



Fachbereich  
Mentale Fitness/Entspannung

## **Lehrbrief Entspannungstrainer/in**

---

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	7
Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs .....	12
Teil I Einführung Stress und Entspannung.....	13
1 Einführung in die Themen „Stress“ und „Stressbewältigung“ .....	14
1.1 Status quo Stressbelastung .....	15
1.2 Stresstheorien .....	20
1.2.1 Stressmodell von Selye und Cannon .....	20
1.2.2 Stressmodell von Lazarus .....	22
1.3 Stressreaktionen .....	27
1.4 Folgen von Stress .....	31
1.5 Stressbewältigung .....	38
1.5.1 Analyse von Stressoren.....	38
1.5.2 Individuelle und strukturelle Stressbewältigung .....	41
2 Entspannung und Entspannungsverfahren .....	47
2.1 Einführung in das Thema Entspannung.....	47
2.2 Unsystematische Entspannung .....	50
2.3 Systematische Entspannung.....	53
2.4 Kurzcharakteristik der wichtigsten Methoden und Übungssysteme.....	58
2.4.1 Autogenes Training.....	58
2.4.2 Progressive Muskelrelaxation (PR) .....	62
2.4.3 Yoga und Qigong.....	63
2.4.4 Körper- und Fantasiereisen .....	66
2.4.5 Feldenkrais.....	70
2.4.6 Atementspannung .....	71
2.4.7 Achtsamkeitstraining .....	74
2.4.8 Biofeedback .....	77
Teil II Praxis und Anwendung des Entspannungstrainings .....	81
1 Aufbau und Organisation von Entspannungstraining.....	82
1.1 Verschiedene Formen des Entspannungstrainings .....	82
1.1.1 Mischprogramme .....	83
1.1.2 Kombinationsprogramme.....	83
1.1.3 Systematisches Entspannungstraining .....	85
1.2 Rahmenbedingungen von Entspannungstraining .....	86
1.2.1 Übergreifende methodisch-didaktische Prinzipien.....	88
1.2.2 Aufbau einer Einzel- oder Gruppensitzung .....	96
2 Systematisches Entspannungstraining mit der Progressiven Relaxation .....	101
2.1 Allgemeines.....	101

<b>2.2 Methodische Prinzipien .....</b>	<b>104</b>
2.2.1 Grundschemata der Anweisungen .....	104
2.2.2 Anzahl und Reihenfolge der Übungen .....	106
2.2.3 Vermittlung und Durchführung der Progressiven Relaxation.....	107
2.2.4 Weitere methodische Aspekte der PR .....	110
<b>2.3 Kurskonzepte .....</b>	<b>112</b>
<b>2.4 Einsatzbereich und Wirksamkeit.....</b>	<b>117</b>
<b>2.5 Aufgabenspezifische Anwendung der PR.....</b>	<b>119</b>
<b>3 Anwendungsfelder des Entspannungstrainings.....</b>	<b>122</b>
<b>3.1 Entspannungstraining im Rahmen von Therapie und Prävention.....</b>	<b>122</b>
3.1.1 Wirkungsrichtungen und Anwendungsspezifika.....	123
3.1.2 Entspannungsverfahren im klinischen Bereich .....	124
<b>3.2 Entspannung in der betrieblichen Gesundheitsförderung.....</b>	<b>127</b>
3.2.1 Muskuläre und psychische Entlastung am Arbeitsplatz .....	127
3.2.2 Ideen für die Praxis – Übungen im Sitzen .....	129
3.2.3 Ideen für die Praxis - Übungen im Stehen .....	134
3.2.4 Abschalten in Druck- und Frustsituationen.....	137
<b>3.3 Entspannung im Sport.....</b>	<b>143</b>
3.3.1 Entspannungstraining im leistungsambitionierten Bereich.....	143
3.3.2 Entspannungstraining in Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen .....	146
3.3.3 Entspannungstraining im Personaltraining.....	151
<b>3.4 Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.....</b>	<b>152</b>
3.4.1 Bedeutung von Entspannung für Kinder und Jugendliche.....	153
3.4.2 Arten von Entspannung für Kinder und Jugendliche .....	153
3.4.3 Anwendung und Durchführungsbedingungen von Entspannung bei Kindern.....	155
3.4.4 Praxisideen .....	156
<b>3.5 Beratung von Teilnehmern – Anregungen für die Praxis .....</b>	<b>159</b>
3.5.1 Welche Funktionen und Aufgaben übernehmen Sie als Entspannungstrainer?.....	159
3.5.2 Welche grundlegenden Aspekte sind in der Vorbereitung und im Umgang mit Ihren Kunden zu berücksichtigen? .....	160
3.5.3 Welche Argumente sprechen für ein gesundheitsorientiertes Entspannungstraining?.....	162
3.5.4 Wer ist für Entspannungstraining besonders ansprechbar? .....	165
3.5.5 Welche Persönlichkeitsbesonderheiten sind zu beachten – gibt es Kontraindikationen? ..	167
<b>4 Übungsanleitungen.....</b>	<b>171</b>
4.1 Progressive Relaxation .....	172
4.2 Andere Verfahren .....	185
<b>Nachwort .....</b>	<b>230</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>231</b>
Lösungen und Kommentare zu den Übungen .....	231
Prüfungsleistung Hausarbeit.....	234
Tabellenverzeichnis.....	235
Abbildungsverzeichnis .....	235
Literatur .....	237

## 2 Entspannung und Entspannungsverfahren

---



### Lernziele

---

#### Nach der Bearbeitung des Kapitels . . .

- sind Sie in der Lage, die Grundlagen der Entspannungsreaktion zu erklären,
  - können Sie systematische und unsystematische Entspannung differenzieren,
  - sind Sie in der Lage, den Begriff der „Gegenwelt“ zu erläutern,
  - können Sie die Wirkung systematischer Entspannung erklären,
  - sind Sie in der Lage zu erklären, was Progressive Relaxation ist,
  - sind Sie in der Lage zu erklären, was die Hintergründe des Autogenen Trainings sind,
  - können Sie Ihr methodisches Wissen zu weiteren Entspannungsmethoden und -übungen nutzen,
  - sind Sie in der Lage zu erklären, was Achtsamkeitstraining ist,
  - können Sie erklären, was man unter Biofeedback als technisch gestützte Alternative zu klassischen Entspannungstechniken versteht.
- 

### 2.1 Einführung in das Thema Entspannung

Im Folgenden werden einige Grundlagen zur Entspannungsreaktion dargestellt. Dabei gilt es zu beachten, dass hier nur ein grober Überblick gegeben werden kann. Die überaus komplexen Vorgänge auf allen Ebenen der Muskeln, Nerven, hirnelektrischen Veränderungen etc. würden den Rahmen dieses Lehrbriefes sprengen. Die hier vorgestellten Inhalte reichen jedoch aus, um die wichtigsten Zusammenhänge zu verstehen und die gängigsten Klientenfragen im Rahmen von Entspannungstraining zu beantworten.

Im Idealfall halten sich Sympathikus und Parasympathikus, die beide gleichermaßen für das Überleben wichtig sind, die Waage. Oft kommt es jedoch vor, dass eines der beiden Nervensysteme über längere Zeit mehr beansprucht wird (i. d. R. der Sympathikus). Bei kurzen Zeiträumen ist das relativ unproblematisch; hält diese einseitige Belastung jedoch länger an, führt dies zu einem Leistungsabfall oder psychophysiologischen Störungen (Hofmann, 2013, S. 101).

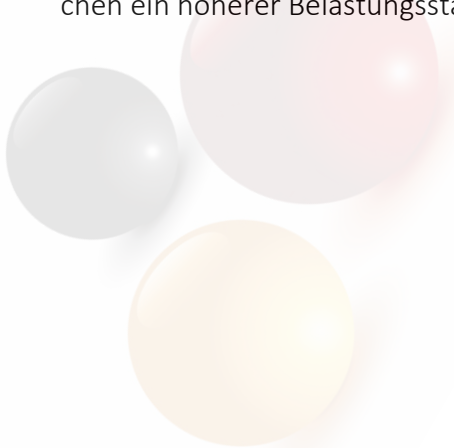
„Anspannung und Entspannung sind wechselnde Prozesse, die dem Lebensrhythmus entsprechen und als natürliche Zustände des Organismus den Gesetzen der Balance zwischen Belastung und Ausgleich folgen. Dauerbelastung und Dauerpassivität sind hingegen unnatürlich und stressverursachend“ (Bernhard & Wermuth, 2011, S. 118).

Warnsignale, die auf eine Dysbalance zwischen Sympathikus- und Parasympathikus-Aktivität hindeuten, sind (modifiziert nach Hofmann, 2013, S. 102):

- Gefühl der Überforderung
- Körperliche Erschöpfung
- Einschlafprobleme
- Gereiztheit
- Nervosität
- Lustlosigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Allgemeine Unfähigkeit zur Entspannung
- Aggressivität
- Gefühl, ständig unter Druck zu stehen
- Probleme, „abschalten“ zu können
- Gedankenkreisen

Nimmt man solche Symptome wahr, wäre es sinnvoll, das sympathische Nervensystem „abschalten“ und das parasympathische Nervensystem „anschalten“ zu können. Hierfür stehen grundsätzlich zwei Wege zur Verfügung: unsystematische Entspannung mit Hilfe von positiven Erlebnissen, Hobbys o. Ä. oder systematische Entspannung mittels gezielter Entspannungsverfahren.

Nachfolgende Abbildung zeigt deren Wirkung: Jeder Mensch hat eine individuelle Belastungsschwelle. Belastungen strömen von außen auf ihn ein und stapeln sich auf bis diese Grenze überschritten und die Belastung als zu hoch erlebt wird. Durch unsystematische und noch viel mehr – wie im Folgenden deutlich werden wird – durch systematische Entspannung kann das Grundniveau der Anspannung gesenkt und somit der Abstand zu der Belastungsschwelle erhöht werden. Somit kann sinnbildlich gesprochen ein höherer Belastungsstapel aufgetürmt werden (Hofmann, 2013, S. 103–104).



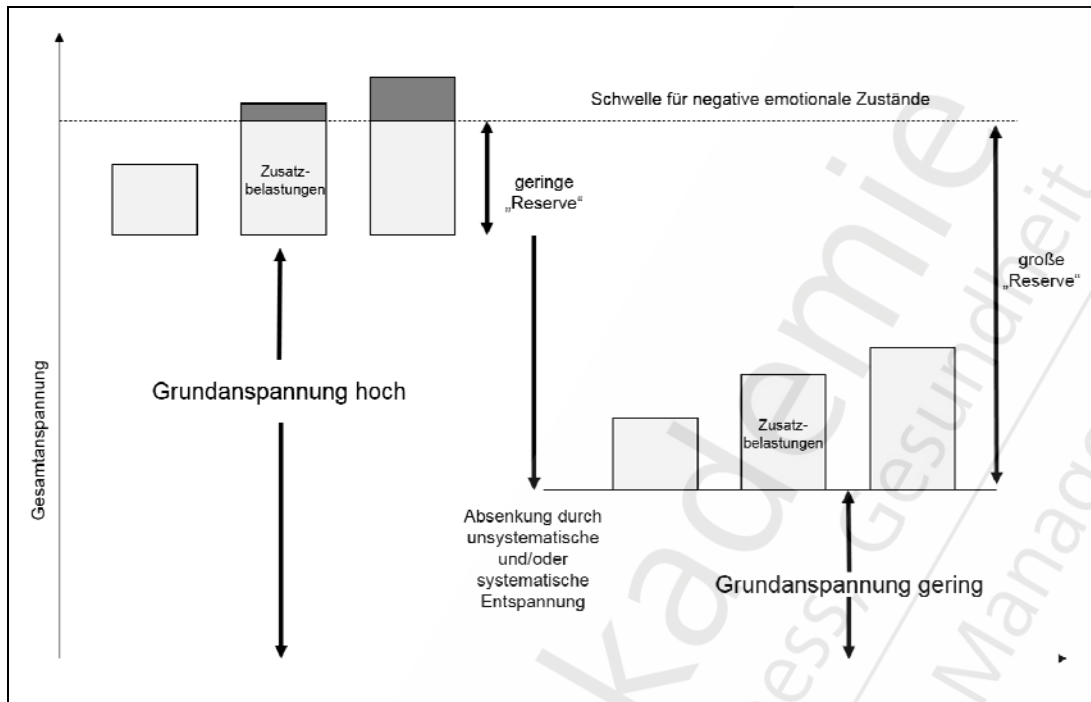


Abb. 11: Grundanspannung und tägliche Belastungen (Hofmann, 2013, S. 103)

Gerade unter Belastungen ziehen Menschen sich oft zurück und geben Hobbys, Sport und andere Freizeitaktivitäten auf. Kurzfristig und zeitlich begrenzt kann das eine Entlastung darstellen, aber auf Dauer führt dieses Verhalten in eine Spirale: Die Belastungen erhalten immer mehr Raum im Leben, wodurch das subjektive Stressempfinden steigt. Positive Erlebnisse werden im Gegenzug immer weniger und durch das Fehlen von Erholung und Kompensation sinken die Widerstandskräfte (Kaluza, 2012, S. 144).



## Übung 2.1

Einladung zur Selbstreflexion:

Überlegen Sie: Welche Hobbys, Interessen und Freizeitaktivitäten sind Ihnen im Laufe des Studiums und der beruflichen Entwicklung „verloren gegangen“?

Notieren Sie Ihre persönlichen Gedanken.

Andere neigen dazu, ihre Freizeit zu sehr zu füllen und die Normen und Kriterien, wie zum Beispiel perfektionistisches Denken oder auch Leistungsdenken, in den Freizeitbereich zu übertragen. Somit ist auch hier keine Regeneration möglich, sondern es erfolgt eine Verdopplung der Belastung (Kaluza, 2012, S. 144).

## 2.2 Unsystematische Entspannung

Um sich erholen zu können, ist es von großer Bedeutung, ein Gespür für die eigene Erholungsbedürftigkeit zu entwickeln (Kaluza, 2004, S. 146).

Kaluza beschreibt treffend anhand konkreter Beispiele, dass die Form der Erholung von der vorher erlebten Beanspruchung abhängt: Fühlt man sich innerlich unruhig und überreizt, geht es bei der Erholung darum, zur Ruhe zu kommen. Ziel sollte sein, die körperliche und seelische Aktivierung zu reduzieren. Dies kann durch Spaziergänge in der Natur, das Aufhalten an stillen Orten oder auch systematisches Entspannungstraining (vgl. Kapitel 2.3 Teil I) erfolgen. Ebenso können moderate sportliche Aktivität oder das gesellige Beisammensein mit Menschen, die man gern hat, entspannend wirken. Handelt es sich eher um ein Gefühl von schlechter Laune und Frust, könnte eine zu einseitige Beanspruchung vorliegen. Also sollte ein Ausgleich gefunden werden, der die bisher nicht angesprochenen Interessen und Fähigkeiten anregt. Menschen, die viel Kopfarbeit leisten, finden Erholung dann eher bei körperlicher Aktivierung, zum Beispiel Gartenarbeit oder Sport. Wer körperlich hart arbeitet, entspannt sich besser bei Denktätigkeiten, wie beispielsweise Rätseln. Wer viel in großen Prozessen involviert ist, schöpft Entspannung vielleicht aus dem kreativen Schaffen, bei dem er das Ergebnis direkt vor Augen sieht (Kaluza, 2012, S. 146). Eine wiederum andere Form der Erholung ist gefragt, wenn jemand sich unausgefüllt, gelangweilt oder unterfordert fühlt. In diesem Fall sollten neue Herausforderungen gesucht und neue Aktivitäten ausprobiert werden, zum Beispiel das Lernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstrumentes. Erschöpfung und das Gefühl ausgelaugt zu sein verlangen danach, sich auszuruhen und Energie zu tanken. Das kann in Form von Nichts-Tun und Sich-Treiben-Lassen erfolgen.



### Beispiel

Fritz und Sonntag (2006, S. 943) haben untersucht, welche Rolle spezifische Wochenenderfahrungen für die Gesundheit und die Arbeitsleistung zu Beginn der nachfolgenden Arbeitswoche spielen. Dazu wurden 87 Rettungssanitäter zu drei Messzeitpunkten (vor dem Wochenende, am Ende des Wochenendes und zu Beginn der Arbeitswoche) befragt. Dabei standen die folgenden spezifischen Wochenenderfahrungen im Fokus:

- nicht-arbeitsbezogene Ärgernisse (z. B. Konflikte mit dem Partner oder anderen Personen)
- soziale Aktivitäten
- positive Reflexion über die eigene Arbeitstätigkeit

Es zeigte sich, dass nicht-arbeitsbezogene Ärgernisse das Burnout-Erleben und psychosomatische Beschwerden voraussagten. Positiv im Sinne von „burnout-reduzierend“ wirkten sich dagegen soziale Aktivitäten und eine positive Reflexion über die

eigene Arbeitstätigkeit aus. Gedanken an die Arbeit scheinen also nicht per se problematisch zu sein. Leider wurde in dieser Studie nur sehr eingeschränkt geforscht, so dass kulturelle Aktivitäten, Sport, Schlafdauer oder Ähnliches keine Berücksichtigung fanden.

Zusammengefasst setzt sich eine regenerative Stresskompetenz aus folgenden Bausteinen zusammen (Kaluza, 2012, S. 145):

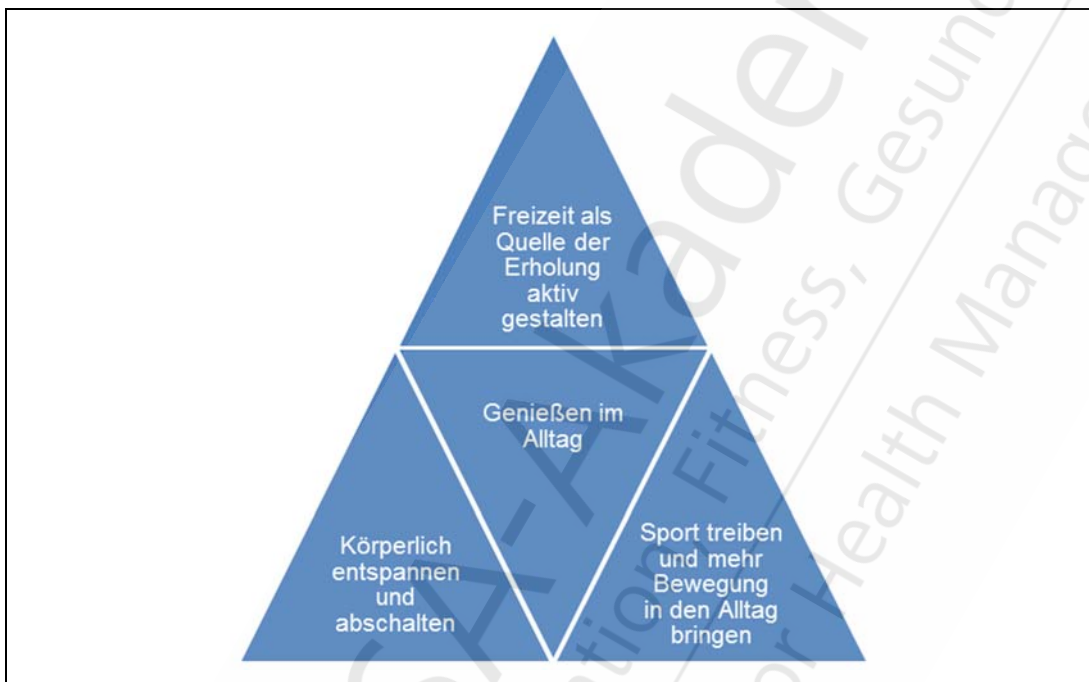


Abb. 12: Regenerative Stresskompetenz (modifiziert nach Kaluza, 2012, S. 145)

Eberspächer (2002, S. 160) spricht in diesem Zusammenhang von sogenannten Schleusen: „Eine Schleuse ist ein Raum zwischen zwei Systemen. Sie erleichtert, ja, ermöglicht erst Übergänge von einem zu anderen. Zwischen langen Flussabschnitten etwa muss ein Schiff manchmal in eine Schleuse, um unterschiedliche Wasserstände vor und hinter der Schleuse zu bewältigen. In Krankenhäusern begibt man sich in Schleusen, um von unsterilen Bereichen in den sterilen zu kommen. Kernkraftwerke, U-Boote, Raumstationen und viele andere technische Systeme sind ohne Schleusen nicht zu betreiben“.

Schleusen haben unterschiedliche Funktionen (Eberspächer, 2002, S. 161):

- Retrospektionsfunktion: Dinge noch einmal reflektieren, die waren.
- Regenerationsfunktion: sich erholen.
- Regulationsfunktion: sein Handeln wieder zu regulieren.
- Bewältigungsfunktion: manchmal erledigen sich Dinge in einer Auszeit wie von selbst.
- Nischen- oder Pufferfunktion: Ablenkung finden, um die vorangegangene Belastung zu mildern.
- Dosierungsfunktion: seine Energie wieder ökonomischer zu dosieren.



Zeitlich gesehen kann diese Schleuse unterschiedlich ausgedehnt sein: Manchmal kann es der kurze, tiefe Atemzug zwischen zwei Gesprächen sein, das Entspannungstraining nach dem anstrengenden Arbeitstag oder auch das komplette Wechseln in die „Gegenwelt“ (Eberspächer, 2002, S. 162).

Die Gegenwelt ist etwas, was jeder für sich selbst gestaltet, ein Ort, den man aufsucht, oder eine Tätigkeit, der man nachgeht, um wieder Kraft zu tanken. Das kann ein schöner Urlaubsort sein, die Partie Golf mit dem Freund oder ein gutes Buch. Leider nehmen viele Menschen sich ihre Gegenwelt erst für später vor, wenn die Kinder aus dem Haus sind oder wenn sie nicht mehr arbeiten müssen. Manchmal ist es dann aber für vieles schon zu spät: Der Körper macht nicht mehr alles mit oder man ist völlig ausgebrannt. Von daher ist es sinnvoll, sich für das eigene Wohlbefinden schon früh eine Gegenwelt zu schaffen. Entscheidend ist, dass es hier nicht um Leistungsorientierung, sondern um Spaß geht (Hermann & Mayer, 2010, S. 39).

Eine Gegenwelt zeichnet sich durch fünf Merkmale aus (Hermann & Mayer, 2010, S. 40):

- In der Gegenwelt handeln wir nicht mit Blick auf irgendein Ergebnis, sondern aus Freude am Tun.
- Das Handeln in der Gegenwelt wird nicht durch rationale Fakten begründet, sondern emotional.
- In der Gegenwelt sind wir unser eigener Herr und bestimmen selbst, wann und warum wir etwas tun.
- Muße als Zeit, die einem nach eigenem Wunsch zur Verfügung steht, ist ein wichtiger Aspekt der Gegenwelt.
- In der Gegenwelt gibt es keinerlei Verpflichtung, irgendetwas zu tun.

Hofmann hat nützliche Merkgeregeln zum Einsatz von unsystematischer Entspannung aufgestellt (Hofmann, 2013, S. 112–115):



### Merke

Merkgeregeln zum Einsatz von unsystematischer Entspannung:

- Ausgleichende Aktivitäten (positive Erlebnisse, Entspannung) gerade bei Anspannung einsetzen.
- Viele kleine Erholungen sind wirkungsvoller als wenige große.
- Positive Erlebnisse müssen ohne Zeitverzug verfügbar sein.
- Aktiver Ausgleich ist besser als passiver.
- Positives Erleben braucht Zeit.
- Positive Erlebnisse sind individuell und „ziellos“.