

Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren werden bei den verschiedensten psychischen und psychosomatischen Beschwerden angewandt und dienen darüber hinaus allgemein zum Stressabbau und somit zur Gesunderhaltung.

Um dieses Ziel zu erreichen gibt es verschiedene mentale Entspannungstechniken die individuell zur Anwendung kommen.

Der Patient lernt, seinem Organismus Signale zu senden, die diesem die Beruhigung und Entspannung gestatten und das vegetative Gleichgewicht wieder herstellen.

Dabei können zur Hilfe und Selbstkontrolle auch Biofeedback Verfahren angewandt werden.

Entspannungsverfahren werden als alleinige Therapieform oder neben einer anderen Therapie durchgeführt.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Art der Selbsthypnose, durch die es möglich wird, unwillkürlich gesteuerte Vorgänge im Körper willentlich zu beeinflussen, um Entspannung und die damit verknüpften körperlichen, mentalen und seelischen Vorgänge auszulösen.

Das Autogene Training ist eine breit anerkannte Entspannungsmethode zur besseren Alltagsbewältigung, zur Krankheitsvorbeugung und zur Behandlung von Krankheiten, die durch Stress (mit-)bedingt sind.



J.H. Schultz

Das Verfahren wurde vom dem Berliner Psychiater J.H. Schultz vor etwa 80 Jahren entwickelt. Wer die Methode – am besten unter kundiger Anleitung – erlernt, kann sie jederzeit und an jedem Ort ohne weitere Voraussetzungen anwenden.

Das Wichtigste zum Autogenen Training

Mit Autogenem Training kann eine Entspannung bewusst herbeigeführt werden. Die dabei angewandten Techniken entsprechen unseren westlichen Vorstellungen und sind wissenschaftlich plausibel.

Einführung zum Autogenen Training

Durch Wahrnehmen des körperlichen und geistigen Befindens sowie durch Konzentration darauf können Regulationsvorgänge mit Hilfe einer 'Eigenhypnose' beeinflusst werden. Das ist das Prinzip des Autogenen Trainings, das sich aus der Hypnose entwickelte.

Vorgehen beim Autogenen Training

Wärme- und Schwereübung sowie das Zurücknehmen sind die Grundstufe des Autogenen Trainings. Fortgeschrittene lernen Organübungen und die formelhafte Vorsatzbildung zu einer gezielteren Anwendung. Trainiert wird im Liegen, Sitzen oder der Droschkenkutschhaltung.

So wirkt Autogenes Training

Vielfach führen erst ernsthafte Krankheiten zu einem Umdenken, dass nicht nur Leistung zählt, sondern auch die Fähigkeit, sich selbst in turbulenten Zeiten jederzeit entspannen zu können. Immer mehr Menschen entdecken das Autogene Training aber auch als gute Methode, die Gesundheit zu erhalten.

Risiken und Komplikationen des Autogenen Trainings

Eine tiefe Entspannung beim Autogenen Training muss zurückgenommen werden, bevor der Übenden in den Alltag zurückkehrt, sonst kann der Blutdruck zu stark abfallen. Verdrängtes kann an die Oberfläche des Bewusstseins gelangen und sich anfangs störend auswirken.

Erlernen unter kundiger Anleitung ist die beste Voraussetzung für eine gute Wirksamkeit des Autogenen Trainings.

Alternativen zum Autogenen Training

Der Markt der Entspannungsverfahren ist riesig und reicht von eher körperorientierten bis zu esoterischen Ansätzen. Eine Alternative zum Autogenen Training ist am ehesten die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.