

## Entspannungsverfahren allgemein

In meiner Praxis kann man mehrere **Entspannungsverfahren** erlernen. Sie haben jeweils unterschiedliche Stärken und Schwächen, sind aber in Kombination äußerst wirksam. Im Einzelnen biete ich an:

**Autogenes Training** nach Dr. Johannes Heinrich Schulz

**Progressive Muskelrelaxation** nach Dr. Edmund Jacobson

**Achtsamkeitsmeditation** nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Dr. Jack Kornfield

**Radfahren** in der Gruppe (langsamer Ausdauersport) gegen Stress, Depression, Angst,

**Warum gerade diese Entspannungsverfahren.** Sind wir im Stress, haben wir Angst oder sind wir sonst wie erregt, so reagieren wir gerne mit muskulärer Verspannung, vegetativer Blockierung und kognitiver Vereinseitigung (im Volksmund Scheuklappeneffekt). Diese drei Effekte treten leider schnell gemeinsam auf. Obige Mittel helfen genau da anzusetzen. Deshalb seien Sie Ihnen auch nicht alternativ empfohlen, sondern alle drei gleichzeitig. Fühlen Sie sich motiviert, alle drei Techniken für sich zu entdecken. Der Effekt liegt unter anderem darin, dass Sie so auf unterschiedliche Art und Weise den Quellen Ihrer "Unpässlichkeit" zu Leibe rücken können. Ihr "Seelischer Werkzeugkasten" bekommt also ein paar sehr effiziente Werkzeuge dazu.

Ich biete jetzt einen Kurs an, bei dem alle obigen Entspannungsarten gemeinsam erlernt werden. Wenn Sie daran Interesse haben, dann melden Sie sich einfach hier.

Für die kleine Pause zwischendurch finden Sie auf der Download-Seite, wie auch auf anderen Seiten, kleine Musikstücke. Diese können Sie einfach nur zum ruhigen Anhören nutzen, oder für kleine Entspannungs-Meditationen. Wie das geht? Atmen Sie einfach tief ein und aus beim Hören, achten Sie auf Ihren Atem, schauen Sie ihm zu. Das geht übrigens auch ohne Musik, etwa in öffentlichen Verkehrsmitteln. Nach ein paar Minuten Achtsamkeit auf Ihren Atem, werden Sie wahrscheinlich ruhiger werden.

## Autogenes Training

### Was ist das AT generell?

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, dass als "Methode der konzentrativen Selbstentspannung" in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von dem Berliner Arzt Johannes Heinrich

Schultz entwickelt wurde. Das AT fand in der Folge als Selbsthilfe-Technik zur Prävention und zur Behandlung von Krankheiten schnell internationale Verbreitung.

### Was bedeuten die Worte „Autogenes Training“?

Sie gehen auf die griechischen Worte "autos" und "gen" zurück ("autos" - (selbst) und "gen"- (erzeugen, bilden; auch üben)) Training - meint auch Training. Also: Außerhalb der Gruppensitzung täglich wenigstens 2 Mal, besser 3-4 Mal üben. (5-10 min). Die Worte verweisen darauf, dass beim AT, genau wie beim Sport, systematisches, regelmäßiges Üben Voraussetzung für Effekte und Entspannung ist.

### Warum soll so viel geübt werden?

Der Sinn der häufigen Übungen liegt darin, dass Entspannungs - "Reflexe" aufgebaut werden sollen, die dann später mit hoher Zuverlässigkeit auch Entspannung bringen sollen, wenn Sie sich unter schwierigen Bedingungen befindet, z.B. Alltagsstress, Uni-Stress, ...

Weitere Effekte des AT neben der Entspannung und Erholung sind:

- Leistungssteigerung (z.B. in den Bereichen der Konzentration / Gedächtnis)
- Selbstregulation eigentlich autonomer Körperfunktionen (z.B. Blutkreislauf)
- Schmerzdämpfung
- Erhöhte Selbstbestimmung
- Erhöhte Selbstkontrolle und Selbstkritik durch verbesserte Wahrnehmung der eigenen Person

### Wann hilft, wann schadet der „eiserne Wille" beim AT?

Der „eiserne Wille" hilft beim AT, wenn Sie sich mit seiner Hilfe die Zeit und die Anzahl Ihrer täglichen AT-Übungen nehmen und verteidigen. Diese Entspannungszeit gehört Ihnen. Der "eiserne Willen" schadet, wenn er während der AT-Übung eingesetzt wird. Die mit dem AT angestrebte Verbesserung von Entspannungs- und Erholungsfähigkeit kann nicht "erzungen" werden. Nötig ist stattdessen, eine gelassene Grundeinstellung (ich muss nur oft genug üben, dann kommen die Effekte von "selbst"), ohne Leistungsdruck (alles darf, nichts muss), sowie mit Geduld (es wird schon kommen) und Disziplin (regelmäßiges Üben) in der Lernphase. Der Entscheidende Faktor ist einfach die Anzahl der Übungen.

### Wie wird das Autogene Training realisiert?

Das Autogene Training wird realisiert, indem man sich systematisch und wiederholt auf sogenannte "Formelvorsätze" konzentriert (z.B. Mein rechter Arm ist schwer -- Schwere). Man spricht sich selbst diese

"Formelvorsätze", die sich auf den eigenen Körper beziehen, jeweils mehrmals innerlich selbst vor. Dabei nimmt man eine bestimmte Körperhaltung ein. Zur Durchführung des AT braucht man keinerlei Hilfsmittel (z.B. Walkman, CD-Player, Musik, ...), wenn man einmal von einem Stuhl zum... absieht.

### Die Entspannung beim Autogenen Training - Einbildung oder Realität ?

Mit dem Autogenen Training konzentriert man sich auf den eigenen Körper. Dies hat neben der mit der Übung zunehmenden Entspannung auch den Vorteil, dass man für den eigenen Körper sensitiver wird. Neben „allgemeiner Ruhe“ beziehen sich die Formelvorsätze auf Schwere und Wärme Empfindungen des Körpers, auf die Atmung, das Herz, den Bauch und den Kopf. Mit zunehmender Übung tritt in den angesprochenen Bereichen Entspannung ein, die (physisch und psychisch) messbar ist. Das AT beruht also nicht auf Einbildung, sondern auf wissenschaftlich klar nachweisbaren Effekten.

### Grundstufe und Oberstufe des Autogenen Trainings:

Das AT besteht aus einer Grundstufe und einer Oberstufe. Normalerweise wird zur Entspannung nur die Grundstufe eingesetzt und gelehrt. Hier werden sieben feste Formelvorsätze der Reihe nach gelernt. Die Oberstufe wird in der Regel nur bei speziellen zusätzlichen individuellen Fragestellungen eingesetzt, z.B. in spezifischen therapeutischen Prozessen. Die Oberstufe des AT soll hier außer Acht gelassen werden.

### Warum sollten Sie sich das Autogene Training nicht selbst beibringen?

Zum einen gibt es für das Autogene Training sogenannte Kontraindikationen, also Punkte bei Menschen, bei denen das AT nicht angewendet werden sollte, weil es da Schaden anrichten könnte. Dies kommt zwar nur sehr selten vor, aber es kommt vor. Seriöse Kursleiter testen diese Kontraindikationen vor einem Kurs ab (Z.B. mit Fragebogen oder Gesprächen)

Zum anderen kann man sich bei einem Selbsttraining schnell falsche Gewohnheiten antrainieren, die dann im Nachhinein nur schwer wieder zu korrigieren sind. Diese können die Effektivität des AT sehr mindern. Wenn Sie also schon Zeit in das AT investieren wollen, dann soll es sich doch wenigstens lohnen.

### Zusammenfassung:

Üben, Üben, Üben und das gelassen, mit Geduld und Disziplin. Dann können Sie die oben beschriebenen Effekte als Früchte Ihrer Arbeit ernten.

Auf der Seite „**zum Herunterladen**“ (siehe **Extras**) können Sie eine Anleitung zum AT als mp3-Datei herunterladen.

Wenn Sie daran Interesse haben, dann melden Sie sich einfach über die **Kontakt**-Seite.

## Progressive Muskelrelaxation

### Was ist das PMR generell?

Die Progressive Muskelrelaxation ist ein Entspannungsverfahren, welches von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson 1929 entwickelt wurde. Auch dieses Verfahren gehört zu den hoch wirksamen Entspannungsmethoden und ist durch Forschungsergebnis sehr gut belegt. Die PMR ist leicht zu erlernen und einfach anzuwenden.

### Wie funktioniert die PMR?

Progressive Muskelrelaxation aktiviert in kurzer Zeit die dem Organismus zur Verfügung stehenden Regenerationsmöglichkeiten der Entspannung und reduziert damit stressbedingte funktionelle Störungen. Das Prinzip dahinter besagt, dass nach bewusster muskulärer Anspannung und anschließendem bewussten Loslassen der Anspannung Entspannung eintritt, die über den ganzen Körper generalisiert. Dazu werden Muskeln in einer bestimmten Reihenfolge angespannt und wieder losgelassen. Ein wesentlicher Bestandteil ist dabei die Schulung der Achtsamkeit, die eine Sensibilisierung für körperliche Reaktionen ermöglicht.

### Welchen Gewinn kann PMR bringen?

Bei regelmäßiger Anwendung wirkt sie sich positiv auf den Heilungserfolg bei Symptomen aus, die in Verbindung mit Angst, Spannung und Stress stehen. Das kann z.B. Unkonzentriertheit, Erschöpfung, Nervosität, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Schmerzen allgemein, Asthma, funktionale Störungen, Magen- und Darmstörungen, Ängste, depressive Verstimmungen sein.

Auf der Seite „**zum Herunterladen**“ (siehe **Extras**) können Sie eine Anleitung zum PMR als mp3-Datei herunterladen.

Wenn Sie daran Interesse haben, dann melden Sie sich einfach über die **Kontakt**-Seite.

## Achtsamkeitsmeditation von Prof. Jon Kabat-Zinn und Dr. Jack Kornfield:

Im Klappentext zum Buch "Zur Besinnung kommen" von Jon Kabat-Zinn (ISBN 3-936855-17-X) heißt es:  
"Unsere Gesellschaft und unser Wohlergehen stehen auf dem Spiel, wenn es uns nicht gelingt, in dieser

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut  
**Joachim Hoffeld - Ernst**  
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie  
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5  
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992  
Fax: 09144 373 0 332  
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

aus den Fugen geratenen Welt wieder zur Besinnung zu kommen, als Individuen und als menschliche Gemeinschaft. Dies ist die zentrale These des Bekannten Verhaltensmediziners und Meditationslehrers Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, dessen Programm 'Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit' (MBSR) weltweit in immer mehr Universitätskliniken, Krankenhäusern, Gesundheitszentren, aber auch in wirtschaftlichen und politischen Institutionen erfolgreich praktiziert wird. Wir haben weitgehend den Kontakt zur wahren Wirklichkeit dessen, was wir in unserer Tiefe und in all unseren Möglichkeiten sind; ebenso zu unserem Körper und zu den 'Körperschaften' unserer gesellschaftlichen und politischen Institutionen. Diese Entfremdung von dem, was wirklich ist, macht uns und unsere Gesellschaft auf Dauer krank. Das Tor, durch das wir erneuten Zugang zu unserem inneren Potential, zu unserem Körper, unseren Gefühlen, Mitmenschen und unseren Organisationen gewinnen können, ist das unsere Sinne - und zu denen zählt der Autor aus buddhistischer Sicht auch den denkenden Geist. Der Königsweg zu dieser Belebung der Weisheit Sinne ist die Achtsamkeit."

Hier gilt es zu lernen, unseren Geist, unsere Gefühle, unseren Körper, unsere Beziehungen und vieles mehr, wieder spüren zu lernen, ohne Bewertungen, vor allem ohne Abwertungen. Es gilt diese innenwohnende Weisheit in uns durch Übung der Achtsamkeit wieder zu, sie zu einem zentralen Punkt in unserem Leben zu machen.

Einen einfachen Zugang zu diesem Denken und Fühlen bietet auch Jack Kornfield mit seinen sechs kleinen Meditationen in seinem Buch: Meditation für Anfänger. Dies sei jedem sehr ans Herz gelegt, der dauerhaft Frieden in seiner Seele finden möchte. Wer den dazu gehörigen Hintergrund noch besser verstehen möchte, dem sei sein Buch: Das weise Herz nachdrücklich empfohlen. Viel Spaß bei der Literatur

Beide Ansätze nutzen zwar Erkenntnisse aus buddhistischem Umfeld, sind aber an sich frei von konfessionellen Bindungen, stehen quasi als allgemeine Weisheiten über den Dingen. Jeder Mensch (egal welcher Konfession / Religion oder Weltanschauung) kann sich mit diesem Ansatz wiederfinden. Wenn Sie daran Interesse haben, dann melden Sie sich einfach über die **Kontakt**-Seite.

## Radfahren für die Seele:

"Wer Rad fährt, braucht nicht zu tanken, keinen Parkplatz zu suchen und keinen Führerschein zu machen. Dazu bewegt er sich an der frischen Luft und tut was für seine Kondition." So steht es auf der [Homepage der Stiftung Warentest](#) zu lesen, die dankenswerterweise gute Tipps zum Radfahren gibt. Recht haben die! Und dazu kommt—radeln ist Balsam für die Seele, bringt Ruhe, Ausgleich und Entspannung, hilft Gedanken

**Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut**  
**Joachim Hoffeld - Ernst**  
 Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie  
 Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5      Telefon: 0176 6260 8992  
 D 91785 Pleinfeld / Bayern      Fax: 09144 373 0 332  
 E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de



zu klären, kann innere Kraft geben. Man kann es auch (oder erst recht) wenn man mit dem Sport einen neuen Anfang macht, wenn das Bäuchlein die Kleidung zu sprengen droht, wenn man die ersten "Zipperlein" spürt, wenn man sein Herz für die Umwelt entdeckt, wenn man sein Portemonnaie schonen will!

Aber Radeln hilft uns noch viel mehr im Leben:

Nach der Charta Verkehr, Umwelt und Gesundheit" der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erleben wir bei regelmäßiger Bewegung: 50% geringeres Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße, 50% geringeres Risiko für Diabetes im Erwachsenenalter, 50% geringeres Risiko für Fettleibigkeit, 30% geringeres Risiko für Bluthochdruck, niedrigerer Blutdruck bei Patienten mit Bluthochdruck (ähnliche Wirkung wie blutdrucksenkende Medikamente), geringeres Risiko für Osteoporose, Entspannung bei Stress und Angstzuständen, mehr Schutz vor Sturzunfällen bei älteren Menschen. Nicht schlecht, dies gilt natürlich nicht nur für das Radfahren, sondern für jede gute Bewegung, vor allem langsamen Ausdauersport wie langsames Laufen, Nordic Walking, Schwimmen, schnelles Spazierengehen und Radfahren.

Der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) beschreibt auf der Seite: [http://www.adfc.de/2938\\_1](http://www.adfc.de/2938_1) weitere **Vorteile** des Radelns. Ich zitiere einmal ein paar Punkte.

"Die Lunge profitiert besonders vom rhythmischen Charakter der Radel-Aktivität:"

"Für Betroffene von dauerhaften Atemwegserkrankungen kann moderates Radfahren eine wichtige Therapie-Ergänzung sein."

"Leichtes Radfahren verbraucht rund vier bis fünf Kalorien pro Minute – doch die eigentliche Wirkung zeigt sich vor allem im Langzeit-Effekt. "Durch Radfahren", glauben die Experten der Deutschen Sporthochschule Köln, "wird nicht nur der Organismus trainiert, auf seine nahezu unerschöpflichen Fettreserven zurückzugreifen". Daneben zeige sich auch eine unmittelbare, positive Beeinflussung des Fettstoffwechsels."

"Gerade für Menschen, die oft im Sitzen arbeiten ist es wichtig, beim Radfahren einen Bewegungsausgleich für die großen Hauptgelenke an Knien, Hüften und Schultern zu erhalten. Schon relativ kurze Belastungszeiten (ab zehn Minuten) nützen den Gelenken."

"Regelmäßige körperliche Aktivität, glauben Experten, reduziert die Gefahr eines Herzinfarktes um bis zu 50 Prozent. Und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass von 100.000 Bypass-Operationen an Menschen mittleren Alters rund 95.000 nicht nötig wären, "wenn sich das Radfahren wieder

**Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut**  
**Joachim Hoffeld - Ernst**  
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie  
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5  
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992  
Fax: 09144 373 0 332  
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

selbstverständlicher in den Alltag einbringen ließe.""

"Regelmäßige körperliche Rad-Aktivität verringert das Risiko einer im mittleren Lebensalter häufig auftretenden Herz-Kreislauf-Erkrankung um das 20fache."



"Regelmäßiges Radeln bringt den Blutkreislauf auf Trab, erhöht das Schlagvolumen des Herzens, beruhigt seine Pumpleistung und vergrößert das Blutvolumen. Fazit: Herz und Kreislauf werden weniger belastet und arbeiten fortan ökonomischer"

"Auch die Amerikanische Krebsgesellschaft geht davon aus, dass Bewegung das Krebsrisiko reduziert."

"Fachleute schreiben dem Radfahren "aufgrund seiner gleichmäßigen, zyklischen Bewegungsform eine massive entspannende Wirkung" zu. Folge: So genannte „Stressoren“ werden abgebaut – eine emotionale Harmonie und ein positives Körpergefühl breiten sich aus, manchmal sogar schon nach einer kurzen Fahrt. Egal, ob der tägliche Radweg – etwa auf ruhigen Nebenstraßen oder im Grünen –beruhigend gestaltet wird, oder ob er zur körperlichen Herausforderung dient, mit der Stress abreagiert wird und der sportliche Erfolg das Selbstbewusstsein stärkt – regelmäßiges Radeln ist in beiden Fällen Balsam für die Seele."

"Studien zeigten, dass Patienten Ängstlichkeit und Depressionen durch Ausdauersport reduzieren konnten."

"Radfahren gehört zu den Rücken schonenden Aktivitäten. Es kräftigt die Rückenmuskulatur, versorgt durch körperliche Bewegung die Bandscheibe und stabilisiert die Wirbelsäule durch Stärkung der kleinen Stützmuskeln um die einzelnen Wirbelkörper herum."

"Menschen, die drei Stunden pro Woche mit dem Fahrrad fahren, haben eine um 40 Prozent niedrigere Sterberate als diejenigen, die sich nicht oder nur in ihrer Freizeit aktiv bewegen."