenen Meditation tiefere Einsichten und Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung (s. Merkblatt Nr. 1 Autogenes Training )

Eine Sonderform des AT stellt das **Autogene Training mit Kindern** dar. Mithilfe spielerischer Übungen und anschaulicher Bilder und Suggestionen erhalten die Kinder einen kindgerechten Zugang zur Entspannung. Das ist ein wichtiges Gegengift gegen die Angst, Verwirrung und Aggression fördernden Bedingungen, unter denen Kinder heute aufwachsen: Unsichere und instabile Familienstrukturen, Droge Fernsehen und Computerspiele sowie Bewegungsbeschränkungen (s. Merkblatt Nr. 4 Autogenes Training mit Kindern ).

Die **Progressive Relaxation (PR)** auch auf die Muskeln verkürzt als PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG benannt oder TIEFMUSKEL-ENTSPANNUNGSTRAINING geht einen anderen Weg. Der Übende spannt nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar an und entspannt sie wieder. Er konzentriert sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen. Damit hat die innere Wahrnehmung stärkere Reize, um die Aufmerksamkeit zu binden und die Aktivierungsgedanken hinter sich zu lassen. Es eignet sich daher besonders gut für die Einführung in die Entspannungsverfahren sowie zur Reduktion starker innerer Spannungszustände bei Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen. (s. Merkblatt Nr.2 Progressive Relaxation )

Einen anderen Weg zur Entspannung stellt die **Meditation** dar. In den verschiedenen Formen der Meditation wird die Entspannung durch Überwindung des sonst ständig fließenden Gedankenstromes erreicht. Wir können uns auf den Atem, Silben (Mantras) oder Worte (Gebete) oder Gegenstände wie z.B. eine Kerze oder eine Verrichtung wie das Bogenschießen konzentrieren und erreichen durch die Gleichförmigkeit, die Regelmäßigkeit des Übens und die Dauer tiefe Versenkungszustände. Die Meditation kann pragmatisch eingesetzt werden oder eingebettet in religiöse und spirituelle Systeme der spirituellen Persönlichkeitsentfaltung dienen. Der Erfolg ist abhängig von der Disziplin, der Fähigkeit, die abschweifenden Gedanken immer wieder zum Gegenstand der Meditation zurückzuführen sowie von der Fähigkeit, mit aufsteigenden belastenden Erlebnissen umzugehen. (s. M.Bl. Nr.9)

In der **Atempädagogik** wird der Atem als Spiegel der Verspannungsmuster und als Mittel zur Lösung genutzt. Die Entspannung kann über geführte Atemübungen oder das Wiederentdecken und Wiederherstellen des natürlichen Atems erreicht werden. Es gilt sich auf den Atem einzulassen, wie er von selbst kommt, jede Manipulation zu vermeiden und diesem "Leitseil" des unverbildeten Lebendigen zu folgen. Die Arbeit am Atem kann rasch sehr intensiv sein und tiefe Schichten der Persönlichkeit berühren. Daher ist der Erfolg besonders abhängig von der Qualifikation und der Persönlichkeit des Atemtherapeuten.

In der **Feldenkrais- Methode** wird die Entspannung durch wirksame hundertfach wiederholte isolierte Bewegungsübungen erzielt, die die Haltung auf der körperlichen und damit auch auf der psychischen Ebene verändern. Durch veränderte innere Selbstorganisation werden Spannungsmuster aufgelöst und ein neues Gleichgewicht ermöglicht. Diese Methode ist sehr wirksam und zeigt unter kompetenter Anleitung immer wieder überraschende Ergebnisse.

Im **Yoga** wird über bestimmte Körperhaltungen (Asanas) die Dehnung, die Anregung und Kräftigung von Körperbereichen, wie Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke erreicht sowie durch die Vermittlung der Yogaatmung und einer entsprechenden Geisteshaltung ein Zugang zu tiefen Entspannungszuständen geschaffen. Ähnlich

wie die Meditation stellt das YOGA ein umfassendes erfahrungswissenschaftliches System dar und kann über die Entspannung hinaus auch zur spirituellen Entwicklung genutzt werden. Die bekannteste Form des YOGA ist im Westen das HATHA-YOGA.

Das **Tai Chi** ist eine Art Bewegungsmeditation mit sanften runden Bewegungen, die dem Atemrhythmus folgen. Das **Qigong** ist eine Sammlung von Methoden der traditionellen chinesischen Medizin zur Förderung leiblich-seelischer Gesundheit. Dabei werden sanfte Bewegungs- und Atemübungen, Aufmerksamkeitslenkung und Vorstellungsbildung eingesetzt. Ein Grundgedanke beider Verfahren ist das Wechselspiel von YIN und YANG als entgegengesetzten Kräften im Körper, die es ins Gleichgewicht zu bringen gilt. Durch die Harmonisierung der körperlichen und psychischen Vorgänge wird eine Entspannung und eine Energetisierung erreicht. In beiden Verfahren wird angestrebt, Blockaden im Fluss der Lebensenergie (Qi) aufzulösen und sie wieder zum Fließen zu bringen.

Welche Wege der Entspannung sich für Sie besonders eignen, lässt sich durch eigene Erfahrungen herausfinden. Die Merkblätter und Traineradressen qualifizierter Kursleiter und Therapeuten (s.u.) können Ihnen dabei helfen.

### **Zum Verfasser dieses Merkblattes**

Dipl. Psych. Eckard Nass arbeitet seit 1983 in freier Praxis in Brunsbüttel als Psychotherapeut und Supervisor sowie seit 1988 als selbständiger Management-trainer und Organisationsberater. Von 1985 - 1997 war er als Vorstandsmitglied im Psychologischen Arbeitskreis für Autogenes Training und Progressive Relaxation (jetzt Psych. FG Entspannungsverfahren) aktiv an der Qualifizierung von Kursleitern sowie der Erarbeitung von Richtlinien für Entspannungsverfahren beteiligt.

### **Literatur im Themenzusammenhang**

Brenner, Helmut: Autogenes Training. Pabst, Lengerich 2004  
Brenner, Helmut: Meditation. Humboldt, Baden Baden 2004  
Buchmann, K. E: Die Kunst der Gelassenheit. Herder, Freiburg 1990  
Feldenkrais, Moshé: Bewusstheit durch Bewegung. Suhrkamp 1987  
Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem. Junfermann, Paderborn, 1985  
Ohm, Dietmar: Progressive Relaxation. TRIAS, Stuttgart 1997  
Ohm, Dietmar: Lachen, lieben - länger leben. TRIAS, Stuttgart 1997  
Sivananda Yoga Zentrum: Yoga für alle Lebensstufen, Gräfe&Unzer, München 1991

---

Herausgeber: Psych. Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes deutscher PsychologInnen, e.V., BDP, Berlin  
Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln,  
eMail: [DP.Elis.Westhoff@gmx.de](mailto:DP.Elis.Westhoff@gmx.de)

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,45 € Rückporto zu beziehen oder im Internet unter [www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml](http://www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml) nachzulesen bzw. auszudrucken. Traineradressen qualifizierter Dipl.-Psych. finden Sie unter [www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web\\_therapeuten.pdf](http://www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web_therapeuten.pdf).

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen:  
Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder (Nr.4), Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege d. Entspannung (Nr.8), Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (Nr.11), Stress (Nr.12). akt. 4/06

---

**Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.**