



# Entspannungstraining

Dr. Loges  
Informationsdienst

**Innere Ausgewogenheit durch  
gezieltes Entspannungstraining**

## Inhalt

---

<b>1. Hektik macht krank!</b>	<b>3</b>
<b>2. Entspannungstraining – Einfach mal loslassen!</b>	<b>5</b>
<b>3. Wege zur Entspannung</b>	<b>7</b>
<b>Anspannung – Verspannung – Entspannung</b>	<b>7</b>
■ Anleitung zum grundlegenden Ablauf von Entspannungsübungen	<b>8</b>
■ Das Psychohygienetraining	<b>11</b>
■ JET: <b>J</b> acobsen <b>E</b> ntspannungstraining: Progressive/Systematische Muskelrelaxation	<b>12</b>
■ Allgemeine Atementspannung	<b>17</b>
■ Die Gesichtsentspannung	<b>18</b>
Das Gesicht als Spiegel der Seele	<b>18</b>
<b>4. Allgemeine Tipps zum Entspannungstraining</b>	<b>20</b>

# 1. Hektik macht krank!

**Das Gleichgewicht von Körper und Seele zu bewahren, ist die vielleicht wichtigste Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch dies ist sicherlich einfacher gesagt als getan!**

Stress und Hektik im Beruf wie im privaten Bereich lassen einen selten zur Ruhe kommen. Das kann „an die Nerven und an die Nieren gehen“ – im wahrsten Sinne des Wortes! Unsere heutigen „Zivilisationskrankheiten“ sind die Folge:

- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Innere Unruhe
- Gereiztheit
- Seelische wie körperliche Unausgeglichenheit
- Verspannungen
- Kopfschmerzen
- „Burn-out“-Syndrom (Ausgebrannt-sein)
- Depressive Verstimmungen, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Nervöse Organbeschwerden, z. B. Reizmagen, Darmbeschwerden, Herz-/Kreislaufbeschwerden

Diese Liste ließe sich sicher fortsetzen. Langsam, fast unmerklich beginnen diese Stresserscheinungen mit leichten seelischen und körperlichen **Befindlichkeitsstörungen**. Unbehandelt können sie das innere Gleichgewicht nachhaltig stören und die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen.

## Gegenanzeigen (Kontraindikationen):

- Wenn Sie ungeklärte Krankheitssymptome bei sich feststellen, sollten Sie vor der Anwendung des Entspannungsverfahrens einen Therapeuten befragen! Ihr Therapeut wird mit Ihnen das geeignete Verfahren auswählen!
- Dies ist notwendig, um zu vermeiden, dass zusätzliche Symptome, wie z. B. Schmerzen, durch den erzielten Entspannungszustand weniger deutlich wahrgenommen und dadurch Erkrankungen verschleiert werden.
- Bei folgenden Erkrankungen sollte Ihr Therapeut vor der Anwendung des Entspannungstrainings befragt werden:
  - akuter Hexenschuss (Lumbago)
  - Muskelentzündungen (Myositis)
  - akutes Muskelrheuma
  - akute Gelenkentzündungen (Arthritiden)
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - bestimmte Neuroseformen, bei denen ein Spannungsverlust vermieden werden soll
  - Psychosen und endogene Depressionen
  - Epilepsie

## 2. Entspannungstraining – Einfach mal loslassen!

**Wer wünscht sich da nicht einen Weg zur Ruhe und inneren Gelassenheit? Von Zeit zu Zeit eine Reise zum eigenen Ich, einen „Termin nur mit sich selbst“?**

Entspannungstraining bietet die Möglichkeit, alltägliche Stressbelastungen abzubauen und ihnen vorbeugend entgegenzuwirken. Entspannung wirkt ausgleichend bei körperlichen und geistigen Belastungen. Voraussetzung ist, dass Sie diese Übungen **regelmäßig** durchführen!

Entspannung ist mehr als nur Seelenhygiene: Beispielsweise kann die Skelettmuskulatur nicht locker sein, wenn der Mensch psychisch belastet ist.

Es gibt daher zwei Ansatzpunkte zur Entspannung und folglich auch zwei Arten des Trainings: Zum einen die Methoden, die an der Muskulatur (physisch) ansetzen und zum anderen die, die direkt das Gemüt (psychisch) betreffen.

Sie sollen durch diese Entspannungsübungen ein angenehmes körperliches und geistiges Gefühl der Ruhe erreichen.

## Wohlfühleffekte

### Allgemeine Effekte:

- Rasche Entspannung
  - Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens
  - Beschleunigte Regeneration nach physischer und/oder psychischer Belastung
  - Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
  - Förderung von Ruhe und Gelassenheit
  - Distanz zu Alltagsorgen gewinnen
  - Erhöhte Zufriedenheit
  - Abbau von Ängsten und Aufregung
  - Alltagshilfe z. B. bei Prüfungsangst, Unwohlsein etc.
  - Lockerung verspannter Muskeln
  - Positive Beeinflussung psychosomatischer Beschwerden
  - Linderung von Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen)
  - Entwicklung/Verbesserung des Körpergefühls
- **Verbesserung der Lebensqualität!**

Tabelle 1: Allgemeine Auswirkungen des Entspannungstrainings

### Körperliche Effekte:

(während der Entspannung bemerkbar)

- Abnahme der Herzfrequenz
- Abnahme der Atemfrequenz
- Vergrößerte Atemtiefe
- Verringerung der Muskelspannung (Tonus)
- Schwereempfindungen in Armen/Beinen
- Wärmeempfindungen
- Gegebenenfalls Schmerzreduktion

Tabelle 2: Körperliche Auswirkungen des Entspannungstrainings

Ein regelmäßiges Entspannungstraining kann durch kein Medikament ersetzt werden. Jedoch reicht das Entspannungstraining allein vielfach nicht aus, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Eine sinnvolle Kombination aus Entspannungsübungen und medikamentöser Therapie bringt oft den schnellsten Erfolg. Vor allem natürliche Medikamente, z. B. mit Passionsblume, können die Behandlung sinnvoll ergänzen.

# 3. Wege zur Entspannung

## Anspannung – Verspannung – Entspannung

Entspannung mit ihrer positiven Auswirkung auf Geist und Körper kann mittels verschiedener Techniken bewusst herbeigeführt werden.

Von der Vielzahl der Entspannungsmöglichkeiten werden **vier Übungen**, die für Sie relativ leicht umsetzbar sind, näher beschrieben. Alle führen zu vielfältigen positiven Entspannungseffekten. Folgenden Ablauf sollten Sie generell einhalten, um einen maximalen Entspannungseffekt zu erzielen:

Sorgen Sie zunächst für ein Umfeld, das Sie nicht von Ihren Entspannungsübungen ablenken kann:

- Schließen Sie Ihre Fenster.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht durch ein klingelndes Telefon oder Besuch gestört werden können.
- Der Raum muss angenehm warm sein.
- Tragen Sie bequeme Kleidung (Gürtel lösen etc.).
- Vermeiden Sie Zeitdruck.
- Legen Sie sich auf eine bequeme, warme Unterlage (z. B. Isomatte mit Woldecke).



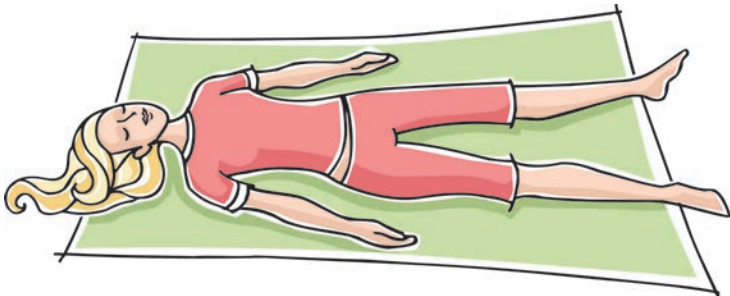
*Passiflora incarnata L.*  
(Passionsblume)

## Anleitung zum grundlegenden Ablauf von Entspannungsübungen

### I. Vorbereitungsphase:

- **Bequeme Körperlage** einnehmen (Rückenlage, Fußspitzen fallen locker nach außen, Daumen zeigen nach oben)
- In der Regel **Augen geschlossen** halten
- Beginn der Entspannung mit einer **Sammelphase** (Einstimmung auf die Entspannung)
  - Kontrollieren, ob die gewählte Körperposition angenehm ist – ggf. korrigieren
  - Bei geschlossenen Augen den Blick auf die Nasenwurzel richten, als würde man etwas schielen
  - Kühle bei der Ausatmung und Wärme bei der Einatmung spüren

→ **wichtig!**

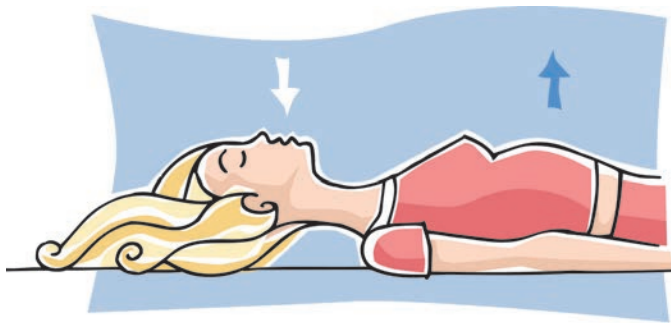


Entspannte Haltung einnehmen

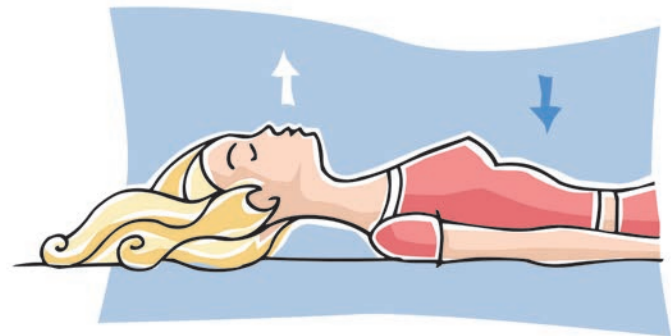
## II. Startphase:

- **Startsignal** wählen
- Die Entspannung sollte immer in der gleichen Form eingeleitet werden – z. B. mit einer vertieften Ausatmung. Dies zeigt dem Körper an, dass jetzt die Entspannung beginnt.
- **Bauchatmung** (die Bauchdecke hebt und senkt sich)
- **Störfaktoren** von außen nicht beachten
- **Kribbeln, Wärme, Schwere** in der Muskulatur sind Zeichen für aufkommende Entspannung

→ **wichtig!**



Vertiefte Einatmung



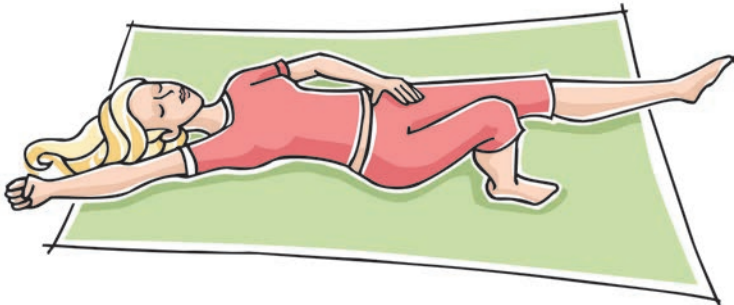
Vertiefte Ausatmung

### III. Endphase:

- Bei Unwohlsein oder Schmerzen die Entspannung mit „Zurücknehmen“ (s. u.) beenden
- **„Zurücknehmen“:**
  - Ballen Sie am Ende jeder Entspannung wiederholt die Hände zu Fäusten.
  - Beugen und strecken Sie die Arme, räkeln und strecken Sie sich, atmen Sie tief durch und öffnen Sie dann langsam die Augen.

**Das Zurücknehmen ist wichtig, um den Kreislauf vor dem Eintritt in den Alltag wieder zu aktivieren.**

**→ wichtig!**



Zurücknehmen

## Das Psychohygienetraining

Das von LINDEMANN entwickelte Psychohygienetraining ist eine Form der **Atementspannung**, d. h. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung (vgl. LINDEMANN 1992). Einen wesentlichen Teil dieses Trainings stellt die **Psychohygieneatmung** dar.

### Wesentliche Kriterien:

- In jeder Körperlage möglich (bequeme Lage)
- Ein- und Ausatmung durch die Nase
- Bauchatmung
- Ausatmung deutlich länger als die Einatmung
- Der Übergang Einatmung – Ausatmung ist fließend
- Beim Übergang Ausatmung – Einatmung soll eine deutliche Pause spürbar sein

*Tabelle 3: Wesentliche Kriterien des Psychohygienetrainings*

Die **Psychohygieneatmung** beginnt mit einer vertieften Ausatmung. Danach warten Sie, bis die Einatmung von allein einsetzt. Während der Psychohygieneatmung versuchen Sie, **ganz sanft** die Ausatmung etwas zu verzögern, zu bremsen, zu verlängern. Greifen Sie nie in die Einatmung ein! Lassen Sie sie einfach geschehen! Erzwingen Sie nichts bei der Verlängerung der Ausatmung, sondern schieben Sie sie ganz sanft einschleichend hinaus. Beim Erlernen der Methode können Sie zur Erleichterung für die verlängerte Ausatmung folgende Möglichkeiten nutzen:

### Hilfestellung zur verlängerten Ausatmung:

- Ganz leichtes Anspannen der Bauchdecke bei der Ausatmung
- In Gedanken bei der Ein- und Ausatmung mitzählen (bei der Ausatmung deutlich länger zählen)
- **Vorstellung:** – Man liegt auf dem Rücken im warmen Meerwasser – die Welle kommt und spült den Körper sanft hoch (**einatmen**), dann fließt die Welle ganz, ganz langsam ab und trägt den Körper wieder sanft nach hinten ins Wellental (**ausatmen**)

*Tabelle 4: Hilfestellungen zur Psychohygieneatmung*

Üben Sie ca. 5–10 Minuten täglich. Versuchen Sie, auch tagsüber zwischendurch 5–7 Atemzüge entsprechend der Psychohygieneatmung einzubauen. Gönnen Sie sich minimale Pausen im Arbeitsalltag.

Neben der beschriebenen Psychohygieneatmung gibt es im Rahmen des Psychohygienetrainings noch verschiedene aufbauende Übungen, z. B. zur Entwicklung von Schwere- und Wärmegefühlen (vgl. LINDEMANN 1992).

## **JET: Jacobsen Entspannungstraining: Progressive/Systematische Muskelrelaxation**

Die Methode der systematischen Muskelentspannung besteht in der aufeinanderfolgenden Anspannung der wichtigsten Muskelgruppen und deren anschließender Lockerung und Entspannung.

Sie sollen die **Anspannung** der Muskeln bewusst erleben. Sie sollen lernen, im Unterschied dazu das Gefühl der Entspannung wahrzunehmen. Es ist wichtig, dass Sie für verschiedene Spannungszustände Ihres Körpers sensibel werden. Die Wahrnehmung verspannter Muskelgruppen ist die Voraussetzung dafür, dass Sie diese bewusst lösen können.

Beim Üben wird der Entspannungseffekt durch die vorherige Anspannung deutlich gespürt. Der Kontrast zwischen beiden Zuständen lässt eine bessere Wahrnehmung zu.

### **Beispiel:**

- Ballen Sie die Hand fest zur Faust. Spüren Sie intensiv die Anspannung!
- Spüren Sie, wie sich nach der Anspannung die Finger lösen und öffnend entspannen.

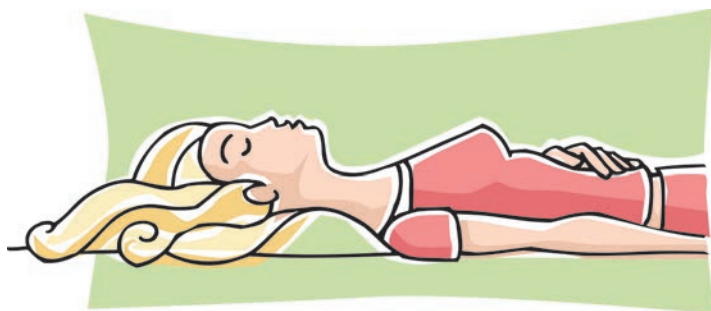
So werden die Hauptmuskelgruppen des Körpers nacheinander angespannt und entspannt. Mit dieser Methode können Sie sowohl lokale Spannungszustände der Muskulatur (z. B. verspannter Schulter/ Nackenbereich) positiv beeinflussen als auch durch die fortschreitende muskuläre Entspannung einen **Zustand der psychischen Entspannung** hervorrufen.

Die Anspannung der einzelnen Muskelpartien erfolgt ca. 5–10 Sekunden. Sie sollen mit leichter Anspannung beginnen und dann immer stärker bis zur maximalen Spannung anspannen. Die Entspannung dauert ca. 20–40 Sekunden.

Beobachten Sie gezielt Ihre Körperempfindungen in den Phasen der Anspannung, beim Übergang von Anspannung–Entspannung und bei der Entspannung! Wie fühlen Sie den Zustand der Entspannung? Welche Unterschiede gibt es zur Anspannung? Wiederholen Sie den Übungszyklus des Anspannens und Entspannens (loslassen) mit jeder Muskelgruppe zweimal, bevor Sie die Aufmerksamkeit auf die nächste Muskelgruppe richten.

## Mögliches Vorgehen:

### Vorbereitung:



Entspannte Haltung einnehmen

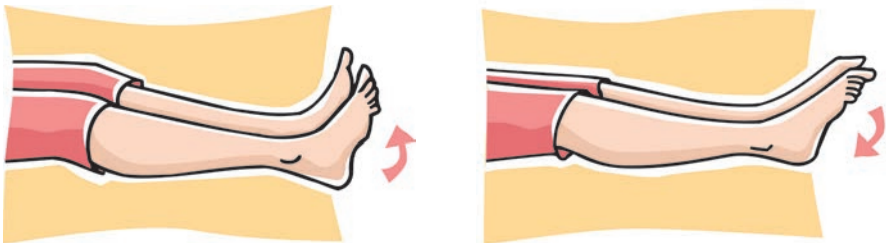
**Legen Sie sich bequem auf den Rücken** auf eine isolierte Unterlage. Beine und Arme leicht nach außen gedreht; entspannte, bequeme Körperstellung suchen. Beengende Kleidungsstücke öffnen. Gürtel und Brille ablegen. Schließen der Augen fördert die Konzentration! Kurzsammeln.

### 1. Beide Arme (2 x)

**Anspannung:** Ballen Sie die **Hände** zu Fäusten. Strecken Sie die Arme und drehen Sie sie nach innen. Heben Sie die Arme leicht von der Unterlage ab. **Spüren Sie** die Spannung in Händen, Unter- und Oberarmen.

**Entspannung:** Öffnen Sie wieder langsam die Fäuste. Nehmen Sie allmählich die Muskelspannung zurück. Beachten Sie den Übergang von Anspannung zu Entspannung. Spüren Sie dem sich ausbreitenden Gefühl von Schwere und Entspannung in Ihren Armen nach.

### 2 x spannen und entspannen



Spannung und Entspannung der Beine

### 2. Beide Beine (2 x)

**Anspannung:** Ziehen Sie beide Fußspitzen in Richtung Ihres Gesichts. **Spüren Sie** die Spannung in den Schienbeinen. Spannen Sie die Beine an. Strecken Sie Ihre Beine und krallen Sie die Zehenspitzen. **Spüren Sie** die Spannung im gesamten Beinbereich!

**Entspannung:** Nehmen Sie allmählich und langsam die Muskelspannung in den Beinen zurück. Beachten Sie den Übergang von Anspannung zu Entspannung. Spüren Sie dem sich ausbreitenden Gefühl von Schwere und Entspannung Ihren Beinen nach.

## 2 x spannen und entspannen

### 3. Beide Schultern (2 x)

**Anspannung:** Ziehen Sie die Schultern ganz nach oben („über die Ohren“). Führen Sie unter Anspannung eine Kreisbewegung vorwärts durch. Spüren Sie die Spannung nur in der Schultermuskulatur. Ziehen Sie die Schultern noch höher und halten Sie die Spannung.



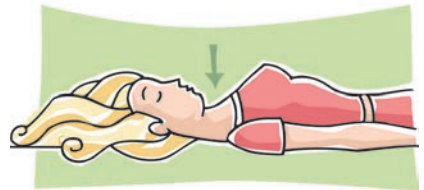
Spannung der Schultern, danach Entspannung

**Entspannung:** Nehmen Sie allmählich und langsam die Muskelspannung in den Schultern zurück. Beachten Sie den Übergang von Anspannung zu Entspannung. Spüren Sie dem sich ausbreitenden Gefühl von Schwere und Entspannung im Schulterbereich nach.

## 2 x spannen und entspannen

### 4. Nacken/Hals (2 x)

**Anspannung:** Machen Sie Ihren Nacken ganz steif und drücken Sie Ihren Hinterkopf gegen einen gedachten Widerstand nach hinten. Neigen Sie ihn dann unter Anspannung langsam nach rechts und links, dann nach vorne (Doppelkinn machen). Lassen Sie die Halsmuskeln dabei immer angespannt.



Spannung von Nacken und Hals, danach Entspannung

**Entspannung:** Nehmen Sie allmählich und langsam die Muskelspannung im Nacken und im Hals zurück. Beachten Sie den Übergang von Anspannung zu Entspannung. Spüren Sie dem sich ausbreitenden Gefühl von Schwere und Entspannung im Nacken nach.

## 2 x spannen und entspannen

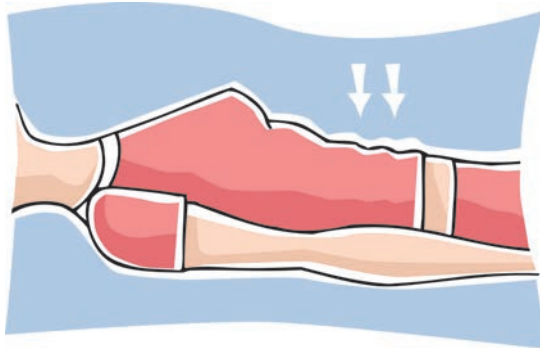
## 5. Gesicht (2 x)

**Anspannung:** Kneifen Sie Ihre Augen ganz fest zusammen, ziehen Sie die Mundwinkel zu den Ohren. Schneiden Sie kurz eine Fratze und halten Sie die Spannung.

**Entspannung:** Nehmen Sie allmählich und langsam die Muskelspannung im Gesicht zurück. Beachten Sie den Übergang von Anspannung zu Entspannung.

Spüren Sie dem sich ausbreitenden Gefühl von Schwere und Entspannung im Gesicht nach.

### 2 x spannen und entspannen



Spannung der Bauchmuskeln – danach Entspannung

## 6. Leibmitte/Bauch (2 x)

**Anspannung:** Ziehen Sie den Bauch ein, ziehen Sie ihn immer mehr ein – atmen Sie ein und wölben Sie die Bauchdecke vor. Spannen Sie die Bauchmuskeln fest an.

**Entspannung:** Nehmen Sie allmählich und langsam die Muskelspannung im Bauch zurück. Beachten Sie den Übergang von Anspannung zu Entspannung. Spüren Sie dem sich ausbreitenden Gefühl von Schwere und Entspannung in Ihrem Rumpf nach.

**Wichtig:**

Beenden Sie die Entspannung durch Zurücknehmen! (Vgl. S. 10)

Die Reihenfolge kann auch individuell gestaltet werden: Sie beginnen mit der Muskelgruppe, die Ihnen persönlich am besten zugänglich ist, dort wo Sie das Gefühl haben, am sensibelsten zu sein. Bis Sie die Reihenfolge und die Vorgaben im Kopf haben, ist es durchaus möglich, zu Lernbeginn in das Buch zu schauen.

Die einzelnen Muskelgruppen des Körpers können auch noch weiter isoliert angespannt werden: z. B. anstatt beide Arme gleichzeitig anzuspannen **erst die rechte Hand**, Unterarm, rechter Oberarm, **dann die linke Hand**, Unterarm, linker Oberarm usw.

**Das langfristige Ziel** dieses Entspannungsverfahrens liegt darin, dass die Kontrolle über den aktuellen Anspannungszustand der Muskulatur so gut erlernt wird, dass es im Folgenden zur Entspannung der Muskulatur nicht mehr notwendig ist, die Muskeln wirklich anzuspannen. Sie haben dann gelernt, sich an die Empfindungen, die mit Anspannung und Entspannung der Muskulatur verbunden sind, zu erinnern. Die Entspannung erfolgt dann durch „Vergegenwärtigung“, d. h. Sie richten Ihre Konzentration auf aktuell angespannte Muskelgruppen und entspannen diese ohne bewusste vorhergehende Anspannung.

## Allgemeine Atementspannung

Viele Entspannungsmethoden stellen die Atmung in den Mittelpunkt der Entspannung. Schon die Konzentration auf eine ruhige, gleichmäßige **Bauchatmung** im Liegen für 3 bis 5 Minuten kann Entspannung bedeuten. Die positive Wirkung auf Geist und Körper wird häufig durch die bloße Hinwendung auf das eigene Atmen erreicht.

Sie können die Entspannungseffekte noch durch die Beachtung folgender Hinweise verstärken:

### Allgemeine Atementspannung

- Legen Sie die Aufmerksamkeit zunächst auf eine ruhige, gleichmäßige Bauchatmung.
  - Lassen Sie mit jeder Ausatmung den Stress zum Boden abfließen.
  - Entspannen Sie mit jeder Ausatmung tiefer.
  - Halten Sie keinen Gedanken fest, bewerten Sie keinen Gedanken. Lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel.
  - Entspannen Sie Ihr Gesicht: Es ist gelöst, die Stirn ist glatt, die Wangen sind glatt, die Kopfhaut ist entspannt.
  - Versuchen Sie, die Ausatemluft in angespannte Körperteile fließen zu lassen.
- **Ich fühle mich ruhig, gelassen und entspannt – die Ruhe nimmt mit jeder Ausatmung zu.**

*Tabelle 5: Vorgehen zur Allgemeinen Atementspannung*

#### **Wichtig:**

Beenden Sie die Entspannung durch Zurücknehmen! (vgl. S.10)

## **Die Gesichtsentspannung Das Gesicht als Spiegel der Seele**

Eine Entspannung kann sehr günstig über das Gesicht eingeleitet werden. Viele Emotionen und innere Regungen spiegeln sich in den Gesichtszügen wider.

Bei einer Entspannung der Gesichtsmuskulatur über bewusste Hinwendung lässt sich die Entspannung auf das Innere, die Psyche übertragen.

Die Gesichtsentspannung kann als Einleitung in eine andere Methode dienen oder als eigenständige Entspannungsmöglichkeit verstanden werden. Versuchen Sie nun, die einzelnen Gesichtspartien zu spüren.

Folgender Text kann verinnerlicht werden:

### Textanweisung:

- Ich atme ruhig und gleichmäßig.
  - Mein Gesicht ist ruhig und entspannt.
  - Mein Gesicht ist glatt und gelöst.
  - Die Kopfhaut ist warm und entspannt.
  - Die Stirn ist glatt und entspannt.
  - Die Augenlider sind schwer.
  - Die Wangen sind angenehm entspannt.
  - Der Mund ist leicht geöffnet und entspannt.
  - Der Unterkiefer hängt schwer und entspannt herab.
  - Die Zunge ist gelöst.
  - Mein Kopf ist klar und frei.
  - Mein Körper ist angenehm entspannt.
- **Ich bin vollkommen ruhig, entspannt und gelassen.**

*Tabelle 6: Textanweisung zur Gesichtsentspannung*

### Wichtig:

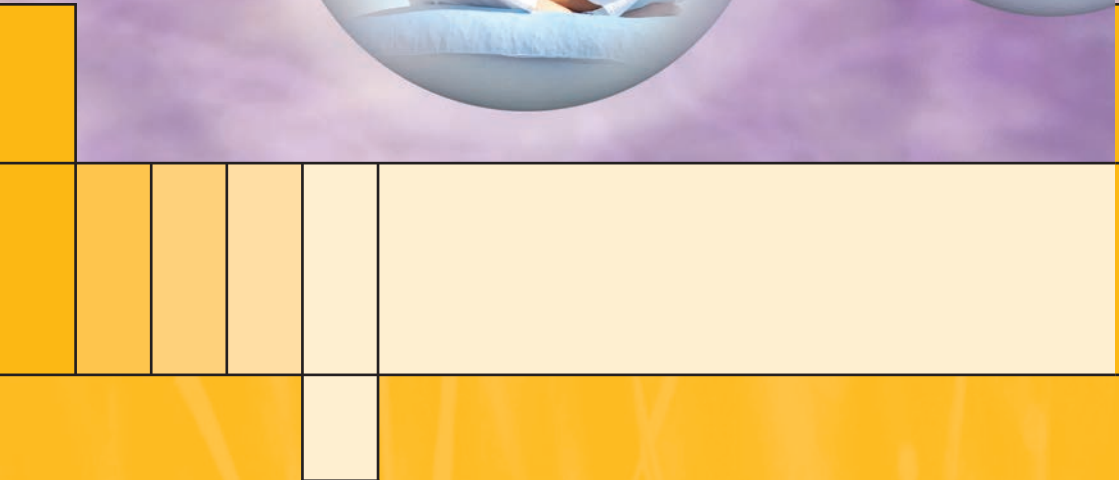
Beenden Sie die Entspannung durch Zurücknehmen! (vgl. S.10)



## 4. Allgemeine Tipps zum Entspannungstraining

- Entspannungstechniken sind psychologische Techniken, die zunächst einmal erlernt werden müssen (z. B. Psychohygienetraining, progressive Muskelrelaxation). Es ist empfehlenswert, dies unter fachlicher Anleitung in einem Entspannungskurs (z. B. an Volkshochschulen) zu tun. Die genannten Entspannungstechniken dienen als Anregung.
- Führen Sie das Entspannungstraining möglichst täglich durch. Wenige Minuten regelmäßiger Übung können Ihr Wohlbefinden schon deutlich steigern!
- Unterstützen Sie die Entspannungsverfahren mit selbst gewählter Entspannungsmusik.
- Bewegung und Entspannung tragen gemeinsam zum Wohlbefinden bei. Entspannung ist nichts Geheimnisvolles oder Mystisches, sondern ein ganz natürlicher Vorgang, der genau wie Bewegung erlernt werden kann.
- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten, inwieweit eine unterstützende medikamentöse Therapie den Behandlungserfolg beschleunigen und sichern kann.





2425003/0003/J/N

Schützenstraße 5 | 21423 Winsen (Luhe)  
Telefon 0 41 71/7 07-0  
Telefax 0 41 71/7 07-1 00  
info@loges.de | www.loges.de

**Dr. Loges**   
BIOLOGISCHE THERAPIEN