



Im Alltag sich entspannen lernen

Von *therapie.de*

Erstellt am 23 Apr 2020 - 13:03

In unserer Leistungsgesellschaft und vor allem in Zeiten von hohem psychischem Dauer-Stress sind Entspannungsmöglichkeiten äußerst hilfreich. Bewegung und Tageslicht, ausreichend Rückzugsmöglichkeiten sowie Zuneigung helfen immer. Doch das reicht oft nicht aus. In der Psychotherapie haben sich zwei Entspannungstechniken besonders bewährt, die im Alltag leicht eingesetzt werden können: Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson sowie Autogenes Training von Johannes Schultz sind aktive Selbsthelfer. Grundlage beider Techniken ist es, Körper und Psyche als ganzheitlich zu betrachten und über gezielte körperliche Entspannung auch Psyche und Geist zu entspannen. So kann man Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen sowie chronische Schmerzen und Schlafstörungen besser in den Griff bekommen. Voraussetzung dafür ist, dass es keine vorwiegend körperlichen Ursachen für diese Probleme gibt. Kinder dürfen erst ab acht Jahren diese Techniken erlernen.

Klinische Studien beweisen auch, dass beispielsweise Krebs-Patienten mit zusätzlicher Entspannungstherapie mit höherem Selbstwert durch die Krankheit gehen. Wichtig ist grundsätzlich, diese Entspannungsmethoden nicht im Selbststudium, sondern von einem dafür ausgebildeten Arzt, Trainer oder Psychotherapeuten zu erlernen. Dies kann in Einzel- oder Gruppentraining erfolgen. Denn nur mit medizinischer und / oder therapeutischer Begleitung samt Austausch und Feedback kann das eigene Leben geplant umgestaltet werden. Niemals sollen diese Therapien missverstanden werden als „alles wird gut“, sondern sie führen zum aktiven Coping von teilweise auch traumatisch bedingten Ursachen.

Ein Beispiel: Der 43-Jährige Benjamin W. leitet ein Team in einer Versicherungsgesellschaft. Er arbeitet deutlich zu viel und nimmt auch am Wochenende Arbeit mit nach Hause. Als er Kopf- und Rückenschmerzen sowie schwere Schlafstörungen hat, will er sich vom Hausarzt Schlaftabletten verschreiben lassen. Doch der empfiehlt ihm die progressive Muskelentspannung als Methode, kontrolliert zur Ruhe zu kommen. Ein Psychotherapeut bringt ihm die Methode bei und begleitet den nun einsetzenden Prozess. Durch die Erlernung von Anspannung werden für seinen Alltag Lösungsmöglichkeiten quasi von alleine klar. Benjamin überlässt mehr Aufgaben seiner Mitarbeiterschaft. Er geht schon um 18 Uhr anstatt um 20 Uhr aus der Arbeit und hält feste Sportzeiten ein. Mit der wachsenden inneren Kraft schafft er es schließlich, mit seinem Chef zu reden, um deutlich die Arbeitssituation zu verändern. Durch mehr Ruhe und Zuversicht kommt er gerade noch an einem Burnout vorbei. Für sein Leben kann er nun wieder eigene Planungen aktiv angehen.

Balance zwischen Stress und Entspannung finden

Stress an sich ist nichts Schlechtes. Der Schutzmechanismus hilft dem Menschen, in gefährlichen Situationen schnell und instinktiv zu reagieren. Dafür ändert der Körper seine Grundsysteme, um nicht zu lange nachzudenken, besser auf die Nähe sehen zu können und möglichen Verletzungen sowie Schmerz zu begegnen. Chronischer Stress hingegen führt je nach Typ beispielsweise zu Burnout, Herzinfarkt, Depressionen und grundsätzlicher Leistungsminderung. Viele Menschen nehmen in langen Stressphasen deutlich an Gewicht zu, weil Süßes Glückshormone freisetzt, andererseits der Körper im Sparmodus weniger verbraucht. Gesund ist ein Wechselspiel aus Stress und Entspannung. Die Techniken nach Jacobson und Schultz ermöglichen es, die Entspannung selbst rasch abzurufen, um eine gesunde Balance herzustellen. Denn wer entspannter durchs Leben geht, ist körperlich und psychisch widerstandsfähiger. Außerdem sind Schlaf, Verdauung und Nervensystem stabiler.

Hintergrundinformation: Was ist Entspannung?

Vom Entspannungszustand spricht man im medizinischen Sinne, wenn der neuromuskuläre Tonus abnimmt und sich die Gefäße so weiten, sodass Blut aus dem Inneren des Körpers in die Arme und Beine gelangt. Herz- und Atemfrequenz verlangsamen sich, die hirnelektrische Aktivität verändert sich ähnlich wie beim Durchgangsstadium während des Einschlafvorgangs. Außerdem nehmen die Hautfeuchtigkeit und die Spontanfluktuationen ab. Hormonelle Veränderungen treten auf, so senkt etwa sich der Cortisol-Spiegel, auch die immunologischen Parameter verändern sich und führen zur Erhöhung der Anzahl natürlicher Killerzellen, ebenso gastrointestinale Funktionen sowie Blutzucker und Cholesterinwerte. Die Aktivität des Sympathikus nimmt also ab, die des Parasympathikus nimmt zu. Entspannung ist also ein psychophysischer Zustand mit geringer Aktivierung.



Je entspannter ein Mensch ist, desto schneller schläft er ein und er schläft auch tiefer, die Verdauung funktioniert besser, das Nervensystem ist stärker, der Körper kann sich besser regenerieren. Je tiefer die Grundentspannung eines Menschen ist, desto besser und gelassener kann er mit den Anforderungen des Lebens umgehen, desto widerstandsfähiger ist er körperlich und psychisch.

Zum Dossier Entspannungstherapien:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/entspannung/nachweisb...> [1]

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 22 Jan 2021 - 01:39): <https://medcom24.de/node/24664>

Links:

[1] <https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/entspannung/nachweisbare-wirkung/>