

Grundlagen der Entspannung

Was ist Entspannung?

Sich entspannen bedeutet physische und psychische Anspannung aufzulösen. Erst das Lösen von Muskelspannungen führt zur Entspannung des gesamten Organismus. Sicher haben Sie schon Leistungssportler beobachtet, die vor ihrem Wettkampf sich bemühen, sehr locker zu werden. Sie machen Konzentrationsübungen, massieren ihre Muskulatur oder wenden bestimmte Techniken an, um möglichst alle Verspannungen aus ihrem Körper zu lösen. Sie wollen im Körper und im Geist frei und möglichst entspannt sein. Eine Entspannung macht nämlich nicht müde oder träge – sie ist also kein passiver Zustand. Im Gegenteil: Entspannung ist förderlich für Höchstleistungen. Egal ob nun für körperliche, konzentrierte, kreative oder effektive Arbeit. Entspannung ist dabei ein Prozess, den man aktiv einleiten kann. Eine Entspannung tritt nicht unbedingt automatisch ein und ist, wie bereits erläutert, mehr als nur ein passives Pausieren. Sich entspannen bedeutet auch immer, von etwas loszulassen. Sei es gedanklich oder körperlich, denn beides bedingt sich. Wer sich viele Sorgen macht, ängstlich oder unzufrieden ist, ist meist auch muskulär angespannt. Eine Anspannung der Muskulatur steht immer im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress oder Angst.

Ähnlich wie bei der Stressreaktion finden auch bei Entspannungsreaktionen viele körperliche und biochemische Prozesse statt. Bei einer muskulären Entspannung wird der Parasympathikus angeregt. Dieser Teil des Nervensystems ist unter anderem für regenerative Prozesse wie Blutdruck, Schlaf, Herzschlag, Atmung etc. verantwortlich. Während einer Entspannung sinken die Pulsfrequenz und der Blutdruck, der Atem wird ruhiger und regelmäßiger, der Organismus braucht weniger Sauerstoff und der Milchsäurespiegel, ein Nebenprodukt bei angstbedingter Muskelverspannung, fällt rasch ab. Wichtig bei diesen Prozessen ist dabei das Wechselspiel zwischen Körper und Geist. Jede körperliche Entspannung hat zur Folge, dass auch die Seele zunehmend ruhiger und entspannter wird. Dies wird in der Psychotherapie genutzt, um die Emotionsregulation zu verbessern, d.h., dass der Umgang mit Gefühlen wie Angst, Wut oder auch Traurigkeit dadurch verbessert werden kann. Entspannung ist ein besonderer Zustand, den wir willentlich herbeiführen können. Nur still sitzen oder etwa fernsehen ist nicht genug, um diese vorteilhaften physiologischen Veränderungen herbeizuführen. Man benötigt eine Entspannungstechnik, die den Fluss der alltäglichen Gedanken unterbricht und die positiven Körperreaktionen erzeugt.

Entspannung kann und sollte man lernen. Sie entsteht aus dem Zustand innerer Ruhe. Entspannung kann man folglich nicht erzwingen, sondern nur erfühlen und erleben. Sie entsteht nicht nebenbei oder zufällig. Es ist eine aktive Methode, die erlernbar ist. Mithilfe dieser Technik können wir uns für eine Weile aus der Welt mitsamt ihren Problemen ausklinken und eine Auszeit nehmen. Dazu sollten wir versuchen, im Hier und Jetzt zu sein, uns also bewusst und hingebungsvoll dieser Tätigkeit zuwenden. Dies kann nicht erfolgen, wenn wir nebenbei beispielsweise den Abwasch machen oder unseren Tag planen – sprich nur halbherzig bei der Sache sind. Bei dem Weg zur Entspannung ist die innere Einstellung sehr wichtig. Allerdings sollte auch, vor allem zu Beginn, auf äußere Voraussetzungen geachtet werden. Stille und frische Luft sowie eine angenehme Umgebung können sehr hilfreich sein, um sich darauf einzulassen.



Was bewirkt eine Entspannung?

1. körperlich

- Abnahme der Spannung in den Muskeln (Muskeltonus wird reduziert)
 - Verlangsamung des Pulsschlags
 - Senkung des Blutdrucks
 - Langsamere und gleichmäßigere Atemfrequenz
 - Abnahme des Sauerstoffverbrauchs
 - Abnahme des Milchsäurespiegels
-

2. psychisch

- Mehr Gelassenheit
- Geringeres Erregungs- und Anspannungsniveau
- Minderung von Angstzuständen
- Steigerung der Emotionsregulationsfähigkeit
- Mentale Frische
- Erhöhung der Konzentration
- ausgeglichene Stimmung

