

Entspannung

Mit Streß und Reizüberflutung umgehen zu lernen, wird für unser heutiges Leben immer wichtiger. Zeitnot, mangelnde Anerkennung, berufliche und finanzielle Sorgen, Lärm und vieles mehr nerven und belasten uns Tag für Tag. Auch der schon längst bekannte Zusammenhang zwischen Streß (Def.: körperlich-seelische Reaktion auf bestimmte äußere Reize, sog, Stressoren).

und seine repressive Wirkung auf das Immunsystem und der damit verbundenen Auslösung von Krankheiten, hat in den letzten Jahren zur Entwicklung einer Vielzahl von Entspannungstechniken und entsprechender Hilfsmittel geführt: Autogenes Training, Yoga, Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation , Atemtechniken, die ganze Palette der Entspannungs- und Suggestionsskassetten, sowie die moderneren Verfahren wie Biofeedback, Mentalsysteme wie Mind World oder Brain light und Hemi-Synchronisation, welche außer der gewünschten Tiefenentspannung auch noch eine Vielzahl von anderen Effekten, wie z.B. Mentaltraining oder Normalisierung von unbewußten Körperfunktionen ermöglichen. Zur sinnvollen Streßbekämpfung gehört nach Aussage eines berühmten Psychiaters jedoch auch die Bekämpfung von Streßursachen, wie z.B. Nein sagen, Arbeit delegieren, den Anspruch aufgeben, immer alles perfekt machen zu müssen etc., sowie das Erwerben von „**Streßkompetenz**“, was bedeutet, die eigenen Schwächen zu akzeptieren und die Stärken zu trainieren. Das wohl bekannteste und älteste Verfahren, das Autogene Training, ist gekennzeichnet dadurch, daß die angetriebenen Entspannungszustände durch eigenes Üben hervorgerufen und nicht durch eine andere Person hinzugefügt oder >eingetrichtert< werden. Im AT lernt man Selbstentspannung und macht sich dabei eine brachliegende innere Fähigkeit zunutze: Die Fähigkeit zur Autosuggestion (Selbstbeeinflussung). Im AT lernt man, physiologisch betrachtet, die willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems. Zusammenfassend lassen sich die Ziele des AT bezeichnen als: Entspannung als gesundes Gegengewicht zur Spannung, körperliche und seelische Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit . Das AT kann uns zwar nicht auf direktem Wege Probleme und Konflikte abnehmen, aber mit seiner Hilfe können wir günstigere Voraussetzungen schaffen, mit anstehenden Belastungen besser fertig zu werden.

In besonderem Blickpunkt stehen heutzutage die weiterentwickelten computergesteuerten Entspannungsverfahren, die über eine gewünschte Entspannung hinausgehen und es dem Anwender leicht machen , den Zugang zu seinen inneren Kraftquellen zu finden. Zu diesen Verfahren gehört das sog. >Biofeedback<, welches auf dem Prinzip der Rückmeldung von normalerweise unbewußten physiologischen Funktionen, wie z.B. Muskelspannung, Hauttemperatur, Herz- und Atemtätigkeit, beruht, welche dadurch in Richtung eines bestimmten Zieles beeinflusst werden können. Durch das Belohnungsprinzip, d.h. die positive Rückmeldung von in richtiger Weise veränderten physiologischen Parametern, wird es dem Klienten ermöglicht, gestörte oder reduzierte Körperfunktionen wahrzunehmen und willentlich zu verändern. Biofeedback wird in Amerika als Standardtherapie bei Spannungskopfschmerzen angewandt, während in Deutschland nur wenige Kopfschmerztherapeuten mit Biofeedback- Geräten ausgerüstet sind. Nach Aussage eines Münchener Psychologen kann bei 50 Prozent der Migränepatienten durch Biofeedback einem Anfall genauso gut vorgebeugt werden wie mit Medikamenten. Ebenfalls im Trend der computergesteuerten „Glücksbringer“ liegt das Mentalsystem >Mind World<, welches vielfältige Anwendungsbereiche, wie Stressreduktion, Mentaltraining, Sportliche Motivation und Superlearning anbietet. Durch Anwendung von Licht, Farben, Musik, Wärme, Ionisation und andere psychosensorische Techniken wird man sanft in einen Zustand tiefer Entspannung und Erholung versetzt. Zum anderen lösen tiefe Ruhephasen in absoluter Stille ein vertrautes Gefühl von Geborgenheit, Gelassenheit und Harmonie aus. Erfahrungen mit dem brain-light-Mentalsystem in Kassettenform, welche u.a. eine Hemispären-Synchronization herbeiführen, zeigen eine positive Wirkung bei Tinnitus, welcher insbesondere bei Stress, Aufregung und übermäßige Anstrengung ausgelöst wird. Hemispären-Synchronization ist das neue Schlagwort, mit dem die Anbieter von Mentalsystemen werben. Hierbei handelt es sich um die Anwendung der Ergebnisse einer jahrzehntelangen Hirn- und Hemisphärenforschung, die herausfand, daß nur die gleichzeitige Verarbeitung von Reizen und Sinneseindrücken zu einer vollständigen und ganzheitlichen Sicht des Seins führen. Somit wird eine neue Bewußtseinsdimension eröffnet, in der das intuitive kreative Wahrnehmen und Erleben mit dem analytischen rationalen Denken und Handeln verknüpft werden und erweiterte Problemlösungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Wellness-Methoden