

Entspannung u. Erholung im Alltag

Bedeutung

Im Alltagsleben begegnen wir ständig Anforderungen, die andere, aber auch wir selbst an uns stellen. Wir müssen Leistungen erbringen, Termine sind zu koordinieren, Beziehungsstreitigkeiten zu schlichten, und wir haben häufig den Anspruch, dies auch ordentlich und gut zu tun. Jede unserer Handlungen dient gleichermaßen dazu, diesen Anforderungen gerecht zu werden und mit ihnen umgehen zu können. Gelingt uns dieser Prozess, so sind wir zufrieden, wir "haben etwas geschafft". Stress resultiert aus Überforderungen, die Anforderungen "wachsen uns über den Kopf". Gefühle von Bedrohung stellen sich ein, und wir versuchen, stressende Situationen zu meiden. Gelingt uns dieses Ausweichmanöver nicht, antwortet unser Körper mit Stresssymptomen:

Muskelverspannungen, insbesondere im Gesicht und im Hals-/ Nackenbereich, erhöhter Pulsschlag, Verdauungsstörungen und Schweißabsonderungen, aber auch ein gereiztes Verhalten im Umgang mit anderen Personen weisen auf Stress hin.

Funktion

Die Wege zur Entspannung können vielfältig aussehen. Ist es für den einen das Entspannungsbad, das Erholung bringt, so schwört der andere auf den entspannenden Spaziergang durch den Wald. Hilfreich sind aber auch gezielte Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen, die überhöhte Spannungszustände in unserer Muskulatur abbauen und unsere psychische Ausgeglichenheit fördern. Gängige systematische Entspannungsverfahren zielen darauf ab, die TN erfahren zu lassen, wie sich verspannte Muskelgruppen von entspannten Muskelgruppen unterscheiden. Unter der Voraussetzung, dass das Erleben von Stress im entspannten Zustand nicht möglich ist, fördern Entspannungsübungen unsere Fähigkeit, sich von Beanspruchungen zu erholen, und unterstützen auf Dauer eine bewusstere Körper- und Selbstwahrnehmung.

Einstieg u. Ausstieg zur Entspannung

Die Einnahme einer bequemen Entspannungshaltung zu Beginn einer Entspannungsphase führt zu einer Entlastung unseres Halte- und Stützapparates. In der Rückenlage, aber auch bei bestimmten Entspannungspositionen im Sitzen (u.a. dem sog. "Droschkenkutschersitz") können muskuläre Spannungszustände allein schon durch eine günstige Haltung reduziert und die Voraussetzung für einen freien Fluss des Atems geschaffen werden. Den Ausklang einer Entspannungsphase bildet in jedem Fall das 'Zurücknehmen' der Entspannung. Zurücknehmen bedeutet, wieder Anspannung im Körper aufzubauen, ohne jedoch die durch die Entspannung eingetretene Frische und Erholung des Körpers zu beeinträchtigen.



Entspannung im Liegen

Rahmen: Im Raum verteilt liegen Matten bzw. Decken; jeder TN nimmt auf einer Matte Platz; der Abstand zwischen den Matten sollte ca. zwei Armlängen betragen.

Ausführung: "Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen locker ausgestreckt neben dem Körper, die Handflächen berühren den Boden. Ihre Beine sind leicht geöffnet, die Fußspitzen fallen nach außen. Falls Sie noch unbequem liegen, korrigieren Sie Ihre Entspannungshaltung, bis Sie eine entspannte Position im Liegen gefunden haben. "

Hinweise: Zur Entspannung des Lendenbereichs können die TN ein Kissen unter die Kniekehlen schieben. Bei Druckempfindlichkeit im Bereich des Kopfes sollten sie sich ein Handtuch oder flaches Kissen in den Nacken legen.

Droschkenkutschersitz

Rahmen: Im Raum verteilt steht für jeden TN eine Sitzgelegenheit (kleiner Kasten, Stuhl etc.) bereit; der Abstand sollte ein bis zwei Armlängen betragen.

Ausführung: "Setzen Sie sich zunächst aufrecht hin. Lassen Sie nun Ihren Oberkörper über sich zusammensacken, und neigen Sie den Kopf leicht nach vorne, bis Ihr Kinn die Brust berührt. In dieser Haltung spüren Sie eine leichte Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur. Lassen Sie Ihre Schultern hängen, Ihre Unterarme liegen locker auf den Oberschenkeln. Achten Sie darauf dass Ihre Oberschenkel leicht geöffnet sind und Ihre Füße mit voller Fußsohle auf dem Boden stehen.

Hinweise: Als günstig erweist sich eine Sitzhöhe, die es ermöglicht, daß Oberschenkel und Unterschenkel in einem nahezu rechten Winkel zueinander stehen.

Variante: Die TN sitzen auf dem Boden, den unteren Rücken angelehnt an eine Unterstützungsfläche; auch hier sollen die TN wie beschrieben zunächst den Oberkörper aufrichten, um sodann zusammenzusacken.

Zurücknehmen

Rahmen: Die Entspannungsphase wird beendet; die TN geben die Entspannungshaltung auf und können sich im Verlauf der Übung durch den Raum bewegen.

Ausführung: "Und nun beenden wir die Entspannung. Recken und strecken Sie sich. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich morgens beim Aufstehen räkeln. Atmen Sie kräftig durch. Spüren Sie, wie die Spannung in Ihren Körper zurückkehrt. Öffnen Sie die Augen, und nehmen Sie Ihre äußere Umgebung wieder bewußt wahr. Bringen Sie Spannung in alle Teile Ihres Körpers.

Stehen Sie auf und bewegen Sie sich. Lassen Sie Ihre Arme kreisen, und gehen Sie ein wenig umher. Spüren Sie die Frische, die sich in Ihrem Körper ausbreitet.

Hinweise: Jede Entspannungsphase muß mit dem Zurücknehmen der Entspannung enden. Der KL hat darauf zu achten, daß die TN diese Übung kräftig und intensiv durchführen.



1. Progressive Muskelrelaxion

Durchführung:

Zum Erlernen der Progressiven Muskelrelaxion werden die Muskeln in **7 - Muskelgruppen** zusammengefasst und in der folgenden Reihenfolge zunächst angespannt und dann entspannt.

die Muskeln des dominanten (stärkeren) Arms

Formen Sie die Hand zur Faust, beugen Sie evt. den Unterarm gegen den Oberarm und/oder drücken Sie den Arm gegen einen Widerstand (Unterlage, Stuhl) und bauen Sie eine Spannung auf.

die Muskeln des nicht dominanten (schwächeren) Arms

(wie der dominante Arm)

die Gesichtsmuskeln

Ziehen Sie die Augenbrauen hoch und schliessen Sie die Augenlider. Beissen Sie die Zähne zusammen, pressen Sie die Lippen aufeinander und drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen.

die Nackenmuskulatur

Drücken Sie den Hinterkopf gegen die Unterlage oder einen gedachten Widerstand und ziehen Sie das Kinn ein.

die Muskeln von Rücken, Brust und Bauch

Pressen Sie die Schulterblätter gegeneinander, spannen Sie den Bauch und drücken Sie den Rücken gegen den Boden oder die Stuhllehne.

die Muskeln des dominanten Beins

Ziehen Sie die Fussspitzen in Richtung Knie und drücken Sie das gestreckte Bein gegen den Boden. Spannen Sie Oberschenkel- und Gesässmuskulatur aktiv an.

die Muskeln des nicht dominanten Beins

(wie dominantes Bein)

Nach der Anspannungsphase (10 - 15 Sek.), lösen wir die Anspannung und nehmen die entspannte Muskulatur (zirka 30 Sek.) wahr. Während der Übung achten wir auf eine gleichmässige Atmung.

2. Atementspannung

Kontaktatmung

Rahmen: Entspannungshaltung im Liegen bzw. Sitzen; TN halten ihre Augen geschlossen; die Aufmerksamkeit ist auf den Körper

Ausführung: "Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich von Brust und Bauch. Legen

Sie nun die Handflächen beider Hände auf Ihren Bauch, und versuchen Sie, die Atembewegung

zu spüren. Nehmen Sie Ihre Bauchdecke wahr, lassen Sie einige Atemzüge geschehen, und machen Sie sich Ihre

Atembewegungen bewusst. Legen Sie nun Ihre linke Hand auf die oberen

Rippen unter das rechte Schlüsselbein, und spüren Sie auch dort, wie die Atembewegung einsetzt.

Legen Sie nun Ihre rechte Hand auf die oberen Rippen unter das linke Schlüsselbein, und nehmen Sie auch hier wahr, wie sich die Atembewegung einstellt.

In gleicher Weise verfahren Sie, indem Sie nacheinander beide Hände rechts und links in die Achselhöhlen und danach auf die seitlichen unteren Rippen legen.

Legen Sie nun beide Handrücken auf die Mitte Ihres Rückens im Bereich der Brustwirbel und danach beide Handrücken auf den unteren Rücken im Bereich des Kreuzbeins. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Bauchdecke. Legen

Sie wieder beide Hände dort ab, und erspüren Sie wieder die Atembewegung. "

Hinweise: Die TN sollten genügend Zeit haben, um die Atembewegungen zu erfahren.



Verzögerte Ausatmung

Rahmen: Entspannungshaltung im Liegen bzw. Sitzen; TN halten ihre Augen geschlossen; die Aufmerksamkeit ist auf den Körper gerichtet.

Ausführung: "Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren rechten Unterarm. Fühlen Sie Ihre rechte Hand und die Handinnenfläche. Atmen Sie tief, ein, und lassen Sie die verzögerte Ausatmung dorthin fließen. Nehmen Sie bewusst wahr, wie nach der Atempause Ihre Atmung von selbst wieder einsetzt. Spüren Sie Ihren linken Unterarm, Ihre linke Hand, die Handinnenfläche, und lassen Sie die verzögerte Ausatmung dorthin fließen. Nehmen Sie die Ruhe und Gelassenheit Ihres Körpers wahr. Spüren Sie Ihre Bauchgegend, lassen Sie die verzögerte Ausatmung in den Bereich Ihres Bauches fließen. Nehmen Sie Ihre rechte Leistengegend wahr, Ihren rechten Oberschenkel, das rechte Knie, den Unterschenkel, den Fuß und die Fußsohle. Lassen Sie die verzögerte Ausatmung dorthin fließen. Achten Sie auf die Ruhe und Gelassenheit Ihres Körpers. Fühlen Sie Ihre linke Leistengegend, Ihren linken Oberschenkel, das linke Knie, den Unterschenkel, den Fuß und die Fußsohle. Lassen Sie die verzögerte Ausatmung auch dorthin fließen. Achten Sie wieder auf die Ruhe und Gelassenheit Ihres Körpers. Nehmen Sie die linke Hüfte wahr, lassen Sie die verzögerte Ausatmung dort hinfliegen. Fühlen Sie die rechte Hüfte, lassen Sie die verzögerte Ausatmung dorthin fließen. Spüren Sie die rechte Nierengegend, lassen Sie die verzögerte Ausatmung dorthin fließen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Bereich Ihres Bauches. Nehmen Sie die Ruhe und Gelassenheit Ihres Körpers wahr."

Hinweise: Den TN wird vorab das Prinzip der verzögerten Ausatmung erklärt: Nach einer tiefen Einatmung erfolgt eine verlängerte Ausatemphase, die in eine kurze Leerphase (Pause) übergeht; das nächste tiefe Einatmen stellt sich von selbst ein. Die TN sollten genügend Zeit haben, sich auf die einzelnen Körperbereiche einzulassen.

Atemschöpfen im Stehen

Rahmen: Entspannungshaltung im Stehen; TN halten ihre Augen geschlossen; die Aufmerksamkeit ist auf den Körper gerichtet.

Ausführung: „Stellen Sie sich bequem hin. Ihr Stand sollte hüftbreit sein, die Knie leicht gebeugt. Versuchen Sie zunächst, den Kontakt der Füße mit dem Boden intensiv wahrzunehmen. Finden Sie einen festen Stand, indem Sie sich mit Ihrem Körper wie ein Baum im Wind bewegen. Langsam pendelt Ihr Körper in einen sicheren Stand. Falten Sie nun Ihre Hände vor dem Bauch. Die Handflächen zeigen nach oben und bilden eine Schale. Stellen Sie sich vor, Sie schöpfen Ihren eigenen Atem. Nun atmen Sie langsam durch die Nase ein und schöpfen begleitend den Atem mit den Händen bis in Brusthöhe. Mit dem Beenden des Einatmens beenden Sie auch das Schöpfen Ihres Atems. Im Übergang von Einatmung zu Ausatmung kehren Sie langsam Ihre Handflächen nach unten und bewegen Ihre Hände mit dem Ausatmen wieder nach unten in die Ausgangshaltung. Hier ruhen die Hände kurzzeitig vor dem Bauch bis die nächste Einatmung beginnt.“

Hinweise: Die TN können das Atemschöpfen bis ca. 20mal wiederholen. Den TN, die wenig Vorerfahrung mit Atemspannungsübungen haben, kann eine Zwischenatmung empfohlen werden. Die Handbewegung sollte auf die Atembewegung abgestimmt sein (nicht umgekehrt). Auch sollten die Hände nicht über Brusthöhe geführt und die Schultern beim Atemschöpfen nicht mit nach oben gezogen werden. Weiterhin ist auf die Beckenstellung zu achten, so dass die TN nicht in eine „Hohlkreuz“-Haltung übergehen.



Vokalatmung

Rahmen: Entspannungshaltung im Liegen bzw. Sitzen; TN halten ihre Augen geschlossen; die Aufmerksamkeit ist auf den Körper gerichtet.

Ausführung: „Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Verfolgen Sie das Einatmen und das Ausatmen. Denken Sie nun beim Einatmen an den Buchstaben A, und nehmen Sie dabei Ihren Bauchraum bewusst wahr. Wiederholen Sie dies ein zweites und ein drittes Mal.“

Stellen Sie sich jetzt beim Einatmen den Buchstaben E vor. Achten Sie dabei auf Hals und Schilddrüse. Lassen Sie wieder zwei Wiederholungen folgen.

Denken Sie nun beim Einatmen an den Buchstaben I und gehen Sie in den Bereich Ihres Kopfes. Wiederholen Sie dies ein zweites und ein drittes Mal.

Stellen Sie sich jetzt beim Einatmen den Buchstaben O vor. Nehmen Sie den Brustraum bewusst wahr. Lassen Sie wieder zwei Wiederholungen folgen.

Abschließend denken Sie beim Einatmen an den Buchstaben U und gehen mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Bereich von Magen und Leber. Wiederholen Sie dies ein zweites und ein drittes Mal.“

A -> für den Bauchraum, E -> für Hals und Schilddrüse, I -> für den Kopf

O -> für den Brustraum, U -> für Magen und Leber

Hinweise: Die TN sollten genügend Zeit haben, sich auf die einzelnen Körperbereiche einzulassen.

3. Musikentspannung

Schon Musikhören allein kann eine entspannende Wirkung auf den Körper ausüben, in Verbindung mit Entspannungsübungen kann dieser Effekt zunehmend erhöht werden. Auch wenn es in keinem Kurs leicht fällt, musikalische Stücke zu finden, die den Geschmack aller TN finden und auf alle Gruppenmitglieder gleich beruhigend wirken, so werden jedoch durch Musik zumindest störende Außengeräusche abgeschirmt. Ein Vorteil der Entspannung mit Musik liegt in der recht reibungslosen Übertragbarkeit in den Alltag, wenn die TN zuhause Musik nach ihrem individuellen Geschmack hören und die Gelegenheit zur Durchführung von Entspannungsübungen aus dem Kurs nutzen.

Musikentspannung

Rahmen: Entspannungshaltung im Liegen; TN halten ihre Augen geschlossen; die Aufmerksamkeit ist auf den Körper gerichtet; der Platz für den Recorder ist derart gewählt, dass alle TN die Musik in etwa gleicher Lautstärke hören können.

Ausführung: „Schließen Sie die Augen. Finden Sie eine bequeme Entspannungshaltung. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper liegen, Ihre Beine sind ausgestreckt flach auf dem Boden oder angewinkelt. Versuchen Sie, mit der einsetzenden Musik zur Ruhe zu kommen. Nach Ablauf der Musik öffnen Sie bitte wieder die Augen, atmen tief ein und aus und treten ganz bewusst in den Alltag wieder ein.“

Hinweise: Der KL erzählt während des Musikeinsatzes nichts. Es empfehlen sich ruhige Musikstücke von etwa zehn Minuten Dauer, die nicht zu laut gespielt werden sollten.

Pendeln zwischen Körper und Musik

Rahmen: Entspannungshaltung im Liegen bzw. Sitzen; TN halten ihre Augen geschlossen; die Aufmerksamkeit ist auf den Körper gerichtet; der Platz für den Recorder ist derart gewählt, dass alle TN die Musik in etwa gleicher Lautstärke hören können.

Ausführung: „Schauen Sie in Ihren Körper hinein. Versuchen Sie, Ihren Körper wahrzunehmen. Was spüren Sie? Gehen Sie nun in den Bereich der Arme, was nehmen Sie dort wahr? Wenden Sie sich Ihrer Schulter und dem Nacken zu. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Brustbereich und schließlich in die Beine. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Musik. Lassen Sie sich von ihr tragen.“

Versuchen Sie, nur die Musik wahrzunehmen. Gehen Sie wieder zurück auf Ihren Körper, und versuchen Sie, die Entspannung in einzelnen Körperteilen zu empfinden. Wandern Sie wieder von den Armen zur Schulter, zum Nacken, zum Brustbereich und in die Beine. Pendeln Sie nun zwischen Ihrem Körper und der Musik hin und her.



Hinweise: Die TN sollten zunächst ihre Aufmerksamkeit auf den Körper richten. Erst nach 1-2 Minuten wird die Musik eingespielt. Die TN sollten genügend Zeit haben, sich auf die angesprochenen Körperbereiche bzw. die Musik einzulassen.

Atementspannung mit Musik

Rahmen: Entspannungshaltung im Liegen; TN halten ihre Augen geschlossen, die Aufmerksamkeit ist auf den Körper gerichtet; der Platz für den Recorder ist derart gewählt, dass alle TN die Musik in etwa gleicher Lautstärke hören können.

Ausführung: „Schließen Sie die Augen. Finden Sie eine bequeme Entspannungshaltung. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper liegen, Ihre Beine sind ausgestreckt flach auf dem Boden oder angewinkelt. Versuchen Sie, mit der einsetzenden Musik zur Ruhe zu kommen. Verfolgen Sie Ihren Atem. Atmen Sie wie von selbst ein, lassen Sie den Atemzug kommen, empfangen Sie die Luft. Lassen Sie den Atem sanft und langsam einströmen, möglichst durch die Nase. Stellen Sie sich vor, Sie wollen riechen. Die Einatmung endet von selbst, ganz von allein. Atmen Sie nun gelassen durch Mund oder Nase aus, lassen Sie die Luft langsam aus strömen, geben Sie die eingeatmete Luft einfach wieder her. Versuchen Sie darauf zu achten, die Luft nicht herauszupressen oder zu pusten. Auch das Ausatmen endet von selbst, ganz von alleine und geht in eine kurze Ruhephase, der Atempause, über. Die Atempause bedeutet leer zu sein, entspannt zu sein, bereit zu sein für den nächsten Atemzug. Versuchen Sie, Ihren eigenen Atemrhythmus zu finden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atemrhythmus - Sie atmen ein und aus. Legen Sie nun die Hände auf Ihren Unterbauch - die Hände ruhen auf dem Unterbauch. Setzt die Einatmung ein, lassen Sie den Atem langsam zu den Händen hin strömen, wobei sich das gesamte Becken etwas weitet. Stellen Sie sich vor, Sie atmen mit dem Beckenboden ein. Wenn sich die Ausatmung einstellt, atmen Sie gelassen aus, lassen Sie vollständig los. Achten Sie nur auf Ihre Atmung, wie die Luft zu den Händen strömt und dann das Becken wieder verlässt. Nehmen Sie nun die Hände seitlich auf den Brustkorb, die Hände ruhen seitlich auf dem Brustkorb, kurz oberhalb der Taille. Auch hier lassen Sie den Atem wieder langsam zu den Händen hin fließen, wobei sich der Brustkorb etwas weitet. Stellen Sie sich vor, Sie atmen mit den Brustkorbseiten ein. Versuchen Sie, bei jeder Ausatmung den Brustkorb mehr und mehr absinken zu lassen. Beim Ausatmen atmen Sie gelassen aus, lassen Sie vollständig los. Genießen Sie das Ein- und Ausatmen, achten Sie nur auf Ihre Atmung. Nun legen Sie die Fingerspitzen rechts und links kurz unterhalb des Schlüsselbeins auf die Fingerspitzen und die Hände ruhen kurz unterhalb des Schlüsselbeins in einer kleinen Vertiefung. Der Atem fließt langsam zu den Fingerspitzen hin, Sie spüren die Ausdehnung des Lungengewebes. Stellen Sie sich vor, Sie atmen mit der oberen Rippe ein. Beim Ausatmen zieht sich das Lungengewebe wieder zusammen. Genießen Sie noch einmal das Ein- und Ausatmen, und versuchen Sie, die angenehme, entspannte Wirkung Ihrer Atmung zu spüren. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Umgebung. Stellen Sie sich vor, wie Sie hier im Raum liegen, wer rechts und links von Ihnen liegt. Recken und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, und atmen Sie ganz bewusst mehrmals tief ein und aus.“

Hinweise: Die TN sollten genügend Zeit haben, um sich auf die angesprochenen Körperbereiche bzw. die Musik einlassen zu können.

4. Innovatives Autogenes Training IAT

(nach Else Müller)

Phantasiereisen

Rahmen: Entspannungshaltung im Liegen; die Aufmerksamkeit ist auf den Körper gerichtet; der Platz für den Recorder ist derart gewählt, dass alle TN die Musik in etwa gleicher Lautstärke hören können.



Die Wirksamkeit von Phantasiereisen

Das Besondere an Phantasiereisen ist: sie wirken unmittelbar, ohne dass man langwierige, umständliche Vorbereitungen treffen müsste. Phantasiereisen werden von einem Sprecher vorgelesen oder erzählt (persönlich oder über CD) - ein guter Erzähler besticht dabei durch seine angenehm ruhige, warme und wohlwollende Stimme. Als Zuhörer folgt man in Gedanken der Anleitung, in der möglichst viele positive Sinneseindrücke eingearbeitet sind, und lässt seine eigenen Bilder oder Filme vor dem inneren Auge ablaufen. Jede Phantasiereise ist eine Reise ins eigene Ich. So entstehen in jedem Zuhörer individuelle Bilderlebnisse und Wahrnehmungen, die sich aus einer Mischung von visuellen, akustischen, taktilen, geschmacklichen, gerüchlichen und gefühlsmäßigen Eindrücken zusammensetzen können. Damit helfen Phantasiereisen dem Zuhörer einen Zugang zu seiner eigenen inneren, unbewussten Bilderwelt (wieder) zu finden, die eigene Phantasie zu erleben, das Unterbewusstsein zu aktivieren und Ressourcen und Kräfte zu mobilisieren, die ihm im normalen Wachzustand nicht zugänglich wären. Die Sensibilität für die eigenen Wahrnehmungen wird erhöht, das innere Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen neu erlebt.

Bei der IAT von Else Müller werden die Ruheformel der Grundstufe des Autogenen Trainings in die Geschichten und Phantasiereisen integriert, um so im Unterbewusstsein die Tiefenentspannung zu erreichen.

Ausführung1 - Strand: Du liegst an einem Strand - liegst im weichen, zarten Sand - *du fühlst mit deinem Körper diesen weichen, warmen Sand an deiner Haut, er ist so weich und warm* - die Sonne scheint - es ist ein schöner Sommertag - *du spürst die Wärme auf deiner Haut - auf deinem Körper, überall - es ist ein wohlige Gefühl, diese Wärme zu spüren - die Wärme zieht durch deinen ganzen Körper - Ruhe durchströmt dich* - du hörst das Meer, sein *ruhiges, gleichmäßiges Rauschen* - *die Wellen gehen auf und ab - du spürst deinen Atem, ruhig und gleichmäßig ein und aus - ein und aus - der Atem passt sich den Wellen an - ruhig und gleichmässig - ein und aus - ein und aus - ruhig geht dein Atem - den Wellen gleich - du bist schwer, warm, ruhig und entspannt - ein leichter Wind weht über deine Stirn - du fühlst dich wohl - du bist ganz ruhig und entspannt* -

Ausführung2 - Wiese: Du bist auf einer grossen, weiten Wiese - du läufst durch diese Wiese - *du spürst unter deinen Füssen das Gras* - es ist biegsam, weich, sommerwarm - du hast Lust, dich ins Gras zu legen - *du spürst das Gras unter dir, wie eine weiche Decke* - du siehst die Gräser, viele Arten - siehst Blumen dort - kleine Käfer krabbeln gemächlich - du riechst das Gras, die Erde - ein Schmetterling schaukelt an dir vorbei - du siehst, wie schon seine Färbung ist - die Zeichnung seiner Flügel, ganz aus Samt scheinen sie zu sein - du hörst die Bienen summen und schwirren - du schaust zum Himmel - du siehst dort oben viel - du bist ganz ruhig, gelöst, entspannt - Ruhe durchströmt dich - du bist ganz ruhig und entspannt -

Hinweise: Eine Phantasiereise besteht aus fünf Phasen

1. Phase: Vorbereitung - Atmosphäre schaffen
2. Phase: Einstimmung - Entspannungsphase oder Ruhetönung
3. Phase: Hauptteil und Höhepunkt - die eigentliche Phantasiereise
4. Phase: Schlussteil - Rückkehr in die Realität durch Rücknahme
5. Phase: Auswertung

Link zu CD's: <http://www.hoerbuch2000.de/else-mueller.html>



4. Entspannung mit Partner

Entspannungsübungen mit einem Partner beziehen grundlegende Techniken aus dem Bereich der Massage ein und nutzen das Sinnesorgan Haut mit seinen Druck-, Schmerz- und Temperaturrezeptoren, um Entspannungswirkungen zu erzielen.

Rückenmassage mit Igel bzw. Tennisbällen

Rahmen: Ein I-N nimmt auf dem Bauch eine entspannte, bequeme Lage ein; die Augen hält er geschlossen. Ein anderer TN kniet daneben und beginnt, unter langsamen Druckbewegungen mit dem Ball den Rücken des Partners zu massieren. Zur Entlastung des Rückens sollte der liegende Partner ein kleines Kissen, ein gefaltetes Handtuch o.ä. unter die obere Beckenkante legen.

Ausführung: „Rollen Sie den Ball über den Rücken Ihres Partners. Massieren Sie nur die Muskeln, nicht die Wirbelsäule. Üben Sie zunächst nur einen sanften Druck aus. Überlegen Sie, was wohl Ihrem Partner gut tun wird. Lassen Sie sich Zeit. Währenddessen versuchen Sie als liegender Partner, die Wege der Bälle wahrzunehmen und zu verfolgen. Geben Sie Hinweise, ob Sie die Massage leichter oder fester haben möchten.“

Hinweise: Es ist darauf zu achten, dass eine ruhige Atmosphäre herrscht. Der Liegende sollte sich völlig passiv verhalten können, wofür ein entsprechend behutsames Massieren durch den Partner Voraussetzung ist. Nach 5 Min. ist Partnerwechsel.

Kopf - Entspannung

Rahmen: TN gehen paarweise zusammen. Ein TN nimmt auf dem Rücken eine entspannte, bequeme Lage ein; die Augen hält er geschlossen. Ein anderer TN kniet nah am Kopf.

Ausführung: „Schieben Sie Ihre Hände unter den Kopf Heben Sie den Kopf behutsam an, und bewegen Sie ihn langsam zunächst zu einer Schulterseite und dann zur anderen. Bewegen Sie ihn über die Mitte in Richtung Brustbein. Falls Sie einen Gegendruck Ihres Partners spüren, halten Sie mit der Bewegung kurz inne. Die letzte Bewegung sollte immer die in Richtung Brustbein sein, um die Nackenmuskulatur zu dehnen. Anschließend senken Sie den Kopf langsam zum Boden. Fassen Sie nun den Kopf zwischen Kiefer und Hinterhaupt, und ziehen Sie den Kopf behutsam zu Ihrem Körper hin, als ob Sie den Kopf aus dem Hals ziehen wollen. Lassen Sie sich Zeit, und wiederholen Sie die Kopfentspannung.“

Hinweise: Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Partner seine Hände unter den Hinterkopf und nicht in den Nacken legt, um eine Überdehnung des Nackenbereichs zu vermeiden. Musik kann die Entspannungswirkung unterstützen. Nach 5 Min. ist Partnerwechsel.

Variante: Anstelle des direkten Partnerkontaktes kann der Kopf auch in ein Handtuch gebettet werden. Meist fällt es dabei dem liegenden Partner leichter, den Kopf los zu lassen



Abklopfen / Ausstreichen

Rahmen: Ein TN begibt sich in die Vorbeuge und lässt Kopf, Schultern und Nacken möglichst entspannt hängen; die Augen hält er geschlossen. Ein anderer TN führt die Klopfmassage aus.

Ausführung: „Lockern Sie die Muskulatur Ihres Partners, indem Sie mit flacher Hand bzw. Ihren Fingerkuppen oder mit einer lockeren Faust die folgenden Körperbereiche abklopfen. Beginnen Sie mit der Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule. Klopfen Sie jedoch nur die Muskulatur links und rechts der Wirbelsäule, nicht die Wirbelsäule selbst und auch nicht den Nacken. Lassen Sie sich Zeit dabei. Gehen Sie zu Schultern und Armen über, und klopfen Sie auch diese nacheinander mehrmals ab. Lassen Sie sich Zeit. Beenden Sie die Massage mit einem Ausstreichen der Arme und Beine.“

Hinweise: Es können noch zusätzlich Gesäß und Oberschenkel abgeklopft werden, jedoch nur in Absprache unter den Partnern. Es ist darauf zu achten, dass die TN langsam ihren Oberkörper aufrichten, um Schwindelgefühle zu vermeiden. Musik kann die Entspannungswirkung unterstützen. Nach 5 Min. ist Partnerwechsel.

Variante: TN in entspannter Sitzhaltung; als Selbstmassage können die TN ihre Muskulatur auch selbst mit flacher Hand, Fingerkuppen oder lockerer Faust abklopfen und ausstreichen. Zunächst den linken Arm von der Hand aufwärts zur Schulter bis in den Nacken; danach den linken Arm mit der rechten Hand aus schütteln. In gleicher Weise mit dem rechten Arm verfahren. Zusätzlich können die TN ihr Gesäß und mit beiden Händen ihre Beine abklopfen.

Arm- und Bein-Schüttelungen

Rahmen: Ein TN nimmt auf dem Rücken eine entspannte, bequeme Lage ein; die Augen hält er geschlossen. Ein anderer TN kniet daneben.

Ausführung: „Heben Sie den rechten Arm Ihres Partners leicht an. Führen Sie leichte Schüttelbewegungen mit dem Arm aus, lockern Sie ihn dadurch eine Weile, und legen Sie ihn vorsichtig wieder ab. Nehmen Sie den Arm ein weiteres Mal hoch, und schütteln Sie ihn wieder behutsam. Wiederholen Sie dies mit dem linken Arm.“

Vergleichen Sie als Partner die Entspannung in den beiden Armen, nehmen Sie die entspannende Wirkung der Schüttelungen wahr. Gehen Sie zu den Beinen über. Greifen Sie zunächst Fuß und Wade des rechten Beines, und führen Sie wieder leichte Schüttelbewegungen mit dem Bein aus, lockern Sie es dadurch, und legen Sie es vorsichtig wieder ab. Nehmen Sie das Bein ein weiteres Mal hoch und schütteln Sie es behutsam. Wiederholen Sie dies mit dem linken Bein. Vergleichen Sie als Partner wieder die Entspannung in beiden Beinen, achten Sie bewusst auf die entspannende Wirkung der Schüttelungen.

Hinweise: Die Schüttelmassage kann ebenfalls am Kopf durchgeführt werden. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Partner seine Hände unter den Hinterkopf und nicht in den Nacken legt, um eine Überdehnung des Nackenbereichs zu vermeiden. Musik kann die Entspannungswirkung unterstützen. Nach 5 Min. ist Partnerwechsel.

Variante: Die Schüttelungen werden mit einem Handtuch vorgenommen.

