

ENTSPANNUNGSVERFAHREN (1/8)

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „Autogenes Training (AT)“

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Die Trainierenden lernen, über das vegetative Nervensystem, auch Lebens-Nervensystem genannt, Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung breitet sich dann gezielt im ganzen Menschen aus. Ein Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem ist durch das Autogene Training regulierbar: Gedankliche Vorstellungen und Konzentration auf sich selbst sind also dabei behilflich, körperliche Veränderungen im Sinne eine Entspannung hervorzurufen. Umgekehrt wird natürlich auch der körperliche Zustand auf das Denken und Gefühle zurück. Diese Wechselwirkung kennt jeder zum Beispiel in folgender Situation: bei einem Streit verändert sich die Willkürmuskulatur (man bald die Faust, die Mimik spannt sich an), das Vegetativum reagiert (erröten oder erblassen, Herzklopfen, schwitzen), die begleitenden Gefühle sind Wut, Ärger oder Enttäuschung. Diese Reaktionen beeinflussen sich gegenseitig. Aber nicht nur die reale Situation, sondern bereits der Gedanke an einen Streit kann die körperlichen und psychischen Veränderungen entstehen lassen. Gedanken können also Anspannung bewirken, sie können aber auch gezielt zur Entspannung wie beim Autogenen Training eingesetzt werden.

Die Aufgabe des Autogenen Trainings ist es nun, Gedanken und Vorstellungen so zu erzeugen und zu steuern, dass sie zur Entspannung und Wohlbefinden, Erholung und Genesung führen. Das Autogene Training fördert die in jedem Körper innewohnenden Selbstheilungskräfte und führt nach konsequenter Übungen und Anwendungen zu größerer Ruhe und Gelassenheit.

Der Raum, in dem sie üben, sollte eine angenehme Zimmertemperatur haben und es sollte möglichst ruhig sein. Bei der Übungshaltung sollte die Entspannung der Muskulatur gewährleistet sein, wie zum Beispiel im Liegen oder in einer entspannten Sitzhaltung. Probieren Sie Ihre individuelle Entspannungshaltung aus. Die Anwendung im Sitzen ist im Alltag praktikabler, d.h. besser und häufiger durchführbar.

Erkrankungen

- Verspannungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Innere Unruhe
- Ängste
- Unsicherheiten
- Schlafmangel
- Durchblutungsstörungen
- Organerkrankungen



Ihre Klinik
mit Herz!

ENTSPANNUNGSVERFAHREN (2/8)

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „Autogenes Training (AT)“

Durchführung

- Bequeme Sitzposition (Füße auf dem Boden)
- Augen möglichst schließen (oder einen Punkt am Boden fixieren)
- Starten Sie mit den Füßen
- Übungsdauer zwischen 5 und 15min.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig
- Die jeweiligen Übungsformeln werden 4 - 6 Mal wiederholt.
- Jede Übungsformel wird um den autosuggestiven Satz ergänzt: "Ich bin vollkommen ruhig und gelassen!" Dieser Satz wird 1-2 Mal wiederholt.

Ein Erfolg im Autogenen Training kann nur durch regelmäßiges Üben erreicht werden, daher sollten Sie speziell in der Anfangsphase täglich trainieren. Die Übungsdauer liegt zwischen 5 und 15 Minuten. Die Konzentration auf sich selbst fällt Ihnen leichter, wenn Sie die Augen dabei schließen. Störende Geräusche werden Ihnen mit zunehmender Übung immer gleichgültiger. Versuchen Sie nicht, störende Gedanken zu unterdrücken, sondern lassen Sie diese vorüber ziehen und konzentrieren Sie sich weiter auf die Entspannung.

Die Entspannungsübungen des Autogenen Trainings sind in kurze und prägnante Formeln gefasst, die mehrmals wiederholt werden und so zu immer tieferer Entspannung führen sollen.

Ruhe - ich bin ganz ruhig

Sie sollten sich dabei zunächst auf ihren Körper konzentrieren und sich auf die Entspannung einstellen. Zwingen Sie sich nicht zu einer Ruhe, sondern überlassen Sie sich allmählich dem Gefühl der Entspannung. Die Ruheformel kann zwischen den folgenden Übungen und dem Ende der Entspannung wiederholt werden. Sie können sich auch eine bildhafte Vorstellung zu Hilfe nehmen, die für sie Ruhe bedeutet (zum Beispiel Sandstrand, Urlaubsort, Garten)

Schwere

Mein rechter Arm ist ganz schwer; Arme und Beine sind ganz schwer; der ganze Körper ist schwer. Die Schwereempfindung entspricht im körperlichen Bereich einer Entkrampfung und Lockerung der Muskulatur. Schwere Glieder empfindet man zum Beispiel nach einem entspannten Bad oder kurz vor dem Einschlafen.

Meine Arme und Beine sind angenehm schwer: (5-6 x wiederholen).
Ich bin vollkommen ruhig und gelassen: (1 x wiederholen).



Ihre Klinik
mit Herz!

ENTSPANNUNGSVERFAHREN (3/8)

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „Autogenes Training (AT)“

Wärme

Mein rechter Arm ist angenehm warm. Die Ausweitung auf den ganzen Körper erfolgt wie bei der Schwereübung. Ein Gefühl der Wärme entsteht immer dann, wenn die Blutgefäße sich erweitern und somit eine verstärkte Durchblutung stattfinden kann. Während eines Bades zum Beispiel werden die Blutgefäße weit gestellt, man empfindet anschließend eine angenehme Wärme.

Meine Arme und Beine sind wohltuend warm: (5-6 x wiederholen).
Ich bin vollkommen ruhig und gelassen: (1 x wiederholen).

Atmung

Atmung ganz ruhig. Während der Entspannung sinkt der Sauerstoffbedarf des Körpers, d.h. auch die Atmung wird flacher und ruhiger. In der Übung geht es darum, sich dieser Atmung bewusst überlassen, ohne aktiv steuern zu wollen (Beispiel: Atmung eines Schlafenden).

Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig : (5-6 x wiederholen).
Ich bin vollkommen ruhig und gelassen: (1 x wiederholen).

Sie sollten sich diese Formeln innerlich denken und dabei mehrmals wiederholen. Anfangs werden die Formeln vom Kursleiter vorgesprochen, um den Einstieg in die Entspannung etwas zu erleichtern.

Die Übungen „Schwere“, „Wärme“ und „Atmung“ beziehen sich auf den ganzen Körper und stellen eine Art Grundentspannung dar, mit der man bereits sehr viel erreichen kann.

Zu den insgesamt sechs Grundstufen des Autogenen Trainings gehören auch eine Herzübung, eine Sonnengeflechtsübung (Entspannung des Magen/Darm-Bereiches) sowie eine Stirnkühleübung (Entspannung des Kopfes), die wir in diesem Einführungskurs in der Regel nicht mittrainieren. Es ist jedoch nicht schwierig, später diese Übungen zu dem bereits Gelernten hinzuzufügen.



Ihre Klinik
mit Herz!

ENTSPANNUNGSVERFAHREN (4/8)

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „Autogenes Training (AT)“

Rücknahme der Entspannung

Wichtig ist noch, den Entspannungszustand zeitlich zu begrenzen und den Körper wieder bewusst zu aktivieren. Das geschieht am besten durch eine gezielte körperliche Anspannung nach den Übungen. Sie ballen dazu ihre Hände zur Faust und winkeln die Arme mehrmals kräftig an, strecken sich, atmen tief durch und öffnen die Augen. Sie sollten sich nach jedem Üben energisch zurückholen, es können sonst Restempfindungen wie z.B. ein Schweregefühl oder Müdigkeit zurückbleiben. Die einzige Ausnahme bildet die Anwendung des Autogenen Trainings vor dem Einschlafen, hier kann der Entspannungszustand dann unmittelbar in den Schlaf übergehen.

Anwendung des Autogenen Trainings bei Schlafstörungen

Der Zustand von Ruhe und Entspannung kann leicht in den Schlaf übergehen. Bei Schlafstörungen ist es wichtig, den Schlaf nicht erzwingen zu wollen, sondern im Gegenteil davon abzulenken, z.B. mit Hilfe einer Formel:

Ruhe-Schwere-Wärme
Entspannung wichtig - Schlaf gleichgültig

Der Erfolg im Autogenen Training hängt vom regelmäßigen Üben, d.h. von Ihrer eigenen Geduld und Ausdauer ab. Beim Üben ist es wichtig, die Entspannung nicht zu erzwingen, sondern neugierig und interessiert das zulasen, was sich an Empfindungen zeigt.



Ihre Klinik
mit Herz!

ENTSPANNUNGSVERFAHREN (5/8)

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „**Progressive Muskel Entspannung**“

Dieses Entspannungsverfahren Edmund von Jacobson wurde circa um 1930 entwickelt. Es gilt heute neben dem Autogenen Training als die bekannteste und am besten erforschte Entspannungsmethode. Kurse werden an der Volkshochschule und im Rahmen der Gesundheitsprävention von Krankenkassen angeboten und gefördert.

Jacobson fand heraus, dass unsere Muskulatur meistens angespannt ist, wenn wir auch innerlich angespannt, nervös, unruhig oder ängstlich sind.

Wenn es uns gelingt, unsere Muskulatur zu lockern und dabei den Unterschied zur vorherigen Anspannung gut wahrzunehmen, erfolgt auch eine Regulierung des vegetativen Nervensystems, und wir fühlen uns insgesamt ruhiger und entspannter. Es besteht also eine Wechselwirkung zwischen psychischer Verfassung und muskulärer Spannung.

Das Prinzip der progressiven Muskelentspannung beruht auf einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen, wodurch nach und nach ein sich vertiefender Ruhezustand erreicht werden kann.

Erkrankungen

- Bluthochdruck
- Herzkrankheiten
- Rückenschmerzen
- Magen- Darm -Beschwerden
- Spannungskopfschmerzen
- Chronischen Schmerzen,
- Schlafstörungen
- Ängsten
- Depressionen
- Selbstwertprobleme
- Überforderungssyndromen

Durchführung

- Bequeme Sitzposition (Füße auf dem Boden) oder im Liegen
- Augen möglichst schließen (oder einen Punkt am Boden fixieren)
- Starten Sie mit den Händen
- Spannen Sie ca. 5-8 sec. an (nicht verkrampfen)
- Lassen Sie bewusst locker ca. 25-30 sec.
- Entspannungszeit ist deutlich länger als die Anspannungszeit
- Richten Sie immer wieder Ihre Aufmerksamkeit auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur
- Ruhig und gleichmäßig atmen, darauf achten, dass beim Anspannen der Atem weiter fließt
- Störungen hinnehmen

Ihre Klinik
mit Herz!

ENTSPANNUNGSVERFAHREN (6/8)

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „Progressive Muskel Entspannung“

Anleitung zum Üben

Setzen Sie sich in eine für Sie bequeme Haltung auf einen Stuhl, die Füße etwa hüftbreit auseinander und fest auf dem Boden, Oberschenkel und Unterschenkel bilden ungefähr einen rechten Winkel. Die Arme legen Sie locker auf die Oberschenkel. Schließen Sie möglichst die Augen. Falls Ihnen das unangenehm ist, fixieren Sie einen Punkt, zum Beispiel auf dem Boden.

Anspannung

Beginnen Sie mit der Anspannung einer einzelnen Muskelgruppe und achten Sie dabei genau auf das Spannungsgefühl. Die Muskeln sollen leicht bis mittelmäßig angespannt werden, weder verkrampft noch schmerzauslösend - circa 5-8 Sekunden halten.

Wenn Sie starke Schmerzen haben, dann verzichten Sie auf die Anspannung der Muskeln an den schmerzhaften Stellen und konzentrieren sich nur auf die Entspannung.

Hände/Unterarme

Anspannung: Eine Faust ballen, auf das Spannungsgefühl in Hand und Unterarm achten.

Entspannung: Hand und Unterarm entspannen, völlig lösen, die Lockerung spüren.

Oberarme

Anspannung: Die Arme anwinkeln, Unterarme gegen die Oberarme drücken, Anspannung spüren.

Entspannung: Die Arme gehen zurück in eine entspannte Position, Muskeln völlig lockern.

Stirn

Anspannung: Augenbrauen hochziehen, Stirnrunzeln, Anspannung spüren.

Entspannung: Stirn wieder lockern und entspannen. (Stirn ist glatt)

Augen/Nase

Anspannung: Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Anspannung spüren.

Entspannung: Augenmuskulatur lockern, Augen leicht geschlossen, Nase lockern. Entspannung spüren.



Ihre Klinik
mit Herz!

ENTSPANNUNGSVERFAHREN (7/8)

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „Progressive Muskel Entspannung“

Untere Gesichtshälfte/Kiefer

Anspannung: Zähne leicht aufeinander beißen (Wichtig: Nur leicht zubeißen Vorsicht Zahnschmelz), oder so tun als ob man die Zähne zusammenbeißt, Mundwinkel nach außen ziehen. Anspannung von Mund, Kiefer und Kinn spüren.

Entspannung: Untere Gesichtshälfte entspannen, Unterkiefer lässt sich frei bewegen, Lockerung spüren.
Anspannung

Hals/Nacken

Anspannung: Den Kopf nach hinten unten spannen, leichtes Doppelkinn

Anspannung: Den Kopf nach hinten, nach rechts, nach links und vorne auf die Brust legen, in jeder Position leicht anspannen.

Entspannung: Den Kopf wieder in eine entspannte Lage bringen und entspannen. Die Lockerung genießen.

Schultern

Anspannung: Die Schultern hochziehen und die Schultermuskulatur anspannen, weiter atmen.

Entspannung: Die Schulter wieder langsam nach unten fallen lassen, entspannen. Völlige Lockerung und Lösung genießen.

Oberer Rücken

Anspannung: Die Schulterblätter nach hinten Richtung Wirbelsäule zusammenziehen, Rückenmuskulatur anspannen.

Entspannung: Spannung der Rückenmuskeln lösen, bequeme Haltung einnehmen.

Bauch

Anspannung: Bauchmuskulatur anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Anspannung spüren.

Anspannung: Bauch nach außen wölben, runden Bauch machen.

Entspannung: Bauchmuskulatur ganz locker lassen, weiter atmen, Entspannung spüren.



Ihre Klinik
mit Herz!

ENTSPANNUNGSVERFAHREN (8/8)

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „Progressive Muskel Entspannung“

Oberschenkel/Gesäß

Anspannung: Oberschenkel- und Gesäßmuskeln anspannen, dabei die Fußsohlen auf den Boden drücken.

Entspannung: Spannung in den Oberschenkeln und Gesäßmuskeln lösen, Lockerung spüren.

Unterschenkel

Anspannung: Fußspitzen Hochziehen in Richtung Gesicht, Spannung in der Waden- und Schienbeinmuskulatur spüren.

Entspannung: Entspannen und lockern.

Füße

Anspannung: Füße vorsichtig nach unten rollen, Anspannung in den Füßen spüren.

Entspannung: Füße und Zehen locker lassen, Entspannung genießen.

Vergegenwärtigen

In Gedanken noch einmal die einzelnen Muskelgruppen in umgekehrter Reihenfolge (von den Füßen angefangen) durchgehen und darauf achten, ob wirklich alles locker und entspannt ist.

Wachwerden

Die Arme mehrmals kräftig anwinkeln und wieder ausstrecken, tief durchatmen, die Augen öffnen.



Ihre Klinik
mit Herz!