

Lehrbrief

Entspannungstrainer/in

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



Inhaltsverzeichnis

1	ENTSPANNUNG IN GESUNDHEITSORIENTIERTEN TRAININGSPROGRAMMEN	11
1.1	„Körperliches und psychisches Wohlbefinden“ – ein einheitliches Konzept im Fitness- und Gesundheitstraining.....	11
1.2	Spannungen wahrnehmen und regulieren - Wirkungen des Entspannungstrainings.....	22
2	METHODEN DER ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG.....	34
2.1	Grundlagen und Einordnung der Methoden	34
2.2	Kurzcharakteristik der wichtigsten Methoden und Übungssysteme	40
2.2.1	Autogenes Training (AT) und Progressive Relaxation (PR)	40
2.2.2	Die Übungssysteme Eutonie, Feldenkrais-Methode und Konzentriative Entspannung.....	45
2.2.3	Die Übungssysteme Yoga, Qi Gong und Tai Chi	48
2.2.4	Atemtherapie und Atemübungen.....	50
2.2.5	Körper- und Phantasie Reisen.....	51
2.2.6	Entspannungsmusik.....	55
2.3	Formen des Entspannungstrainings in Fitness-, Wellness- und Freizeitanlagen. 56	
2.3.1	Kombinationsprogramme	57
2.3.2	Mischprogramme	57
2.3.3	Systematisches Entspannungstraining	58
2.4	Entspannungstraining mit Kindern.....	59
2.5	Beratung von Teilnehmern zum Entspannungstraining in Fitness-, Wellness- und Freizeitanlagen	62
2.5.1	Welche Argumente sprechen für ein gesundheitsorientiertes Entspannungstraining?	62
2.5.2	Wer ist für Entspannungstraining besonders ansprechbar?.....	65
2.5.3	Welche Persönlichkeitsbesonderheiten sind zu beachten - gibt es Kontraindikationen?.....	67
3	ENTSPANNUNGSÜBUNGEN IN KOMBINATIONS- UND MISCHPROGRAMMEN	72
3.1	Didaktische Prinzipien.....	72
3.1.1	Übergreifende didaktische Prinzipien	73
3.1.2	Notwendige Bedingungen.....	75
3.2	Übungen aus dem Qi Gong	75
3.3	Übungen aus dem Yoga	82
3.3.1	Die Yoga-Atmung	83
3.3.2	„Atmen in die vier Himmelsrichtungen“	85
3.3.3	Die Sonnensalutation	88
3.3.4	Yoga-warm up.....	91

3.4	Übungen aus der Progressiven Relaxation und dem Autogenen Training	94
3.4.1	Das Thermometer	95
3.4.2	Kurzübungen nach dem Prinzip der Progressiven Relaxation	97
3.4.3	Entspannungsübungen nach dem Prinzip des Autogenen Trainings	99
3.5	Übung aus der „Feldenkrais-Methode“	100
3.6	Körper- und Phantasie Reisen	103
3.6.1	Körperreise	104
3.6.2	Phantasie Reise	105
3.6.3	Das „Ruhebild“ oder der „Ort der Ruhe“	106
3.7	Achtsamkeitsübungen	107
3.7.1	Achtsamkeitsübung: Atmen	110
3.7.2	Achtsamkeitsübung: Konzentration auf die Körpermitte	110
3.7.3	Achtsamkeitsübung: Auflageflächen	110
3.7.4	Achtsamkeitsübung: Fingerkuppen	111
3.7.5	Achtsamkeitsübung: Körperschema	111
3.8	Aufbau von Trainingsprogrammen	112
4	SYSTEMATISCHES ENTSPANNUNGSTRaining MIT DER PROGRESSIVEN RELAXATION	119
4.1	Ansatzpunkte und Wirkungsrichtungen der Progressiven Relaxation	119
4.2	Didaktisch-methodische Prinzipien bei der Vermittlung der Progressiven Relaxation (PR)	124
4.3	Bedingungen bei der Vermittlung der Progressiven Relaxation	136
4.4	Aufbau von Trainingsprogrammen für die Progressive Relaxation	140
5	AUFGABENSPEZIFISCHE ANWENDUNG DER PROGRESSIVEN RELAXATION	151
5.1	Ausgangsüberlegungen	151
5.2	Entspannen als Bestandteil des Stresskompetenztrainings	153
5.2.1	Erholungsphasen nach hoher Beanspruchung	153
5.2.2	Behandlung von Schlafstörungen	154
5.3	Spannungsregulation im Berufsalltag	156
5.3.1	Muskuläre und psychische Entlastung am Arbeitsplatz	156
5.3.2	Abschalten in Druck- und Frustsituationen	158
5.4	Muskuläre Entspannung bei Rücken- und Kopfschmerzen	159
5.4.1	Schmerzen im oberen Rücken und Spannungskopfschmerz	161
5.4.2	Schmerzen im unteren Rücken	162
5.5	Entspannung bei vegetativen Störungen und Herz-/Kreislaufkrankungen	164
5.5.1	Vegetative Störungen im Magen- und Darmbereich	164
5.5.2	Herzkrankheiten und Hypertonie	166
5.6	Entspannung und mentales Training	167

ANHANG.....	173
Arbeitsmittel (AM).....	173
AM 1 - Kurzentspannung zum „Frust ablassen“	174
AM 2 - Feldenkrais-Uhr.....	177
AM 3 - Körperreise	179
AM 4 - Phantasiereise.....	181
AM 5 Progressive Relaxation.....	183
AM 6 - Kurzprogramm Progressive Relaxation	190
AM 7 - Merkblatt für Teilnehmer.....	191
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	194
Hausarbeitsleitfaden	196
Tabellenverzeichnis.....	197
Abbildungsverzeichnis.....	197
Glossar	198
Literatur	204

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



mechanisch ausgeführt werden oder ob bestimmte Muskelgruppen bewusst angespannt, unterschiedliche Anspannungsgrade erprobt und gespürt sowie Zusammenhänge zwischen Muskelspannung, Körperhaltung und psychischem Befinden erlebbar werden u.a.m.

Die Veränderung, Erweiterung und Verbesserung von Verhaltensmustern erreichen Sie bei Ihren Kunden bzw. Klienten in erster Linie über die angeleitete Selbsterfahrung und weniger über Wissensvermittlung. Sie können beispielsweise mit einem ansprechenden, überzeugend gestalteten Vortrag über das „Verhaltensmuster Entspannung“ Menschen für die Problematik aufschließen. Aber was eine erholsame Entspannung ist, woran man sie erkennt u.ä. erfahren Menschen und vor allem diejenigen mit einem ausgeprägten „Kampfmuster“ erst dann, wenn sie selbst entspannen. Im angeleiteten Entspannungstraining erarbeiten sie sich z. B. einen Bezugs- wert für Entspannung und spüren, wie sich der Körper dabei anfühlt, was man an sich beobachten kann, ob man sich länger oder weniger lange konzentrieren kann, wie empfindlich man gegenüber Außenreizen ist und wie diese Empfindlichkeit mit der Zeit nachlässt u.a.m. In Entspannungskursen mit der Methode der „Progressiven Relaxation“ beeindruckt immer wieder, dass die Teilnehmer schon nach relativ kurzer Übungszeit und mit einfachen Übungen zu entsprechenden „Aha-Erlebnissen“ geführt werden können. Über diese und andere Erfahrungen gewinnen Ihre Teilnehmer Zugang zu sich selbst, nehmen sich stärker und intensiver wahr, lernen, mit sich selbst zu experimentieren, sich neu zu orientieren und Lösungen für Probleme - beispielsweise bei Rückenbeschwerden - zu finden.

1.2 Spannungen wahrnehmen und regulieren - Wirkungen des Entspannungstrainings

Die Verhaltensmuster Aktivität und Erholung werden häufig als zwei sich absolut gegenüber stehende, voneinander abgegrenzte Zustände betrachtet. Diese Sichtweise ist jedoch falsch, denn der Aktivierungs- wie auch der Erholungszustand können durch eine unterschiedliche Intensität und/oder Dauer gekennzeichnet sein, der Ausprägungsgrad kann auch zwischen den unterschiedlichen Funktionsebenen des Organismus variieren (z. B. entspannte Muskulatur bei hoher geistiger Anspannung), die Übergänge sind fließend.

Beide Verhaltensmuster hängen zusammen, sie bilden ein Kontinuum, dessen Endpunkte durch die intensivste und umfassendste Ausprägung von Aktivierung bzw. Erholung charakterisiert sind.

Die Aufgabe besteht darin, auf diesem Kontinuum für die jeweilige Situation bzw. Anforderung den günstigsten Spannungsgrad zu finden. Das ist ein ständiger Optimierungsprozess. Beispielsweise kann man während des Steuerns eines PKW nicht völlig abschalten und entspannen, aber man

kann lernen, die Schulter- und Rückenmuskulatur zu entspannen, die Körperhaltung zu optimieren, mit den äußeren Stressfaktoren im Straßenverkehr gelassener umzugehen u.a.m.

Letztendlich muss die Ausbildung auf das Training der Spannungsregulation, d. h. unterschiedliche Spannungszustände und nicht nur auf das Erreichen eines speziellen Entspannungszustandes gerichtet sein. Dabei geht es vor allem darum, Spannung anforderungsgerecht regulieren zu können, d. h. beispielsweise mit der vorhandenen Energie sparsam und überlegt umzugehen und den höchsten Energieeinsatz erst dann zu mobilisieren, wenn er wirklich gebraucht wird. Dabei kann ein methodisch gut gestaltetes körperliches und mentales Training entscheidende Erfahrungen vermitteln, die auch auf andere Lebensbereiche übertragbar sind. Das ist allerdings kein einfacher Lernprozess – er benötigt Zeit und eine entsprechende Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst, er betrifft ganz unterschiedliche Funktionsbereiche des Organismus und der Persönlichkeit. Optimale oder weniger gute Regulationsprozesse reichen bis in die kleinsten Bewegungen, d. h. auch bis in unsere nicht bewusst regulierten Handlungen bzw. Handlungsanteile wie beispielsweise die „automatisierte“ An- oder Verspannung der Rücken- und Augenmuskulatur bei der Arbeit am PC. Sie betreffen aber ebenso unsere Gefühle, unseren Willen oder unsere Motivation. Beispielsweise ist die Regulationsfähigkeit zu verbessern, wenn jemand nicht genügend zwischen wichtigen und weniger wichtigen Anforderungen unterscheiden kann oder an sportliche Leistungen „übermotiviert“ herangeht u.ä.

Der Begriff der „Spannungsregulation“ hat einen gewissen Bezug zu dem aus der fernöstlichen Philosophie und Medizin stammenden Begriff der „Energie“ (Qi, Lebenskraft). Aufgabe von Übungssystemen wie Chi Gong, Tai Chi und Yoga ist es u.a., den Energiefluss im Organismus besser erleben (wahrnehmen) und beeinflussen (regulieren) zu können. In unserem westlichen Denksystem ist „Energie“ allerdings begrifflich schwer zu fassen und kaum zu übersetzen, also meist ein sehr subjektiver, auch nicht einheitlich gebrauchter Begriff. Er wird auch nicht von allen Menschen angenommen; die unterschiedlichen Grade und Zustände von „Aktivität“ und/oder „Spannung“ lassen sich in unseren Kursen oft eher vermitteln.

Energie, Aktivität, Spannung u.ä. – wie man es nun bezeichnen mag - ist jedoch erfahrbar sowohl im Tun als auch in der Ruhe, sie ist erlebbar in uns selbst (innerer Antrieb unseres Handelns) und in der eigenen Wirkung nach außen sowie im Austausch zwischen den Menschen. „Energie“, „Aktivität“ oder „Spannung“ ist vorstellbar, aber die Vorstellungen darüber, was, wann und in welchem Maße anzustreben, wünschenswert und notwendig ist, sind sehr individuell und im Laufe des Lebens veränderlich. Unser Reservoir an Energie ist endlich, obwohl niemand vorausschauen kann, wann die eigenen Reserven aufgebraucht sind, was sicher auch ein Grund dafür ist, dass wir oft so sorglos mit unseren Kräften umgehen. Andererseits sind das Austesten der eigenen Grenzen, das Erleben der eigenen Leistungsmöglichkeiten, das Bedürfnis nach starken Gefühlen u.ä. wich-

tige menschliche Antriebe. Entscheidend ist eine gesunde Dynamik im Leben und das Funktionieren und harmonische Zusammenwirken der bereits besprochenen Regulationsebenen.

Die Regulation von Anspannung und Erholung - ein überlebensnotwendiger biologisch und sozial bestimmter Rhythmus – ist darauf gerichtet, die eigene Aktivität, Energie oder Spannung optimal, den biologischen Aufgaben, persönlichen Zielen und jeweiligen Anforderungen entsprechend einzusetzen.

- **Übung 1.2**

Überdenken Sie noch einmal Ihre eigene Belastungs-Erholungs-Dynamik. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Energie einem gespannten Seil entspricht und beantworten Sie sich die nachfolgenden Fragen:

- Ist das Seil immer straff gespannt oder ist es eher elastisch?
- Hat die Spannung genügend Spielraum oder kann sie nur relativ gering variiert werden?
- Wie ist es, wenn Sie einmal besonders viel Energie benötigen - kann das Seil noch eine deutlich höhere Spannung aushalten, d. h. haben Sie noch Reserven?
- Wie fühlt sich das Seil auf dem Erholungslevel an - ist es noch ziemlich gespannt oder kann es richtig locker lassen?
- Wann hängt das Seil durch?

Bedenken Sie: Ein ständig straff gespanntes Seil verliert seine Elastizität (z. B. auch Kreativität, Einfallsreichtum, Ideen, Ausstrahlung) und wird irgendwann reißen. Umgekehrt gilt natürlich sinngemäß das Gleiche: Wer Aktivierung oder Spannung (z. B. der Muskeln, des Denkens) nicht trainiert, kann auf dieses Programm nicht mehr umschalten, auch wenn er es möchte, seine Muskeln sind schlaff, der Verstand wird träge.

Die bedeutsamste Voraussetzung für eine optimale Spannungsregulation ist die Körperwahrnehmung, d. h. in diesem Falle die Wahrnehmung des Spannungszustandes, der verändert, beeinflusst, optimiert werden soll. Das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung wie auch zwischen körperlicher und psychischer Ebene muss erlebt bzw. wahrgenommen werden, bevor man in der Lage ist zu regulieren. Möglicherweise empfinden einige von Ihnen diese Feststellung als banal. Überlegen Sie jedoch einmal, wie häufig Teilnehmer im Gymnastikkurs o.ä. auf Bewegungs- oder Hal-

tungskorrekturen nicht reagieren. Sie können sich nicht korrigieren (regulieren), weil sie gar nicht wahrnehmen, erspüren, empfinden, was sie falsch machen. Der Trainer denkt, „die müsstet es doch nun endlich wissen, ich habe es ihnen ja schon so oft gesagt“. Er vergisst dabei, dass Wissen und Erfahren zwei grundverschiedene Dinge sind und unterschiedliche kognitive (geistige) Ebenen betreffen. Beim Bewegungslernen oder im Techniktraining gibt es dafür einen methodischen Trick: Die zu korrigierende Bewegung wird mehrmals übertrieben falsch ausgeführt, um den Fehler besser erspüren und ihn dann leichter korrigieren zu können.

Körperwahrnehmung ist ein recht komplexer Begriff. Er beinhaltet vor allem

- die Wahrnehmung muskulärer An- und Entspannung sowie der Bewegung und Haltung des Körpers (auch: kinästhetischer Sinn);
- die Wahrnehmung des „Funktionierens“ der Organe bzw. Organsysteme wie beispielsweise der Atmung, des Herz-/Kreislauf-Systems, des Verdauungssystems, des Schlafes u.a.;
- die Wahrnehmung des eigenen Körperschemas (erlebt sich jemand dick, dünn, groß, klein u.ä.) sowie der Begrenzung des eigenen Körpers (z. B. notwendiger persönlicher Raum) und das Erleben seiner körperlichen Wirkung bzw. Präsenz nach außen;
- die Wahrnehmung von Schmerz.

Jeder Mensch besitzt ausreichend Voraussetzungen zur differenzierten Körperwahrnehmung, sie muss jedoch ebenso geschult werden wie alle anderen Sinne, z. B. das Gehör, das Sehen usw. Die Besonderheit dieses Wahrnehmungsbereiches besteht allerdings darin, dass er nicht auf einem einzelnen Sinnesorgan beruht, sondern durch Informationen von den unterschiedlichsten, im ganzen Körper verteilten Rezeptoren gespeist wird. Weiterhin ist zu beachten, dass die - auf den eigenen Körper bezogene - Körperwahrnehmung überwiegend nach innen gerichtet ist, also auf Selbstbeobachtung beruht. Körperwahrnehmung wird geschult, indem über die unterschiedlichsten Bewegungsangebote oder selbst gewählte Bewegungsformen Körpererfahrungen gesammelt werden. Man kann sagen, der Körper muss „in Bewegung“ kommen, um ihn zu erfahren. Für die meisten Menschen ist es jedoch wichtig, dass ihre Wahrnehmung dabei durch das methodische Geschick eines Trainers bzw. Kursleiters angeregt und geschult wird.

Den Körper erspüren wir besonders deutlich in der Bewegung, in der Veränderung, wir nehmen dabei seine Möglichkeiten und Grenzen wahr. Dieser Gedanke liegt z. B. dem methodischen Ansatz der Progressiven Relaxation zu Grunde. Vor der Entspannung wird der jeweilige Muskel erst angespannt, damit die nachfolgende Entspannung besser wahrgenommen werden kann (siehe Kapitel 4). Das Erspüren des Körpers in der Bewegung bezieht sich jedoch nicht nur auf die Muskulatur, die Gelenke, den Stützapparat und die Bänder, sondern auch auf die vegetativen Funktionen wie Atmung, Puls, Blutdruck, Herzschlag u.a. Organfunktionen. Schwierig ist

es, die im Lebenslauf eingeübten, eingravierten Bewegungsmuster zu erspüren, die ganz eng an unsere Persönlichkeit gebunden sind und sich in der Körpersprache (Mimik, Gestik, Haltung, Bewegungen, vegetative Reaktionen) und den automatisierten Alltagsbewegungen ausdrücken. Sie können unter Umständen zu hartnäckigen Fehlhaltungen führen (siehe Rückenerkrankungen), die selbst dann nicht einfach zu korrigieren sind, wenn wir die Fehlhaltung wahrnehmen. Im Leistungssport konnte man bei Einführung völlig neuer Techniken (z. B. im Skisprung, Skilanglauf, Leichtathletik/Hochsprung) erleben, wie schwer das Umlernen für die Sportler war. Nur wenige erreichten in beiden Techniken internationale Spitzenleistungen wie z. B. der Skispringer Jens Weißflog.

Nun geht es jedoch nicht nur darum, den Körper auf der „Aktivierungsseite“ wahrzunehmen, sondern ihn auch in der Ruhe zu erspüren, beispielsweise:

- Wie fühlt sich ein entspannter Muskel an?
- Was ist der Unterschied zwischen einem angespannten, verspannten, schlaffen und entspannten Muskel?
- Wie verändert sich die Atmung in der Entspannung? Was ist ein entspannter Atemrhythmus?
- Welche Muskeln habe ich im Gesicht und was haben sie mit meinem Gemütszustand zu tun?

Körpererfahrung bezieht sich des Weiteren auch auf das Bewusstwerden von Veränderungen im Organismus wie z. B. der Verbesserung oder Verschlechterung von Körperfunktionen, Verstärkung von Schmerzen u.a.m. Man spürt beispielsweise die zunehmende Beweglichkeit durch Training ebenso wie eine abnehmende Beweglichkeit durch Krankheit oder Alterungsprozesse, lernt diese Prozesse zu beeinflussen, aber auch in bestimmtem Maße anzunehmen und im Verhalten zu berücksichtigen.

Das Erspüren von Veränderungen in den körperlichen und damit verbundenen psychischen Funktionen ist darüber hinaus wichtig für das Erkennen von Stresssignalen wie z. B. Anstieg des Blutdrucks, Schlafstörungen, Übererregung (Nervosität), Nackenverspannung und Kopfschmerz, Störungen im Magen-/Darmbereich, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen u.a.m.