

# Entspannungsverfahren

Maximilian Rieländer  
Diplom-Psychologe

Für den Wegweiser „Psychologische Praxen in Darmstadt und Umgebung“  
1987

## Inhalte

1.	Ziele von Entspannungsverfahren	1
2.	Autogene Training	1
3.	Progressive Muskelentspannung	2
4.	Eutonie	2

## 1. Ziele von Entspannungsverfahren

Durch Entspannungsverfahren werden folgende Ziele angestrebt:

- muskuläre Entspannung
- Förderung eines Gleichgewichtszustandes in den vegetativen Prozessen
- geistige Sammlung im Sinne eines Versenkens in sich selbst
- Kontrolle eigenen Verhaltens

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Entspannung ist seit Jahrtausenden bekannt. Entspannungsverfahren haben sich besonders bewährt als Streßprophylaxe, bei Schlafstörungen, Phobien und Ängsten sowie bei allen emotionalen Zuständen, bei denen erhöhte Angst und innere Anspannung eine Rolle spielen. Darüber hinaus eignen sich alle Entspannungsverfahren als Möglichkeit, kurzfristig Kräfte zu mobilisieren oder mit den vorhandenen Kräften sinnvoll umzugehen.

Die bekanntesten Entspannungsverfahren im hiesigen Raum sind das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung.

## 2. Autogene Training

Das Autogene Training wurde in Europa als erstes gezieltes Entspannungsverfahren mit klinischer Bedeutung von J.H.Schultz entwickelt. Schultz entdeckte, daß durch die Einheit von Körper und Geist eine gezielte Beeinflussung autonomer Organfunktionen durch Autosuggestion und kognitives Training möglich ist.

Im Autogenen Training lassen sich durch autosuggestive Formeln Muskelentspannung und Durchblutung fördern. Dadurch kommt es auch zu einem Zustand verminderter Wachheit bei ausgesprochener Erholungsfunktion für den Körper. Durch gezielte Übungen werden vegetative Vorgänge an Formeln gekoppelt, die nach entsprechendem Training ihrerseits als Auslöser für entsprechende Organfunktionen wirken.

### **3. Progressive Muskelentspannung**

Einen anderen Zugang zum Zustand von Entspannung vermittelt die Progressive Muskelentspannung. Dieses Verfahren geht auf den Südafrikaner Wolpe zurück, der vor mehr als 40 Jahren entdeckte, daß Angst immer mit vermehrter innerer Anspannung einhergeht. Aus dieser Beobachtung entwickelte er seine progressive Muskelentspannung als indirekten Weg, Angst zu beeinflussen.

In diesem Verfahren wird gelernt, alle Muskelgruppen des Körpers zunächst anzuspannen und anschließend zu entspannen. Ist ein Zustand einer guten körperlichen und geistigen Entspannung erreicht, wird dieser Zustand oft mit einem äußeren Signal verbunden, das künftig ebenfalls in Verbindung mit autosuggestiven Formeln den entspannten Zustand herbeiführen soll.

### **4. Eutonie**

Ein weiteres Entspannungsverfahren ist die Eutonie, die von G.Alexander entwickelt wurde.

In der Eutonie wendet man seinen vorhandenen körperlichen Empfindungen wohlwollende bewußte Aufmerksamkeit zu. Dadurch nimmt man körperliche Empfindungen bewußt wahr. So wird man mit ihnen mehr vertraut, was zur Förderung von Selbstvertrauen beitragen kann. Die körperlichen Empfindungen können durch den Zufluß von Aufmerksamkeit energetisch gestärkt und zu mehr Ausgeglichenheit beeinflußt werden.

In der Eutonie macht man mit seinem Bewußtsein und seiner Phantasie eine "Reise durch den ganzen Körper".