Entspannungstraining

Einfach mal loslassen

Nervosität, Gereiztheit, innere Unruhe, körperliche Unausgeglichenheit, Verspannungen, Unzufriedenheit, Überbelastung und stressbedingte Krankheiten sind häufig beobachtete Phänomene in unserer Zeit. Wer wünscht sich da nicht einen Weg zur Entspannung und inneren Gelassenheit, von Zeit zu Zeit eine Reise zum eigenen Ich, einen "Termin nur mit sich selbst". Entspannungstraining bietet die Möglichkeit, die alltäglichen Stressbelastungen im Beruf, im Straßenverkehr, in zwischenmenschlichen Beziehungen etc. abzubauen und - regelmäßig durchgeführt - ihnen vorbeugend entgegenzuwirken. Entspannung wirkt also regenerativ und stressabschirmend sowie kompensatorisch im Ausgleich von körperlichen und geistigen Belastungen, von Erregungen und negativen Emotionen. Aber Entspannung ist mehr als nur Seelenhygiene. Der enge Zusammenhang zwischen Körper und Geist wird im Entspannungszustand sichtbar. So kann beispielsweise die Skelettmuskulatur nicht entspannt sein, wenn der Mensch psychisch belastet ist. Insofern können Entspannungsmethoden im Psychischen und im Physischen ansetzen, d. h. sie können mehr körperlich aktiv (z. B. die progressive Muskelrelaxation) oder mehr psychisch orientiert sein (z. B. Psychohygienetraining, Meditation, autogenes Training, allgemeine Atementspannung, Reise durch den Körper). Zentrale Ziele der Entspannungsverfahren sind das Lösen von Spannungszuständen und die Herstellung eines angenehmen körperlichen und geistigen Gefühls der Ruhe und Entspannung.

Positive Effekte des Entspannungstrainings

Allgemeine Effekte:

- Rasche Entspannung
- Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- Verringerung von Nervosität/Unruhe/Verspannungen/körperlicher Unausgeglichenheit
- Beschleunigte Regeneration nach physischer und/oder psychischer Belastung
- Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Förderung von Ruhe und Gelassenheit
- Distanz 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

Während der Entspannung bemerkbare körperliche Effekte:

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

Tipps zum Entspannungstraining

Entspannungstechniken sind in der Regel psychologische Techniken, die zunächst einmal erlernt werden müssen (z. B. Psychohygienetraining, progressive Muskelrelaxation).
Es ist günstig, dies unter fachlicher Anleitung in einem Entspannungskurs (z. B. an Volkshochschulen) zu tun.
Das Entspannungstraining sollte täglich einige Minuten durchgeführt werden. Ein guter Ausdauertrainingszustand oder eine kräftige Muskulatur ist auch nicht durch sporadisches Training zu erzielen.
Die Entspannungsverfahren können auch mit selbstgewählter Entspannungsmusik unterstützt werden. Bewegung und Entspannung gehören beide zum Wohlbefinden. Entspannung ist nichts Geheimnisvolles oder Mystisches, sondern ein ganz natürlicher Vorgang, der genauso wie Bewegung gelernt werden kann.

Manche Menschen sagen, sie hätten keine Zeit für ein Entspannungstraining - aber was versäumen sie denn?