

Die Kunst der Entspannung

Entspannung als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden

Karl Wimmer, November 2001



Inhalt:

1. „Entspannung“ und „Verspannung“ - eine Begriffsklärung ... S. 1
2. Die Wirksamkeit von Entspannungsmethoden ... S. 3
3. Die Wirkung von Entspannung ... S. 4
4. Grundlagen der Entspannung ... S. 5
5. Methoden zur Entspannung ... S. 10
6. Literatur ... S. 17
7. Autor ... S. 18

1. „Entspannung“ und „Verspannung“ - eine Begriffsklärung

Wenn es „Entspannung“ gibt, dann gibt es auch so etwas wie „Anspannung“ oder „Verspannung“. Betrachten wir also zunächst einmal diese Seite, deren „Ursachen“ und Auswirkungen. Jon Schreiber, Mitbegründer und Leiter des *Breema Healt and Wellness-Centers* in Oakland, Kalifornien, definiert in seinem Buch *Breema - Essenz des harmonischen Lebens* fünf Arten der Verspannung (J. Schreiber, 2000, S. 93):

1. Verspannung, die entsteht, wenn wir kein Interesse daran haben, uns an dem zu beteiligen, was wir gerade tun und wo wir gerade stehen.
2. Verspannung, die durch unsere Kritik an uns selbst oder anderen entsteht, und durch Kritik anderer an uns.
3. Verspannung, die dadurch entsteht, dass wir nicht erfüllen, was wir zu tun haben.
4. Verspannung, die durch Sorgen und Angst entsteht.
5. Verspannung, die durch falschen Umgang mit Energie entsteht.

Verspannung entsteht primär aus dem Konflikt zwischen der Wirklichkeit der Dinge, wie sie sind und unseren vorgefassten Meinungen und Assoziationen. Verspannung ist ein Symptom, wie z.B. Kopfschmerzen. Dauerhafte Entspannung erlangen wir umso mehr, je mehr wir an die Prinzipien von Frieden und Harmonie in uns, mit unserer Aktivität und den äusseren „Realitäten“ herankommen. Alles, was wir bereitwillig und mit Interesse tun, erfordert keine Anspannung. Wir machen es mit der Weisheit und Geschicklichkeit des Körpers und des Verstandes, die dann in Einheit wirken.

Anspannung ist eine Stressreaktion von Körper und Psyche auf disharmonische Prozesse in die wir äusserlich geraten oder die in uns ablaufen, wie z.B. Stress, Angst, Nervosität, Verwirrtheit usw. Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Reaktion, vereinfacht ausgedrückt auf Flucht oder Kampf, vor. Diese Reaktion wird - wie alle unsere Körperfunktionen - durch Hormone gesteuert. Chemische Botenstoffe wie z.B. Adrenalin, Cortisol zwischen Körper und Gehirn signalisieren Gefahr und setzen das gesamte System in Alarmbereitschaft.

Stellen Sie sich eine halbe Minute lang intensiv Angst und Schrecken vor - und spüren Sie, was Ihre Schultern dabei tun. Sagen Sie einem Freund, er solle sich eine kleine Weile müde und niedergeschlagen fühlen - und beobachten Sie, wie seine Schultern dabei nach vorne und unten sacken. Nehmen Sie eine Körperhaltung des Zorns ein - und spüren Sie, wie sich die Schultern straffen. Eine gute Übung, sich seiner Gefühle und der damit verbundenen Körperhaltung bewusst zu werden, ist, sich mit nacktem Oberkörper vor einem großen Spiegel zu stellen, verschiedene Gefühle in sich wachzurufen und verschiedene emotionale Haltungen einzunehmen - Emotionen wie Trauer, Glück, Übermut, Stolz, Bescheidenheit, Selbstsucht, Überlastung, Stress und die schon erwähnten Gefühle der Angst, der Niedergeschlagenheit und des Zorns. Stellen Sie sich diese Emotionen intensiv ungefähr eine Minute vor und beobachten Sie sich dabei ab und an im Spiegel, während Sie eine interessante kleine Reise in Ihre Gefühlswelt unternehmen.

Wenn Sie sich nun überlegen, dass sich eines dieser Gefühle, z.B. Angst und Schrecken, nicht nach der ursprünglichen bedrohlichen Situation wieder auflöst, sondern über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt, verfestigt sich auch die entsprechende Körperhaltung, die angespannten Muskeln werden hart und sind irgendwann nicht mehr imstande, wieder loszulassen, auch wenn es der Betreffende wünscht. Das Hochziehen der Schultern - ein natürlicher Reflex, um den verletzlichen Hals in einer bedrohlichen und Angst erzeugenden Situation zu schützen - wird zu chronisch hochgezogenen und in ihrer Position erstarrten Schultern. Auf diese Weise wird das ursprüngliche Schreckerlebnis in der Körperhaltung eingefroren, wird fester Bestandteil von Persönlichkeit und Körperbau und beeinflusst auf diese Weise nicht nur die Ausdrucksmöglichkeiten und den Fluss der Gefühle in der oberen Körperhälfte, sondern auch physiologische Funktionen wie Atemtiefe und Atemfrequenz sowie energetische Funktionen wie das Strömen von Qi in den Arm-Meridianen, was wiederum Auswirkungen auf andere körperliche, seelische und geistige Funktionskreise hat (vgl. A. Eckert, 2001, S. 90 ff.).

Aktive und bewußte Entspannung verhilft Organismus und Psyche wieder in Harmonie zu kommen, soferne die Anspannung nicht bereits pathologisch-chronischer Natur geworden ist,

was im Extrem zu einem katatonen Zustand, zur Erstarrung des Körpers, führen kann. „Beim Katatoniker (eine Extremform der Schizophrenie; K.W.) ist die ganze Persönlichkeit zusammengebrochen - es steht also gewissermaßen nur noch die äußere Hülle. Der Katatoniker ist zutiefst gespalten. Sein Lebensgeist und Verstand bilden keine Einheit mehr mit der Körper“ (A. Lowen, 1988, S. 207). Einer der ersten Forscher, die diesen Zusammenhang von chronischer Verspannung („Muskelpanzerung“) und Persönlichkeit (Ich-Identität) erkannt und beschrieben haben, war Wilhelm Reich (1973). „Unter Muskelpanzerung versteht man das Gesamtbild der chronischen Muskelspannungen im Körper. Diese Spannungen werden als Panzer bezeichnet, weil sie dazu dienen, den Menschen vor schmerzlichen und bedrohlichen emotionalen Erlebnissen zu schützen. Sie schirmen ihn nicht nur vor gefährlichen Impulsen der eigenen Persönlichkeit, sondern auch vor Angriffen von außen ab“ (Lowen, 1988, S. 7).

Aber auch einzelne Teile oder Bereiche unseres Körpers können chronische Spannungsmuster aufweisen, deren Entstehung oftmals eine lange Geschichte zugrundeliegt. So sind bei vielen Männern in unserem Kulturkreis die Oberschenkel chronisch angespannt oder auch die Kniebeuger, was u.a. von Bewegungsformen und Tätigkeiten herrührt, bei denen man über einen längeren Zeitraum und immer wieder in ständiger Bereitschaft war, gleich loszurennen und in Aktion zu treten oder aber auch als Folge einer ständigen geistigen Anspannung, z.B. aufgrund langdauernder (Selbst-) Überforderung (A. Eckert, 2001, S. 40 ff.).

Das Problem bei so tiefen, chronifizierten Spannungsmustern ist, dass sie durch „einfache“ Entspannungsmethoden wie Yoga, Autogenes Training, Massagen usw. meist nicht mehr grundsätzlich gelöst werden können, da sich oftmals Muskelfaszien so verklebt und verkürzt haben, dass sie nur mehr mit „tiefer“ Körperarbeit, wie etwa Rolfing (I. Rolf, 1977), Strukturelle Integration (J. Painter, 1984), Bioenergetik (A. Lowen, 1988) oder anderen tiefenwirksamen Methoden gelöst werden können. Hier braucht es den professionellen Therapeuten.

2. Die Wirksamkeit von Entspannungsmethoden

Die Wirksamkeit und der Bedarf an Entspannungsverfahren ist von der Struktur der Spannungsmuster abhängig. Für einen Menschen ohne chronische oder tiefsitzende Verspannung können „einfache“ Kurzentspannungstechniken sehr nützlich sein und rasch zu einem sich zentriert und vitalisiert Fühlen führen. Menschen, die besonderen - psychischen oder körperlichen Belastungen ausgesetzt sind, was in der heutigen, immer hektischer und kopflastiger werdenden „virtuellen“ Welt stark zunimmt, brauchen vielfach bereits „intensivere“ Entspannungsverfahren.

Bei chronischen oder pathologischen Spannungsmustern braucht es - zunächst jedenfalls - die professionell-therapeutische Behandlung. Diese kann in der Folge dann in selbstdurchgeführte (Trainings-)Maßnahmen übergehen. Die „normalen“ Regenerationsphasen wie „Feierabend“, Wochenende, Feiertage, Urlaub etc. scheinen jedenfalls heutzutage nicht mehr ausreichend, um in qualitativ-tiefere Entspannungszustände zu gelangen. Nicht zuletzt deshalb, weil der (selbst-)produzierte Freizeitstress ständig zunimmt. Entspannung braucht heute zu meist bereits professionell organisierte Zeiträume und Verfahrensweisen.

Jemand, der zu einem tiefen und anhaltenden Grundgefühl der Entspannung kommen will, hat dazu meist einen dreistufigen Weg der Selbstentwicklung zu gehen:

1. Lösung tiefsitzender (chronifizierter) Spannungsmuster mit Hilfe professioneller Therapie (Körper- und/oder Psychotherapie).
2. Aneignung von wirksamen (Selbst-)Entspannungsmethoden (z.B. in Seminaren oder Selbsthilfegruppen).
3. Integration von Entspannungsmethoden in des „normale“ Alltagsleben.

3. Die Wirkung von „Entspannung“

Wenn wir „Entspannung“ sagen, meinen wir meistens alle Spannungen abbauen und beinahe schlaff werden. Dieser Zustand ist hier nicht gemeint, sondern eher ein Zustand der „aktiven Entspannung“, bei dem es nicht um die Eliminierung der gesamten Spannung geht, sondern vielmehr um die Eliminierung unnötiger Spannung. Das kommt z.B. im chinesischen Wort *Fangsonggong* zum Ausdruck: *Fang* bedeutet machen oder zulassen, *song* Entspannung und *gong* Arbeit, tun. *Fangsonggong* bedeutet demnach „aktive Entspannung“. Darum soll es im Folgenden gehen.

Das Erlernen von Entspannungsverfahren beinhaltet neben methodisch-technischen Aspekten auch Elemente der Selbsterfahrung. Selbsterfahrung führt nicht nur zu Selbsterkenntnis und realistischer Selbsteinschätzung, sondern auch zu Offenheit und Einfühlungsvermögen für sich und andere. Das Selbstwertgefühl steigt. Der Mensch kann liebevoller mit sich und anderen umgehen, weil er seine durch Angst entstandene Abwehr gegen mögliche Verletzungen nicht mehr aufrechterhalten muß. Das Gefühl der Geborgenheit, das durch tiefe Entspannung auftritt, ermöglicht es, sich dem Fluss der Erfahrungen angstfrei hinzugeben, Energie wird frei, Raum für Kreativität entsteht (vgl. D. Wilk, 1999, S. 24 ff.).

Entspannung ist Voraussetzung für ...

- Gesundheit und Wohlbefinden
- Emotionale Balance
- Lösung von inneren Konflikten
- Kreativität und Entwicklung
- Motivation und Schaffenskraft

Wesentliche Elemente, die zu dieser Form der aktiven Entspannung gehören, sind ...

- Aufmerksamkeit
- Mühelosigkeit
- Sensibilität
- Wärme und Verwurzelung

4. Grundlagen der Entspannung

4.1 Das Prinzip Aufmerksamkeit (vgl. K. Cohen, 1999, S. 178 f.)

Aktive Entspannung beinhaltet, dass man aufmerksam und offen der eigenen Person und der äußeren Umwelt gegenüber ist. Man verschwendet keine Vitalität durch unnötige Anspannung. Im Chinesischen wird das Wort *guan*, ruhige Beobachtung und Aufmerksamkeit, mit dem Piktogramm Kranich dargestellt. Der Kranich steht vollkommen ruhig am Seeufer, so als schlief er, und doch ist er ganz aufmerksam, sobald ein Fisch vorüberschwimmt, schnappt er zu.

Es ist nicht möglich, sich diese Lebendigkeit anzueignen, ohne zuvor die Körperwahrnehmung zu trainieren. Die goldene Qigong-Regel lautet: „Sei aufmerksam“. Wir können Spannung nicht abbauen, wenn wir uns nicht bewußt werden, *was* angespannt ist, und nicht in uns hineinhorchen, *wie* wir diese Spannung aufbauen.

Es besteht ein Junktin zwischen funktioneller Spannung (im Gegensatz zu Spannung, die durch Unfall oder Krankheit verursacht wurde) und habituellem Mangel an Körperbewusstheit. Ein verspannter Körperteil taucht ins Unterbewußtsein ab, wird zu einem diffusen Störfaktor, wie das konstante Summen eines Ventilators oder das Dröhnen vorbeifahrender Autos.

Wenn ich einer Körperregion keine Aufmerksamkeit schenke, kann sich die Spannung dort leichter einnisten. Bin ich mir jedoch der verspannten Schulter bewußt, entspannt sich diese allmählich. Wenn ich bewußt atme, verlangsamt sich meine Atmung. Wahrnehmung hilft, ein unbewegliches Zwerchfell und ein festes Brustbein wieder zu lockern. Wahrnehmung ist die Chance, Veränderung herbeizuführen, Sie ist sicher anfangs nicht immer gerade erfreulich, sie ist jedoch der erste Schritt auf dem Weg zu Ruhe und tiefer Entspannung.

4.2 Das Prinzip Mühelosigkeit (vgl. K. Cohen, 1999, S. 179 ff.)

Aktive Entspannung trainiert den Körper, so dass dieser für jede Aufgabe nur ein Minimum an Anstrengung benötigt. Warum eine Kraftanstrengung von fünf Kilo, wenn nur vier benötigt werden? Das zusätzliche Kilo ist Energieverschwendung, und tägliche Energieverschwendung bedeutet einen kontinuierlichen Verlust an Lebensenergie. Führt man eine Bewegung schlecht und ineffizient aus, hat man stets das subjektive Gefühl von Stress, Anspannung oder Widerstand. Bei Moshe Feldenkrais, dem Begründer der Funktionalen Integration, der Therapie des neuromotorischen Lernens und der neuromotorischen Reorganisation, heißt es: „... Kraftanstrengung ist das subjektive Gefühl unnötiger Bewegung“ (M. Feldenkrais, 1991). Zur Verdeutlichung: Zähnezusammenbeißen und Gesichtsmuskelan-spannung beim Heben eines schweren Gegenstandes oder Anspannen (das heißt verkürzen) der hinteren Kniestrecke beim Gehen. Auch das Anspannen und Runzeln der Brauen bei der Konzentration auf eine (Schul-)Aufgabe sieht man häufig.

In unserer Kultur, in der harte Arbeit so viel gilt, müssen wir uns wohl erst unvoreingenommen und ganz bewußt darüber klarwerden, wie fruchtlos Kraftanstrengung im üblichen Sinn zumeist ist. Wir müssen tatsächlich wieder erst lernen, etwas ohne Mühe zu erledigen. So wie bei den chinesischen Kampfkünsten: Es ist erforderlich, Mühe und Mühelosigkeit miteinander in Einklang zu bringen. Entspannung ist dabei das A und O, sie verhilft zu Schnelligkeit und kürzeren Reaktionszeiten. Ein geübter Kämpfer bewegt sich so fließend, leichtfüßig und schnell, dass es aussieht, als habe er überhaupt keine Knochen.

Nur soviel Kraft wie nötig zu verwenden ist eine effiziente Methode zur Verbesserung der Gesundheit und Vitalität, und dies ist auch wichtig, wenn stressbedingte Müdigkeit abgebaut werden soll. Sobald sich der Körper entspannt, wird der Geist ruhig, bewußt und aufmerksam.

4.3 Das Prinzip Sensibilität (vgl. K. Cohen, 1999, S. 182 ff.)

Das Prinzip *Song* im Chinesischen impliziert, dass man seine Muskeln lockert und seine Spannungen auflöst, äußerlich seine Energie fließen läßt, sie innerlich jedoch behält, so dass der Körper sensibel und aufmerksam genug bleibt, sich den jeweiligen Verhältnissen anzupassen. *Song* erklärt auch, dass ein schlaffer Körper genausowenig wie ein steifer Körper, nicht in der Lage ist, angemessen auf eine plötzlich eintretende Situation zu reagieren. In den chinesischen, und anderen asiatischen Kampfkünsten, hat dieses Prinzip zentrale Bedeutung.

Aktive Entspannung ist somit ein Prozess, der den Menschen sensibler werden läßt für Dinge, die in seinem Körper und außerhalb seines Körpers geschehen. Sensibilität stellt sich ein, weil Entspannung hilft, festgefahrene Verhaltensweisen des Körpers und des Geistes aufzulösen. Physiologisch befindet sich der Körper im Zustand der Ausgeglichenheit, der Homöostase. Das heißt noch nicht, dass er vollkommen gesund ist, sondern nur, dass er nach einer Störung leichter und schneller wieder zum Gleichgewicht zurückfindet.

Psychologisch gesehen, befindet sich der entspannte Geist im Zustand von *kong*, er ist „leer“ und nicht belastet durch festgefahrene Vorstellungen, was die eigene Person oder andere betrifft. Man reagiert zwar auf emotionale Störungen, doch diese sind normalerweise nicht sehr lang anhaltend oder gar unkontrollierbar. „Leere“ bewirkt das Entstehen einer Zentripedalkraft, die uns wieder zu Ruhe und Ausgeglichenheit zurückführt. Man kann Ausgeglichenheit von Unausgeglichenheit unterscheiden und ist daher in der Lage, sich spontan (natürlich) zu bewegen und angemessen auf die Ereignisse im Leben zu reagieren.

Im entspannten Körper-Geist-Zustand kann man etwas erspüren, im angespannten Körper-Geist-Zustand jedoch nicht. Einfache Tests können diese Tatsache untermauern: Stellen Sie sich barfuß hin – idealerweise auf eine Wiese. Erspüren Sie Struktur und Temperatur des Bodens. Nehmen Sie sich nun Zeit zu erfassen, wo und wie diese Gefühle registriert werden. (Wie) Fühlen Sie den Boden unter Ihren Füßen? Steigt dieses Gefühl über Ihre Beine bis in den Bauch? Können Sie den Boden mit Ihrem gesamten Körper spüren? Während Sie diese Selbstbefragung fortsetzen, spannen Sie Ihre Oberschenkel und/oder Ihr Gesäß an. Welchen Einfluß hat das auf Ihr Gefühl und Ihre Empfindungen?

Als nächstes füllen Sie eine kleine Schüssel mit heißem Wasser (noch erträglich für die Haut) und eine andere mit kaltem Wasser. Halten Sie Ihre Hand in das heiße Wasser und anschließend in das kalte. Sie sollten ein leichtes Unbehagen dabei haben. Nun machen Sie eine Faust und spannen die Muskeln, Bizeps und Trizeps, in Ihrem Oberarm an und geben Ihre Hand dann abermals erst ins heiße und dann ins kalte Wasser. Können Sie jetzt den

Temperaturunterschied genauso deutlich spüren? Reagieren Sie genau so stark auf Ihr Unbehagen? Selbst sogenannte spontane und natürliche Reaktionen auf Heiß-kalt-Unterschiede werden durch Spannung gemindert.

Spannungszustände vermindern auch die Sensibilität anderen Menschen gegenüber. Versuchen Sie einmal, mit angespannter Schulter eine Hand zu schütteln. Oder streichen Sie über das Haar eines Ihnen lieben Menschen und ziehen dabei eine Grimasse. Nachfolgend eine schöne Übung, mit der Sie Ihren Zustand der Entspannung und Sensibilität testen können. Bitten Sie eineN PartnerIn, mit Ihnen den „Qigong-Tanz“ auszuprobieren. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zueinander auf, jeder streckt den jeweils rechten oder linken Arm aus. Berühren Sie mit Ihrer Hand oder Ihrem Handgelenk leicht die Hand oder das Handgelenk Ihres Gegenübers. Stellen Sie sich vor, Ihre Handgelenke klebten aneinander wie zwei zusammengeleimte Papierbögen. Bewegen Sie Ihren Arm in unterschiedliche Richtungen (und ändern Sie dabei zunächst weder Geschwindigkeit noch Takt). IhrE PartnerIn folgt Ihren Bewegungen, bleibt an Ihrem Gelenk kleben und verliert niemals den Kontakt. Machen Sie dies ein paar Minuten lang, und tauschen Sie dann die Rollen, so dass IhrE PartnerIn die Führung übernimmt.

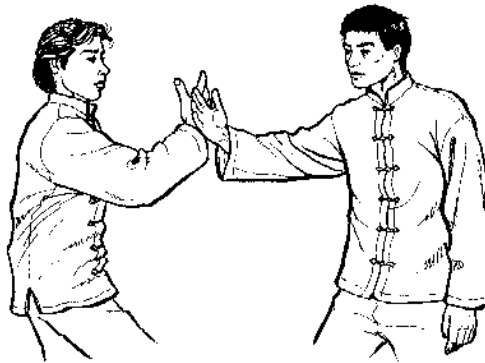


Abb. 1: Der Qigong-Tanz

Wenn es Ihnen oder Ihrem Partner gelingt, den Bewegungen zu folgen, beginnen Sie, den Arm in unterschiedlichem Takt und unterschiedlicher Geschwindigkeit zu bewegen. Diese Übung soll Sie fordern, aber nicht überfordern. Sie werden merken, dass Ihre Fähigkeit, einfühlsam zu „lauschen“ und am Arm des Partners zu kleben, sich direkt proportional zum Grad Ihrer Entspannung verhält. Wenn Ihr Arm angespannt ist, werden Sie Ihrem Partner kaum folgen können. Mit ein wenig Übung wird es Ihnen jedoch gelingen, sanft den Bewegungen Ihres Partners zu folgen, ohne dabei den Kontaktdruck zu verstärken. Dieser Tanz ist ein Energiespiel mit dem Sie sich wechselseitig trainieren können, um so ein höheres Maß an Aufmerksamkeit, Entspannung und Sensibilität zu erlangen.

4.4 Das Prinzip Wärme und Verwurzelung (vgl. K. Cohen, 1999, S. 186 ff.)

Entspannung führt zu tiefer und effizienter Bauchatmung, was wiederum eine bessere Sauerstoffversorgung des Blutes zur Folge hat. Entspannung fördert auch die Weitung der Blutgefäße und senkt damit erhöhten Blutdruck. Sie hat ausserdem Einfluss auf die chemischen Vorgänge im Blut, unter anderem neutralisiert sie das Säure-Basen-Verhältnis (Ph-Wert) und reduziert den Kalzium-Spiegel in Blut und Gewebe, welches wiederum Spasmen und Muskelspannungen verhindert oder reduziert. Alles in allem bewirkt sie einen besseren Kreislauf und eine vermehrte Sauerstoffzufuhr in alle Körperteile. Dies macht sich besonders an Händen und Füßen bemerkbar, die sich oft während und nach Qigong-Übungen angenehm warm anfühlen.

In der chinesischen Medizin gilt entspannte Bauchatmung als Energiepumpe, die das Qi durch die Leitbahnen schickt. So wie sich ein Speicher mit Wasser füllt, bewirkt die Bauchatmung, dass sich das Dantian-Energiezentrum mit Qi füllt. Ist das Dantian einmal gefüllt, beginnt das überschüssige Qi in die Leitbahnen, Knochen und schließlich in die Körpergewebe einzufliessen, so dass man insgesamt ein Gefühl von Wärme verspürt.

Handerwärmung ist auch eines der Lernziele bei Biofeedback-Übungen. Tiefe Atmung führt zu wärmeren Händen. Umgekehrt gilt, wenn jemand durch Selbstkontrolle gelernt hat, seine Hände aufzuwärmen, hat er auch gelernt, wie man sich entspannt. Klinikärzte haben festgestellt, dass mit Handerwärmung im allgemeinen eine kontrolliertere Gefäßerweiterung im gesamten Körper einhergeht. Die Fähigkeit der Handerwärmung kann manchmal eine Heilung von Migräne und anderen Gefäßerkrankungen bewirken.

Ein weiterer häufig auftretender Nebeneffekt der Aktiven Entspannung ist, dass man sein Gewicht, seine Verwurzelung und das „Sinken“ spürt, das einhergeht mit Spannungsabbau und Reduzierung von Sorgen und Abwurf geistigen Ballastes. Entspannung und Sinkenlassen (*chen*) sind austauschbare Synonyme in der Qigong-Literatur. Das Gefühl des Sinkenlassens wird möglicherweise in unserer „modernen“ Gesellschaft besonders stark empfunden, da die Kopflastigkeit, die von der linken Gehirnhälfte ausgehende intellektuelle Dominanz, so ausgeprägt ist.

Wenn jemand fähig ist, sich durch die Füße hindurch, in den Boden hinein zu entspannen, kann ein tiefes Gefühl von geerdet oder verwurzelt sein entstehen. Sichtbare Zeichen des sich Sinkenlassens sind oft auch entspannte, lockere Schultern, entspannter Kiefer, Entspannung der Augen- und Stirnmuskulatur u.a. Auch der Rumpf wird lockerer und die Atmung sinkt nach und nach und bewegt sich freier im Unterbauch.

Der Zusammenhang zwischen Wärme, Gewicht und tiefer Entspannung ist in unserer westlichen Welt seit etwa Anfang des 20. Jahrhunderts wissenschaftlich erkannt und erforscht. So entwickelte der deutsche Psychiater Johannes H. Schultz 1932 das sogenannte Autogene Training (AT), eine Art westliches Qigong, bei dem der Klient lernt, sich auf verschiedene Körperteile zu konzentrieren und sich dabei vorstellt, dass sie schwer, warm und entspannt sind. Schultz beschrieb das AT als „eine Methode rational gesteuerter physiologischer Übungen, die dazu dienen, eine allgemeine psycho-biologische Neuorientierung im Praktizierenden zu bewirken, die ihn befähigt, alle die Dinge zu offenbaren, die sonst nur mittels Hypnose offengelegt werden können“ (J.H. Schultz, 1953).

5. Methoden

5.1 Grundlegende Haltungen zur Entspannungsförderung (vgl. K. Cohen, S. 159 ff.)

Eine korrekte Körperhaltung fördert Entspannung, Gleichgewicht, richtiges Atmen und Energiefluss. Wenn Sie die richtige Körperhaltung finden und beibehalten, können Sie verspannte, schwache oder energetisch blockierte Zonen des Körpers schneller entdecken, so dass es Ihnen leichter gelingt, an den Bereichen Ihres Körpers zu arbeiten, die sich im Ungleichgewicht befinden.

Die Basisregeln für eine günstige Körperhaltung sind einfach: Im Rückgrat sollten Sie sich lang und offen fühlen, der Kopf sitzt locker auf dem Rückgrat, so als sei er an einem imaginären Faden an der Kopfspitze aufgehängt, das Kinn bewegt sich dabei meist ein klein wenig in Richtung Brust, dabei streckt sich die Halswirbelsäule etwas, die Schultern sollten entspannt sein, weder schlaff hängen noch nach hinten gezogen sein. Ellbogen, Knie und Finger sind leicht gebogen und werden nicht durchgedrückt. Die Füße stehen im allgemeinen flach auf dem Boden mit größtmöglichem Bodenkontakt. Sie sollten das Gefühl einer leicht geöffneten Brust und ein entspanntes Brustbein haben, weder aufgebläht noch eingezogen. Die Hüften sind locker beweglich, Bauch und Solarplexus ganz entspannt, so dass der Atem langsam, ruhig und tief werden kann. Der gesamte Körper ist aufmerksam, entspannt und wirkt lebendig.

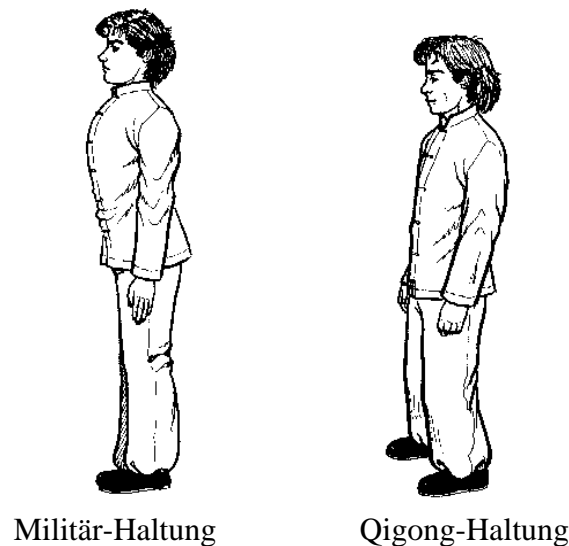


Abb. 2: Militär-Haltung und Qigong-Haltung

Das Einnehmen der Qigong-Körperhaltung ist eine effektive Methode, um Fluss und Speicherung Ihres Qi zu verbessern, sie gilt als die reinste Form. Sie können Sie unauffällig überall und jederzeit praktizieren. Nehmen Sie die Qigong-Haltung ein und vergegenwärtigen sie sich die Prinzipien einer guten Körperhaltung, wenn Sie irgendwo in einer Warteschlange stehen oder auf den Bus warten etc. Sie werden unweigerlich das Gefühl von Entspannung wahrnehmen. Natürlich sollten Sie dazu entsprechend bequeme Kleidung tragen und flache Schuhe oder (im privaten Bereich) auch barfuß sein.

Die Wirbelsäule ist die Autobahn für bioelektrische Botschaften zum und vom Gehirn, sie ist auch Qi-Leitbahn. Wenn die Wirbelsäule gebogen, krumm oder schief ist, kann das Qi nicht gleichmäßig fließen. Bei einer gerade aufgerichteten und festen Wirbelsäule kann man die einzelnen übereinanderliegenden Wirbel besser spüren. Diese Knochenstruktur gewährleistet unsere aufrechte Haltung ohne unnötige Muskelanspannung. Das Gewicht sinkt gleichmäßig durch die Füße in den Boden und verstärkt den Kontakt und den Energiefluss zwischen Füßen und Boden.

Stellen Sie sich die Wirbelsäule als ein flexibles Seil vor und nicht als eine feste Stange. Sie sollte relativ gerade, doch nicht steif sein. Das Seil wird leicht an beiden Enden auseinandergezogen: Der Kopf hebt und das Steißbein senkt sich. Oder stellen Sie sich vor, die Wirbelsäule sei eine Kette und jeder Wirbel eine Perle auf dieser Kette. Lassen Sie zwischen

jeder „Perle“ einen bequemen Zwischenraum, so dass diese nicht zu eng aufeinanderliegen. Geben Sie Ihren Wirbelkörpern Raum zum atmen.

Im Sitzen sollten Sie einen Stuhl mit gerader Rückenlehne benützen, sich aber nicht anlehnen. Vermeiden Sie zu weich gepolsterte Stühle, in die Sie einsinken, so dass Sie dann nur schwer in der gesunden Körperhaltung bleiben können. Ob Sie stehen oder sitzen, Ihre Beine sollten nebeneinander bleiben (nicht überkreuzt), Ihre Füße schulterbreit flach auf dem Boden stehen, Ihre Hände liegen im Stehen bequem an der Seite, beim Sitzen auf dem Schoß.

5.2 Fortlaufende Entspannung und fortlaufendes Sinkenlassen

(vgl. K. Cohen, 1999, S. 192 ff.)

Den Körper auf einmal als Ganzes zu entspannen ist zumeist fruchtlos (zumindest im Anfangsstadium). Es ist am sinnvollsten, den Körper systematisch zu durchforsten und dabei zu entdecken, wo unnötige Anspannungen lokalisierbar sind. „Der richtige Weg besteht darin, zumindest einen Faden aus dem Knäuel der Spannungszustände zu entfernen, und dann entdeckt man plötzlich mehr verborgene ungeahnte Fähigkeiten und eine Vitalität in sich, die niemand für möglich gehalten hätte“ (M. Feldenkrais 1991, S. 184).

Stehen Sie im schulterbreiten Stand mit parallel stehenden Füßen, oder sitzen Sie in einer bequemen, aufrechten Haltung. Schließen Sie die Augen, oder lassen Sie sie halb geöffnet, ohne sie auf einen bestimmten Punkt zu richten. Beginnen Sie am Scheitel und arbeiten Sie sich bis zu den Füßen vor, seien Sie aufmerksam, und bitten Sie jeden Körperteil, sich zu entspannen und in den Boden zu sinken.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den Kopf. Entspannen Sie die Muskel des Scheitels, der Stirn, Augenbrauen, Augen, Backen, des Kiefers, des Zahnfleisches, der Ohren, also alle Muskeln am Kopf. Spüren Sie, wie diese Muskeln locker werden, nach unten losgelassen werden.

Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit der Nacken- und Halspartie zu. Lassen Sie die Muskeln vorn, an den Seiten und hinten los. Entspannen Sie sich und öffnen mental die Nackenwirbel, so dass Ihre obere Wirbelsäule weich und offen werden kann. Lassen Sie Ihren Kopf auf der oberen Wirbelsäule schweben, wie ein Korken auf dem Wasser.

Ihre entspannten Schultern ruhen auf dem Rumpf und sinken in gerader Linie Richtung Boden, sie werden weder zurückgezogen noch nach vorn eingeknickt. Lassen Sie die

Entspannung auch durch Ihre Arme und Hände gehen, so dass Sie sich des Gewichtes Ihrer Arme bewußt werden. Wenn Sie sitzen, geben Sie das Gewicht Ihrer Arme an Ihren Schoß oder Ihre Oberschenkel ab. Entspannen Sie Ellbogen, Handgelenke und Finger. Die Finger sind weder geöffnet noch zur Faust geformt. Spüren Sie die natürliche Länge und das Gewicht Ihrer Finger.

Lassen Sie Halsknochen, Schulterblätter, Rippen und das Brustbein los. Lassen Sie die Rippen hängen und nach unten fallen. Entspannen Sie die Brustmuskeln, einschließlich der Pektoralien und der Zwischenrippenmuskeln. Entspannen Sie die Muskeln im oberen Rücken und entlang der Wirbelsäule. Dann entspannen Sie die gesamte Wirbelsäule - oben, Mitte, unten - und fühlen die Wirbelsäule weit werden und sich sanft auf ihre natürliche Länge dehnen. Beachten Sie, dass eine entspannte Wirbelsäule geöffnet ist und nicht zusammengedrückt. Sie sollten einen bequemen Zwischenraum zwischen jedem Wirbel spüren. Nun lassen Sie Ihre geweitete, entspannte Wirbelsäule ihr Gleichgewicht finden und mit dem Boden in Kontakt kommen, wie einen großen Baum. Lassen Sie die Muskeln im unteren Rücken (Kreuzbein) und Steißbein los, so dass die Wirbelsäule sich mit minimaler Spannung im Gleichgewicht befindet, ohne zusätzliche Muskelunterstützung.

Jetzt entspannen Sie den gesamten Rumpf, insbesondere die inneren Organe, entledigen sich der Spannung auf dem Körper und im Körper. Lassen Sie Solarplexus, Zwerchfell und Bauch los. Lassen Sie den Bauch sich nach außen wölben und nach unten sinken. Kümmern Sie sich zur Abwechslung einmal nicht darum, wie Sie aussehen, kümmern Sie sich lieber darum, wie Sie sich fühlen! Lassen Sie Ihren Körper ununterbrochen atmen. Lassen Sie Ihren Atem los, so dass dieser tief in Ihren Körper einsinken kann.

Nun lassen Sie die Hüften los, die Leistenengegend und die Leisten, sodann das Gesäß und den analen Schließmuskel. Werden Sie sich der Verbindung zwischen Oberschenkelhalsknochen und Hüfte bewußt. Lassen Sie einen bequemen Spielraum am Oberschenkelhalsknochen (Femur). Jetzt lockern Sie die Oberschenkelmuskeln auch an der Rückseite des Oberschenkels, die Knieflechse. Entspannen Sie die Knie, und sorgen Sie auch hier wieder für eine komfortable Öffnung, so dass das Gelenk sich leicht und natürlich bewegen kann. Entspannen Sie die Unterschenkel, Waden, Knöchel, Fußknochen und Zehen.

Jetzt überprüfen Sie noch einmal Ihren Körper, um festzustellen, ob er entspannt gesunken und dabei doch angemessen geöffnet ist und das größtmögliche Bewegungspotenzial besitzt. Lassen Sie die Gravitation für sich arbeiten und jeden Körperteil auf seinen niedrigsten Punkt sinken, wie Wasser, das einen Abhang hinunterfließt.

Als Variante dieser Methode können Sie sich auch vorstellen, dass Sie nacheinander in jeden Körperteil Luft einatmen. Mit jedem Ausatmen geben Sie alle unnötige Anspannung an den Boden ab. Qigong-Therapeuten haben festgestellt, dass Einatmen hilft, sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren, und dass Ausatmen förderlich für den Abbau von Spannung ist.

Die fortlaufende Entspannung können Sie auch auf dem Rücken liegend praktizieren, die Methode ist im wesentlichen die gleiche. Das Absinken der Spannung Richtung Füße wird in der Vorstellung dadurch ersetzt, dass man jeden Körperteil, beginnend mit der Spitze des Kopfes, in den Boden sinken läßt. Wenn Sie alle Körperteile losgelassen haben, stellen Sie sich vor, der Boden sei ein weicher Ton. Welchen Abdruck hat Ihr Körper hinterlassen? Haben Sie Ihr Gewicht ganz an den Boden abgegeben? Können Sie unnötige Zwischenräume zwischen Ihrem Körper und dem Boden eliminieren, und vertrauen Sie dem Boden, dass er Sie trägt?

5.3 Über dem Boden schweben (vgl. K. Cohen, 1999, S. 195 f.)

Diese Methode ist eine Art Kombination der im Westen bekannten „Jacobson-Entspannung“ (E. Jacobson, 1999) mit der Totenstellung (*Shabāsana*) im indischen Hatha-Yoga (A. Lysebeth, 1990, S. 69 ff.).

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine bequeme, flache Unterlage, einen dicken Teppich, eine Übungsmatte oder eine sehr feste Matratze. Konzentrieren Sie sich nun nacheinander auf Ihre einzelnen Körperteile, indem Sie diese jeweils zunächst anspannen und dann entspannt an den Boden abgeben. Überschreiten Sie dabei nicht die Grenze der bequemen und gesunden Anspannung, es ist nicht nötig, die einzelnen Glieder so stark wie nur möglich anzuspannen.

Spannen Sie Scheitel und Gesichtsmuskeln an und lassen dann wieder los. Spannen Sie Ihre Nackenpartie an, lassen los und so weiter. Sie können Ihre beiden Arme und Handgelenke nacheinander oder gleichzeitig anspannen. Dasselbe gilt für Beine und Füße. Arbeiten Sie sich langsam nach unten vor. Zum Schluß spannen Sie die Zehen an, pressen sie zusammen und lassen dann los.

Viele Übende berichten, diese Methode helfe ihnen, sich stärker jedes einzelnen Körperteils bewußt zu werden, so dass sie diesen dann besser entspannen können. Sie können diese Methode auch mit Atemübungen kombinieren, z.B. indem Sie die Luft in den entsprechenden Körperteil, den Sie anspannen, einsaugen und während Sie den Atem für einen Augenblick

anhalten, spannen Sie an und lassen wieder los. Atmen Sie dann aus und lassen die Spannung in Richtung Boden abfließen.

Zum Schluß stellen Sie sich vor, der Boden wäre ein wundervoller, tragfähiger See, der Ihren Körper trägt. Genießen Sie das Erlebnis des Schwebens und diesen Zustand völliger Entspannung so lange Sie sich Zeit geben dafür.

5.4 Entspannung der drei Körperlinien (vgl. K. Cohen, 1999, S. 197)

Sie stehen, sitzen oder liegen, Ihre Arme hängen oder liegen locker neben Ihrem Körper. Stellen Sie sich nun vor, Ihr Körper hätte drei Linien. Zunächst entspannen Sie die Linie vom Scheitel bis zum Steißbein und schließen die Wirbelsäule mit ein. Als nächstes lassen Sie die Linie Schultern und Arme bis in die Fingerspitzen jeder Hand los. Schließlich lassen Sie die Linie Hüften und Beine bis in die Zehen los.

Spüren Sie jede Linie sich entspannen, sinken und öffnen. Gehen Sie dabei langsam, Ihrem eigenen Rhythmus entsprechend, vor, und wiederholen sie das Loslassen jeder Linie so oft Sie möchten und bis Sie meinen, Sie können mit dem Ergebnis zufrieden sein.

Mit dieser Methode können Sie, wenn Sie geübt sind, rasch auf den gesamten Körper einwirken, da sie für eine bessere Zirkulation des Heil-Qi durch die Hauptmeridiane sorgt. Obwohl die drei Linien selbst keine Akupunktur-Leitbahnen sind, entspannt diese Übung Körperteile, durch die wichtige Leitbahnen verlaufen.

5.5 Die „progressive“ (aktive) Entspannung nach E. Jacobson

(vgl. W. Johnen, 1995)

Vorbereitung:

- Ca. eine halbe bis eine Stunde ungestörte Zeit;
- bequeme Rückenlage (im Fortgeschrittenen-Stadium auch im Sesselsitz möglich);
- tiefe, freie Bauch- und Zwerchfellatmung;
- Augen geschlossen.

Verfahren:

- Muskel oder Muskelpartien anspannen und Spannung jeweils für mind. 4 Sekunden halten;
- Spannung stets abrupt lösen;
- körperliche Reaktion jeweils ein bis zwei Minuten nachspüren (im Fortgeschrittenen-Stadium reichen auch dreißig Sekunden);
- jede Übung einmal wiederholen;
- regelmäßig üben, möglichst täglich, mind. aber dreimal pro Woche.

Ablauf (Beispiel):

1. Füße + Beine (Zehenfaust, Zehen spreizen, Füße spitzen, Zehen hochziehen, Unterschenkel, Oberschenkel)
2. Becken (Gesäß, Beckenbodenmuskel)
3. Bauch (vorwölben einziehen)
4. Rücken (buckeln, Hohlkreuz)
5. Brustraum (tief ein- und ausatmen)
6. Schultern (nach vorn, hinten, oben spannen)
7. Arme + Hände (Oberarme, Unterarme und Fäuste)
8. Gesicht (Grimassen, Stirnfalten, Zähne blecken)
9. Abschluß: Den ganzen Körper noch zweimal anspannen und entspannen.

Wichtig:

Eventuelle Schmerzsignale des Körpers beachten und keinesfalls übergehen! Bei starken seelischen Belastungen ist die progressive Relaxation meist nicht das Mittel der Wahl! Hier braucht es psychische Klärung und Entspannung, wie etwa durch professionelle Psychotherapie oder Lebensberatung.

5.6 Das Autogene Training nach J.H. Schultz

(vgl. D. Langen, 1998)

Vorbereitung:

- Einige Minuten ungestörte Ruhe
- Anfangs Lieblingsplatz, später überall
- Rückenlage oder entspanntes Sitzen (Droschkenkutscherhaltung, aufrechte Sitzhaltung, Flegelhaltung)

Verfahren:

- Sitzhaltung oder Liegeposition einnehmen, Augen schließen

- Suggestions-Formeln sprechen
- Jeder Schritt so lange, bis Sie ihn wirklich beherrschen
- Rücknahme: Arme fest! - Tief ein- und ausatmen! - Augen auf!
- Dreimal täglich

Suggestions-Formeln (Grundlagen-Beispiele):

- Ruhe-Übung: „Ich bin ganz ruhig.“
- Schwere-Übung: „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer.“
Oder: „Beide Arme sind ganz schwer.“
- Wärme-Übung: „Ruhe - Schwere - rechter (linker) Arm warm.“
Oder: „Arme und Beine warm.“
- Atem-Übung: „Ruhe - Schwere - Wärme - Es atmet mich oder es atmet in mir.“

Kontraindikation:

Analog zur Jacobson-Entspannung gilt auch hier: Bei starken seelischen Belastungen ist das Autogene Training meist auch nicht das Mittel der Wahl! Auch hier braucht es (zunächst) psychische Klärung und Entspannung, etwa durch professionelle Psychotherapie oder Lebensberatung.

6. Literatur

- Alman, Brian M. / Lambrou, Peter T. (1996): Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie; Carl Auer.
- Böckmann, Martin (1999): Mit den Augen eines Tigers. Eine Einführung in die Methode der Tiefenentspannung in Gruppen nach Milton H. Erickson; Carl Auer.
- Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger.
- Eckert, Achim (2001): Tao-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken.
- Feldenkrais, Moshe (1991): Das starke Selbst; Suhrkamp.
- Jacobson, Edmund (1999): Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis; Klett-Cotta.
- Johnen, Wilhelm (1995): Muskelentspannung nach Jacobson; Gräfe und Unzer.
- Kurz, Ron / Pretera, Hector (1993): Botschaften des Körpers. Bodyreading: ein illustrierter Leitfaden; Kösel.
- Langen, Dietrich (1998): Autogenes Training; Gräfe und Unzer.
- Lowen, Alexander (1988): Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper; Rowohlt.
- Lowen, Alexander (1991): Die Spiritualität des Körpers. Innere Harmonie durch Bioenergetik; Heyne.
- Lysebeth, André van (1990): Yoga für Menschen von heute; Mosaik.
- Painter, Jack (1984): Körperarbeit und persönliche Entwicklung; Kösel.
- Pongratz, Joachim (1998): Qigong im Alltag. Leichte altchinesische Übungen für Gesundheit und Vitalität; Knauer.
- Reich, Wilhelm (1973): Charakteranalyse; Fischer.
- Revenstorf, Dirk / Zeyer, Reinhold (1997): Hypnose lernen. Leistungssteigerung und Streßbewältigung durch Selbsthypnose; Carl Auer.
- Rolf, Ida (1977): Rolfing - The Integration of Human Structures; Dennis-Landmann.
- Schreiber, Jon (2000): Breema - Essenz des harmonischen Lebens; Ryvellus.

Schultz, Johannes H. (1953): Das Autogene Training; Thieme.
 Selby, John (1988): Natürlich Atmen. Ganzheitliche Gesundheit durch Atemintegration; Sphinx.
 Tietze, Henry G. (1987): Entschlüsselte Organsprache. Krankheit als Ausdruck der Seele; Knauer.
 Waesse, Harry (1995): Yoga für Anfänger; Gräfe und Unzer.
 Wilk, Daniel (1999): Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen; Juni-Verlag.
 Wimmer, Karl: Flow-Erleben im Arbeitsalltag; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
 Wimmer, Karl: Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
 Wimmer, Karl: Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
 Wimmer, Karl: Grundlagen des Qi Gong; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
 Wimmer, Karl: Wie wirkt Hypnose?; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

7. Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger (Organisations-)Berater, Psychotherapeut (systemische Therapie und Hypnotherapie), Trainer und Coach; Trainings- und Beratungsarbeit mit Schwerpunkten in den Bereichen Gesundheitsarbeit, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenzentwicklung.

Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstr. 35 • A-4020 Linz

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

Internet: www.wimmer-partner.at

e-Mail: karl@wimmer-partner.at