

# Entspannungsverfahren

Ulrich Ott

## Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott  
2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Die in der Gesundheitsförderung häufig eingesetzten Entspannungsverfahren Autogenes Training, Progressive Relaxation, Eutonie und Hatha Yoga streben eine umfassende körperlich-seelische Entspannung an. Die Wirkungen reichen von der Entspannung der Muskulatur über die Harmonisierung des vegetativen Nervensystems bis hin zu emotionaler Ausgeglichenheit und gesteigerter Selbstkontrolle. Die Ansatzpunkte der einzelnen Verfahren unterscheiden sich deutlich voneinander.

Das **Autogene Training** (griech. „autos“ = Selbst, „gen“ = erzeugend) wurde von *J. H. Schultz* als eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung entwickelt. In der Grundstufe wird erlernt, durch systematische, konzentrierte Wiederholung und Vorstellung sogenannter Formeln (z.B. „Ich bin ganz ruhig.“) Entspannungsreaktionen hervorzurufen. Bei regelmäßigem Üben kann schließlich innerhalb weniger Minuten ein Zustand körperlicher Erholung und Entspannung erreicht werden, verbunden mit innerer Ruhe und Gelassenheit und der Selbstregulation „unwillkürlicher“ Körperfunktionen.

Die **Progressive Relaxation** (auch Tiefmuskel-Entspannung) wurde in Amerika von *E. Jacobsen* entwickelt und basiert auf dem Zusammenhang zwischen emotionaler und muskulärer An- und Entspannung: durch systematisches, willkürliches Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen der verschiedenen Körperregionen erwirbt man die Fähigkeit zu einem vertieften Entspannungserleben, das über die muskuläre Ebene hinausgeht.

In der **Eutonie**, einem von *G. Alexander* entwickelten Verfahren, übt man, die jeweils vorhandenen körperlichen Empfindungen bewußt zu spüren. Phantasiereisen durch den ganzen Körper können dabei die Körperwahrnehmung verstärken. Die wohlwollende Zuwendung der Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen führt zu erhöhtem Wohlbefinden.

In Deutschland haben viele Menschen praktische Erfahrungen mit dem ursprünglich aus Indien stammenden **Hatha-Yoga** gesammelt. Eine Vielzahl von Körperhaltungen werden dabei langsam, konzentriert und von bewußtem Atmen begleitet eingenommen und gehalten. Das Wechselspiel von aktivierenden Übungen und Ruhephasen fördert die Entspannungsfähigkeit und führt darüber hinaus zu gesteigerter Vitalität, verbesserter Körperwahrnehmung, Ausdauer und Beweglichkeit.

## Literatur

BERUFVERBAND DEUTSCHER YOGALEHRER (Hrsg.) (1991). Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende. Petersberg: Via Nova.

KRAMPEN, G. (1991). Übungsheft zum Autogenen Training. Stuttgart: Verlag für Angewandte Psychologie.

OHM, D. (1992). Progressive Relaxation. Stuttgart: TRIAS.