

Entspannungsübungen / Achtsamkeit

Postgraduierten Ausbildung

Dr. phil. Daniel Gassmann
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Praxisgemeinschaft für Psychotherapie
Bundesgasse 16, CH-3011 Bern
++41 31 312 33 55
praxisgemeinschaft-gassmann@bluewin.ch

Wie entspanne ich mich?

	funktional	dysfunktional
aktiv		
passiv		

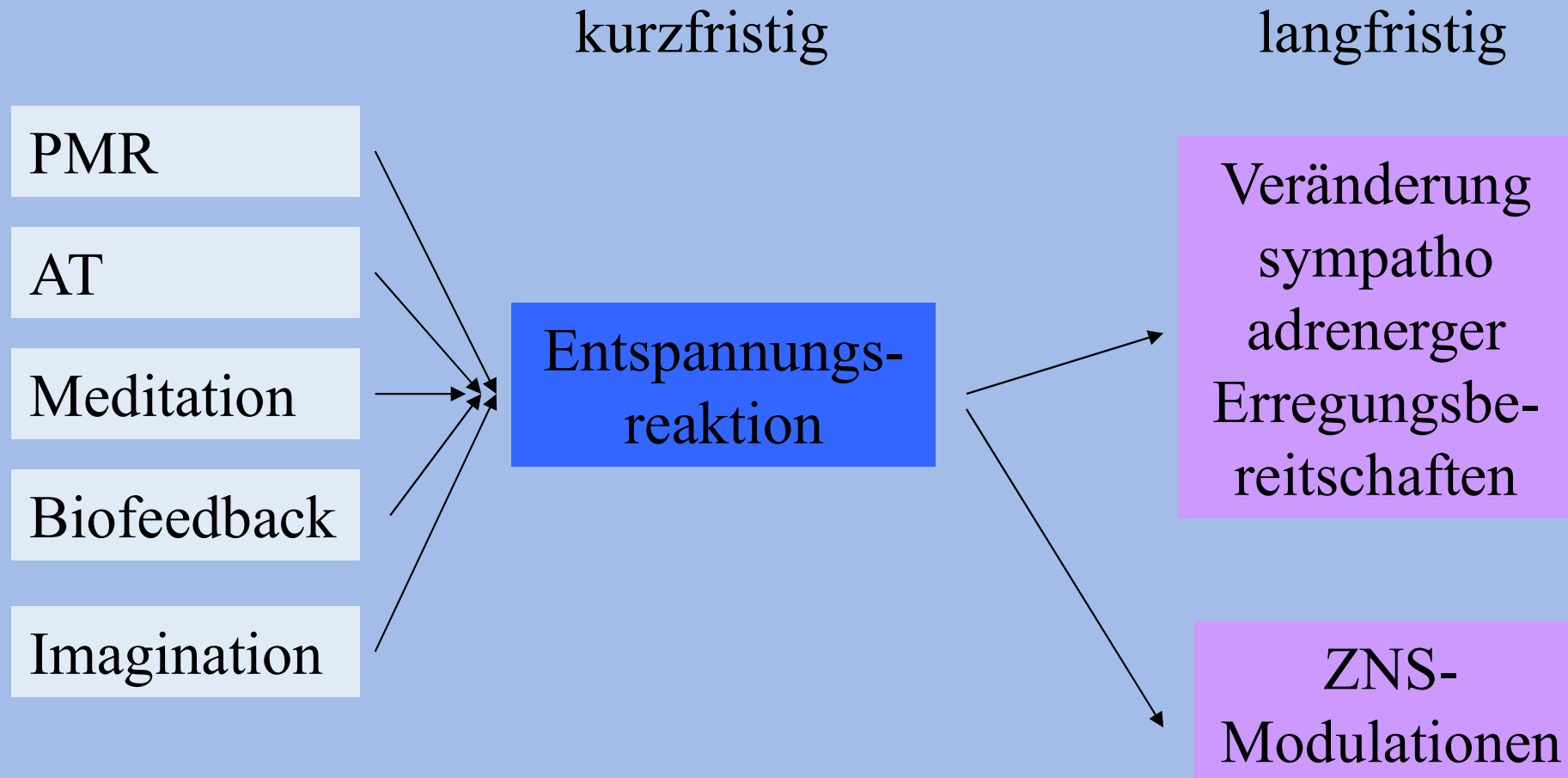
Inhalt

- > Einstieg ins Thema: Wie entspanne ich mich?
- > Die Entspannungsreaktion
 - Was passiert im Körper?
 - Was passiert im Hirn?
 - Welche Wirkungen und Nebenwirkungen sind bekannt?
- > Entspannungsverfahren Basics
 - Grundlegendes Vorgehen
 - Liegen oder sitzen zum entspannen?
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Autogenes Training
- > Übung: Anleitung zur Entspannung anderer
- > Entspannungsverfahren Vertiefung
 - Imaginative Verfahren
 - Weiterentwicklungen in PMR und AT
- > Indikation und Anwendungsbereiche
- > Achtsamkeit

Ziele

- > Erwerb von Wissen über die Bedeutung von Entspannung und Achtsamkeit und der Wirkungsweise von Entspannungsübungen
- > Eigenes Erleben von Entspannung und Achtsamkeit
- > Übung Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen selber anzuwenden

Effekte der Entspannungsverfahren



Physiologische Kennzeichen der Entspannungsreaktion

Neuromuskuläre Veränderungen

- Abnahme des Tonus der Skelettmuskulatur
- Verminderung der Reflexfähigkeit

Kardiovaskuläre Veränderungen

- periphere Gefässerweiterung (Vasodilatation v.a. der Haut)
- geringfügige Verlangsamung der Herzschlagrate
- Senkung des arteriellen Blutdrucks

Respiratorische Veränderungen

- Abnahme der Atemfrequenz
- Gleichmässigkeit der einzelnen Atemzyklen
- Abnahme des Sauerstoffverbrauchs

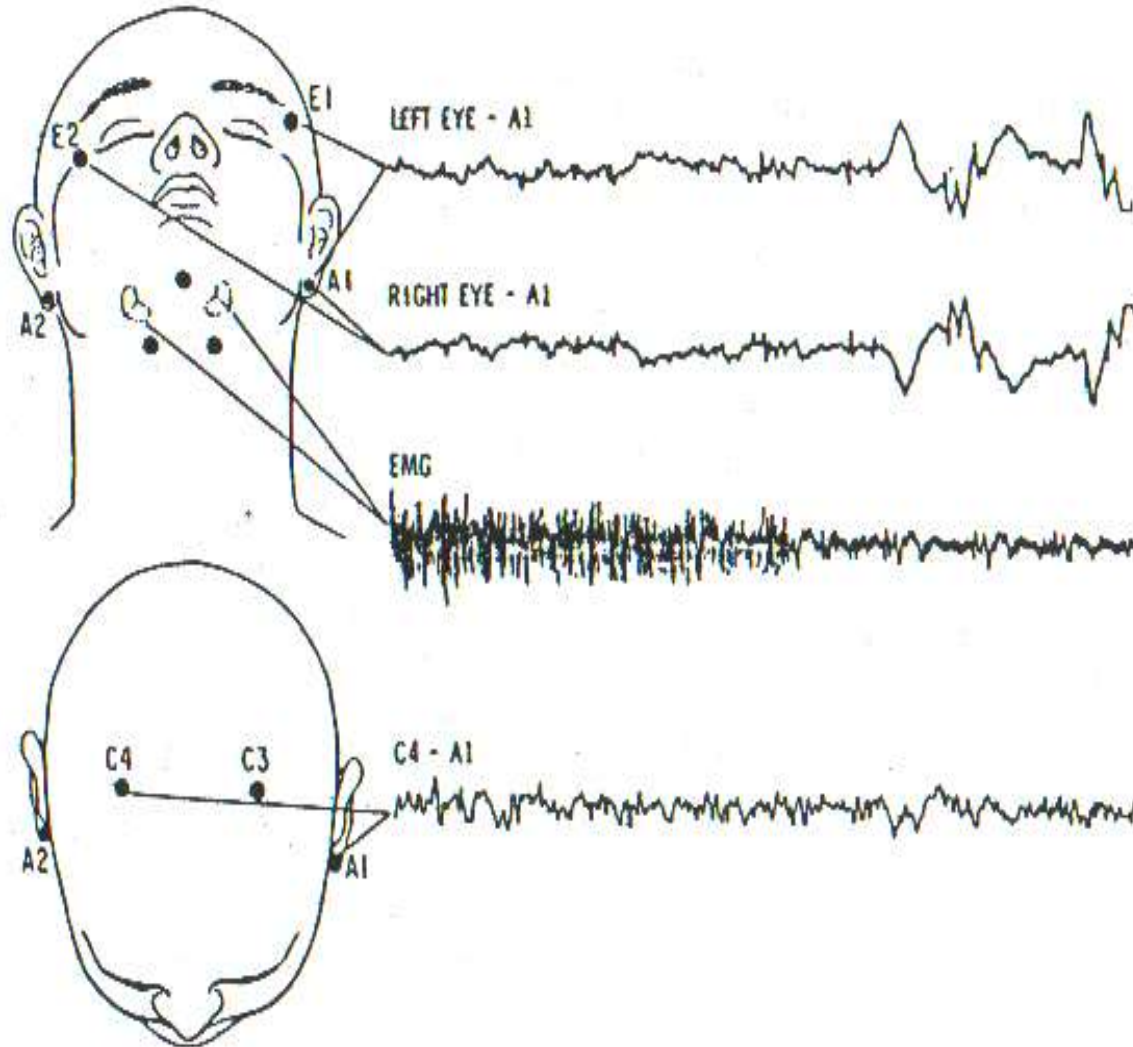
Elektrodermale Veränderungen

- Abnahme der Hautleitfähigkeit
- Abnahme der Spontanfluktuationen

Zentralnervöse Veränderungen

- Veränderung der hirnelektrischen Aktivität
- Veränderung der neurovaskulären Aktivität

Messung des Schlafes

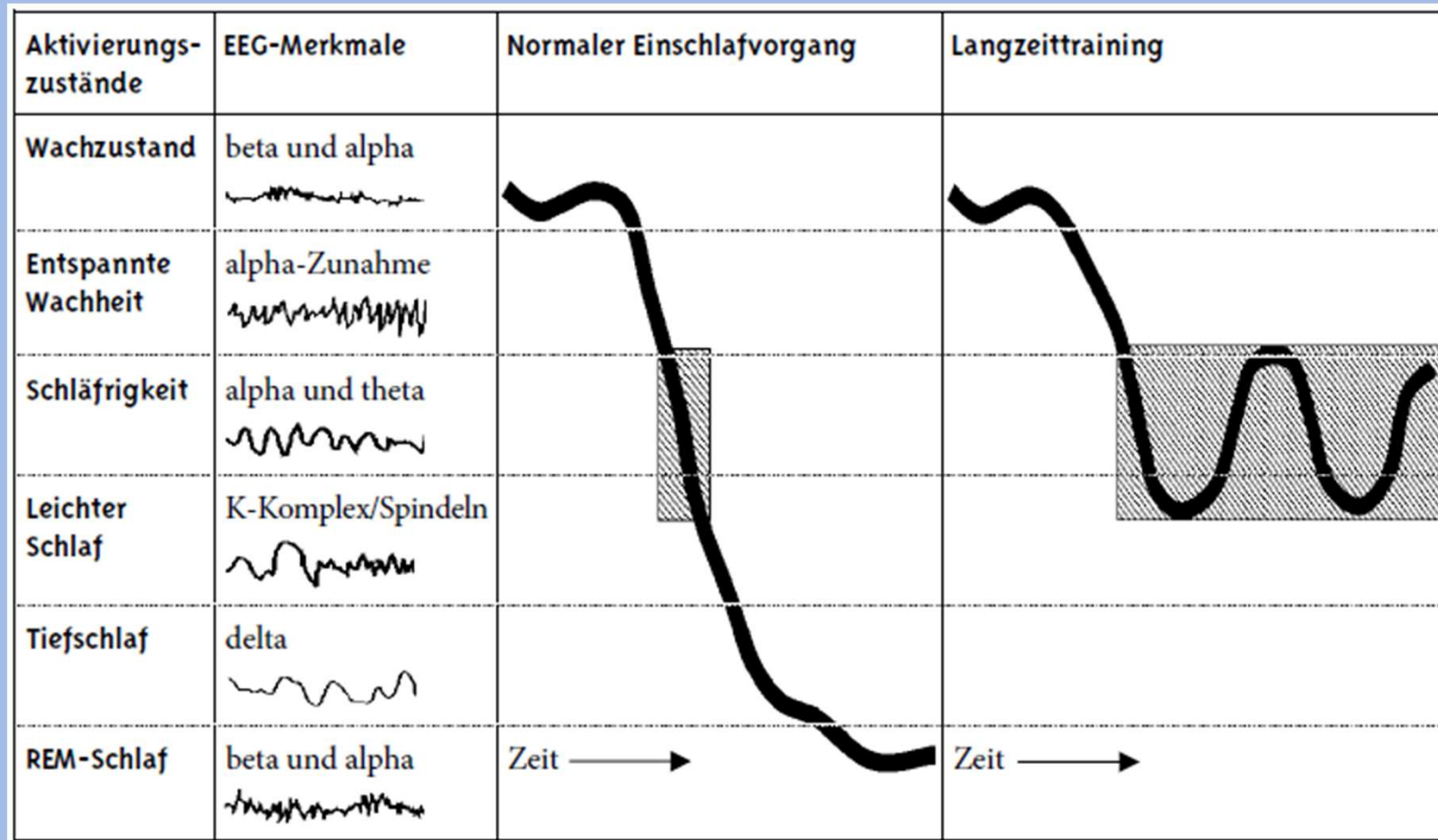


EOG:
Elektrooculogramm

EMG:
Elektromyogramm

EEG:
Elektroenzephalogramm

Entspannungs EEG



Wirkung der Entspannungsübungen

- > In der Entspannung wird ein Zwischenbereich zwischen Wachheit und Einschlafen erreicht.
- > Der Körper ist sehr entspannt, der Geist aber weiterhin wach und aufnahmefähig
- > Es finden sich keine neurophysiologischen Korrelate unterschiedlicher Tiefe der Entspannung
- > Gut geübte Meditierende zeichnen sich dadurch aus, dass sie über sehr lange Zeit in dem Zwischenbereich zwischen Wachheit und Einschlafen verweilen können
- > In diesem Zustand können Erfahrungen (wie hypnagoge Halluzinationen, somatosensorische Erscheinungen, Schwindelgefühle, unwillkürliche Bewegungen) gemacht werden, die im Wachzustand in der Form nicht möglich sind.

Vaitl & Petermann, 2014

Interozeption

- > Exterozeption = Wahrnehmung der äusseren Welt mit den fünf Sinnen
- > Interozeption = Wahrnehmung der inneren Welt des eigenen Körpers
 - Propriozeption: Körpersignale des muskulären Systems (Gelenke, Sehnen, Muskeln)
 - Viszerozeption: Körpersignale aus den inneren Organen
- > Interozeption = Gradmesser, inwiefern eine Person den Entspannungszustand erreicht (indem sie Schwere, Wärme, u.ä. erlebt)

Unerwünschte Nebenwirkungen die bei Entspannungsübungen auftreten können

> Neben der angenehmen Wirkung der Entspannung erleben einige Patienten folgende paradoxen Phänomene:

Motorische Begleiterscheinungen: unwillkürliche Muskelzuckungen, zittern, Husten- oder Schluckreiz

Sensorische Begleiterscheinungen: Prickeln, Kribbeln, Parästhesien, Gefühl der Benommenheit, des Schwebens, Fallens, Fliegens, Schwindel, Hören von Tönen und Geräuschen, spontan auftretende Geschmacks- und Geruchsempfindungen

Affektbetonte psychische Begleiterscheinungen: rasch wechselnde und gegenteilige Gefühlsreaktionen, Angstgefühle, Euphorie, Einsamkeitsgefühle, Unruhe

Mentale Begleiterscheinungen: einströmende, nicht kontrollierbare Gedanken, Konzentrationsschwierigkeiten

Unerwünschte Nebenwirkungen die bei Entspannungsübungen auftreten können

- > Solche paradoxen Phänomene sind passager und nicht bedrohlich, müssen aber angemessen therapeutisch aufgefangen werden
- > Oft verschwinden diese Phänomene von selber wieder
- > Bestehen die Probleme auch noch nach der Entspannungsübung hat der Patienten nicht richtig zurückgenommen.

Unterschiedliche Zielsetzungen

Problemorientiert

Beeinflussung unerwünschter psychosomatischer Zustände.
Unruhe, Angespanntheit, Angst, Schlafstörungen,
Schmerzen, ...

Ressourcenorientiert

Steigerung des Wohlbefindens

Leistungsorientiert

Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Sinnorientiert

Verwirklichung bestimmter Wertvorstellungen

Kontraindikationen

Absolute Kontraindikation	Störungsübergreifend	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgeprägte Angst vor Kontrollverlust • Sexuelle Missbrauchserfahrungen • Beginnender Migräneanfall • Tendenz zu vasovagalen Synkopen • Ateminsuffizienz, Bradykardie, Hypotonie
	Störungsspezifisch	<ul style="list-style-type: none"> • Akute Psychosen • Schwere Depressionen • Akute manische Episoden
Relative Kontraindikation	<ul style="list-style-type: none"> • Panikstörungen • Hypochondrie • Dissoziative Störungen • Depersonalisationssyndrom • Schwere Intelligenzminderung • Zwangsstörungen • Akute Belastungsreaktionen 	

Klinische Anwendungsgebiete

- > Angststörungen
- > Asthma bronchiale
- > Herz-Kreislauf-Krankheiten
- > Insomnien
- > Rheumatische Erkrankungen
- > Schmerzen
- > Sexuelle Funktionsstörungen
- > Somatoforme Störungen
- > Chronische Kopfschmerzen
- > Neurodermitis
- > Aggressives Verhalten bei Kindern und Jugendlichen

Praxis der Entspannungsübungen

Basics

Phasen des Entspannungsprozesses

Einleitungs- und Vorbereitungsphase

- > Vermittlung von Information über die Entspannungsübung
- > Probedurchgang anbieten

Entspannungsfördernde äussere Bedingungen

- > Umgebung sollte störungsfrei und reizarm sein: Keine störenden Geräusche, nicht zu kühler Raum, nicht zu hell, bequeme Entspannungsmöglichkeit (Sessel, Matte) anbieten.

Phase der Entspannungsinduktion

- > Einnahme einer bequemen Körperposition (sitzen, liegen)
- > Lenkung der Aufmerksamkeit nach innen (z.B. auf die Atmung, die Auflagepunkte des Körpers)
- > Ziel: Verlagerung der Aufmerksamkeit auf eine eher passive, rezeptive Ausrichtung nach innen
- > Durchführung der Entspannungsübung

Phasen des Entspannungsprozesses ff

Entspannungszustand

- > Einschlafen soll verhindert werden daher: nicht zu lange Entspannungsphasen, günstige Tageszeit wählen, nicht zu monoton

Beendigungs- und Ausklangphase

- > Auch das „zurücknehmen“ soll bewusst und insturiert erfolgen
- > Ziel: Reaktivierung: Steigerung des Muskeltonus, der Atemfrequenz, der Vigilanz
- > Übung immer nachbesprechen! Explizit Schwierigkeiten und unangenehme Sensationen explorieren.

Entspannungspositionen

- > Grundsätzlich: möglichst weit gehende Entspannung der Willkür- und Stützmuskulatur ermöglichen

Im Sitzen

- Rücken und Kopf anlehnen (wenn keine Kopfstütze: Kopf nach vorn fallen lassen)
- Füße flach auf dem Boden, Fersen senkrecht unter Knien
- Hände locker auf dem Schoß

Droschkenkutschersitz

- senkrecht sitzen, ohne sich anzulehnen, sich in sich selber zusammensacken lassen (Kopf über Gesäss, Schultern über Beckenknochen)
- Kopf leicht nach vorne hängen lassen
- Arme: zunächst schwingen lassen, dann locker auf Oberschenkel legen
- Fersen senkrecht unter den Knien



Entspannungspositionen ff

Im Liegen

- Rückenlage
- Nacken und ev. Kniekehlen mit Kissen unterstützen
- Arme parallel zum Körper, Handflächen nach unten
- Fussspitzen locker nach aussen fallen lassen



Progressive Muskelrelaxation PMR

- > Methode 1929 vom Physiologen Edmund Jacobson in den USA entwickelt
- > = Kognitiv-behaviorale Standardmethode zur Bewältigung von Angst- und Stresssymptomen

Grundannahmen

Entspannung ist gesund (allgemeinstes Heilmittel)

Entspannung der Muskeln führt zu einer Entspannung des Geistes

Ziele

Willentliche, kontinuierliche Reduktion der Muskelspannung

Entwicklung eines „Muskel sinnes“

Wahrnehmung immer subtilerer Verspannungen

Übungsprinzip

Anspannung spezifischer Muskelgruppen, Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Spannung - Loslassen - Fokussierung auf veränderte Empfindungen in den eben angespannten Muskelgruppen

PMR- Varianten

Originalversion von Jacobson erfordert 50 Kursstunden plus tgl. 1 Std. selbstständiges Üben, über 40 Übungen, je Übung 1-2 Minuten Anspannen; 3 - 4 Minuten entspannen

Variante von Wolpe (1958) Einsatz bei Angstpatienten, deutliche Verkürzung der Übung (20 Übungen) sowie der Anzahl Kursstunden (7), Kombination mit suggestiven Formeln

Variante von Bernstein & Borkovec (1973) 16 Übungen, 5 - 7 Sekunden anspannen; 45 - 60 Sekunden entspannen, möglichst stark anspannen (umstritten!)

Angewandte Entspannung nach Öst (1987) Vorgehen:

- (1) früheste Anzeichen von Angst und Verspannung erkennen
- (2) reguläres PMR
- (3) nur noch entspannen
- (4) Assoziation mit einem Ruhewort (cue-controlled)
- (5) differentielle Entspannung (im sitzen, im gehen, ...)
- (6) Schnelle Entspannung in Alltagssituationen
- (7) Anwendung der Entspannung in angstauslösenden Situationen

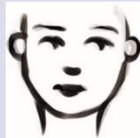
Anleitung zu PMR-Kurzversion

Hände und Arme



- beide Hände zu Fäusten ballen → Anspannen der Hände und Unterarme
- Hände zur Schulter führen → Anspannen der Oberarme

Gesicht



- Augenbrauen hochziehen → Anspannen der Stirn
- Augen zusammenkneifen und Nase rümpfen → Anspannen der Augen- und Nasenpartie
- Zähne aufeinander pressen, Mundwinkel nach hinten ziehen, Zunge gegen den Gaumen pressen → Anspannen des Unterkiefers

Nacken und Hals



- Kopf nach hinten drücken → Anspannen des Nackens
- Kopf nach vorne auf die Brust drücken → Anspannen der Halsmuskeln

Schultern und oberer Rücken



- Schultern in die Höhe ziehen → Anspannen der Schultern
- Schultern in die Höhe ziehen und kreisen → Anspannen von Schultern und oberem Rücken

Brust



- Tief einatmen, Luft kurz anhalten → Anspannen der Brustmuskulatur

Bauch



- Bauch nach innen ziehen

Beine



- Fersen auf den Boden pressen, Zehen nach oben richten, Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

PMR für Fortgeschrittene

1. Standart PMR liegend erlernen
2. Standart PMR liegend mit Entspannungssignal: Beim Entspannen wird ein individuelles entspannendes Wort gedacht, z. B. „Ruhe“
3. Standart PMR liegend mit Entspannungssignal und synchronisierter Atmung: beim einatmen anspannen, beim entspannen langsam ausatmen
4. Standart PMR liegend mit Entspannungssignal, synchronisierter Atmung, im Anschluss an die Übung in der Entspannung verweilen und Visualisierung durchführen, z. B. mit Ruhebild oder Farbabfolge
5. Verschiedene verkürzte Versionen werden eingeübt: mehrere Muskelgruppen zusammen fassen; auf Anspannung verzichten, nur noch loslassen mit Entspannungssignal und synchronisierter Atmung; zunächst liegend, dann sitzend
6. Entspannung in alltäglichen Situationen mit zunehmender Schwierigkeit abrufen

Angewandte Entspannung nach Öst

1. *Selbstbeobachtung*: Der Patient führt ein Selbstbeobachtungsprotokoll, in dem Anzeichen von Angst oder Anspannung in verschiedenen Situationen, wie z. B. zunehmender Herzschlag, aufgezeichnet werden.
2. *Entspannungsinstruktion*: Zuerst erfolgt die aus der progressiver Relaxation (PR) bekannte Abfolge von Anspannungs-Entspannungs-Zyklen von Muskeln (s. PR): 1. Sitzung: Hände, Arme, Gesicht, Nacken, Schultern; 2. Sitzung: Rücken, Brust, Bauch, Atmung, Hüften, Schenkel und Füße. In den weiteren 2-4 Sitzungen soll der Entspannungszustand ausschließlich durch Entspannungszyklen erreicht werden (keine Anspannungsaufforderungen!).

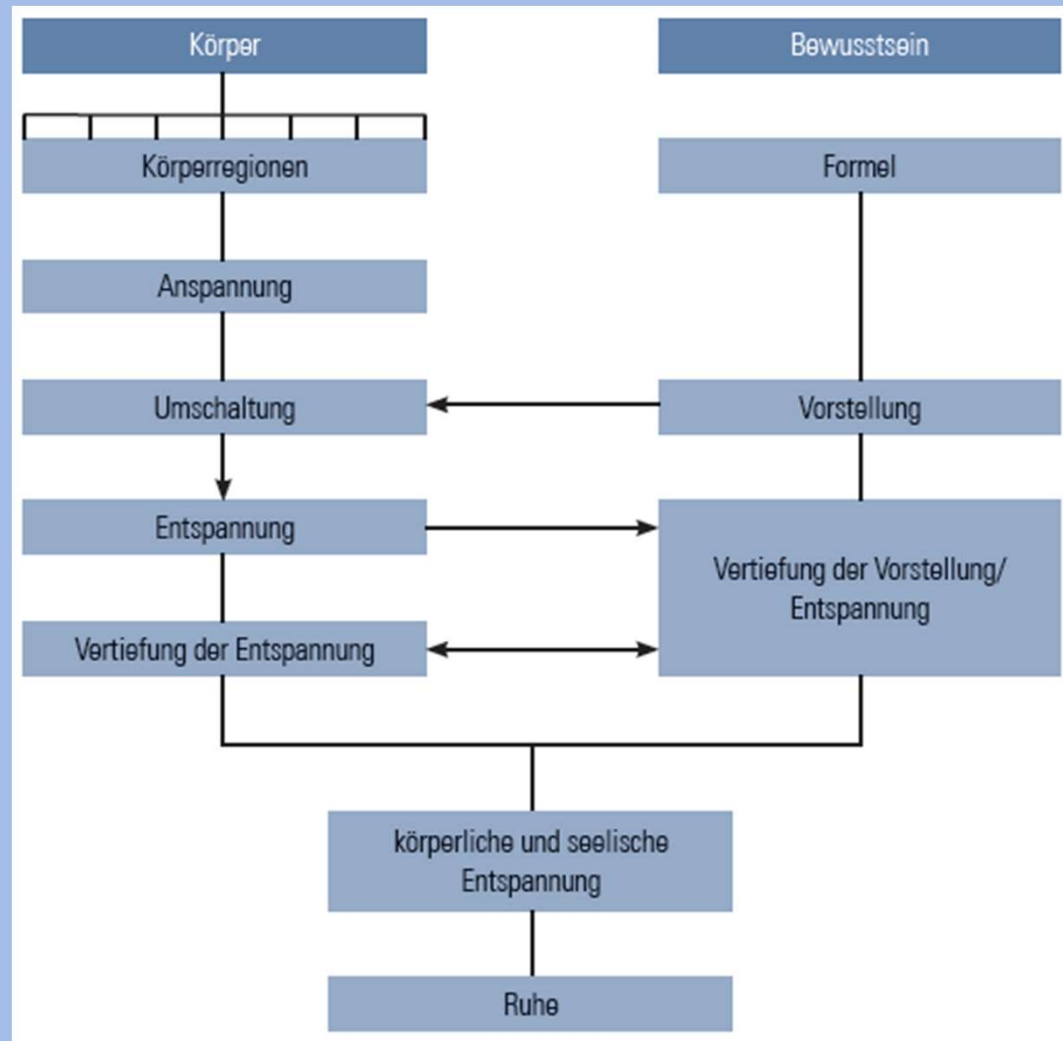
Angewandte Entspannung nach Öst

3. *Konditionierte Entspannung*: Entspannung wird als Reaktion auf ein selbstgegebenes Signal eingesetzt: Der Patient wendet seine selbst gewählten Signalwörter an und zeigt dem Therapeuten durch Fingersignal, wenn er den Zustand der tiefen Entspannung erreicht hat. Der Fokus wird nun auf Atemübungen gerichtet (Instruktionen: »Einatmen«, »Ausatmen«), wobei sich die Patienten die Vorgänge vorstellen sollen (1-2 Sitzungen).
4. *Differenzielle Entspannung*: Der Patient soll lernen, sich schrittweise außerhalb der Therapie oder von zu Hause rasch entspannen zu können: beginnend mit geöffneten Augen, im Sitzen auf einem Stuhl und im Gehen. Schließlich wird die differenzielle Entspannung auf Lebenssituationen, die nicht beeinträchtigend und/oder belastend sind, übertragen. Zuletzt wird das Geübte bzw. das Einsetzen der Entspannungsübung auf die typischen Angst- oder Anspannungssituationen des Patienten, wie sie mit dem Selbstbeobachtungsprotokoll ermittelt wurden, ausgeweitet, zuerst in sensu (in der Vorstellung), danach in vivo (in realen Situationen).

Autogenes Training (AT)

- > In den 1920er Jahren von J. H. Schulz entwickelt
- > Ziel: selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion (autogen)
- > Erst durch konsequente Übung stellt sich zuverlässig ein Effekt ein (deshalb Training)
- > AT besteht aus sechs physiologisch orientierten Unterstufen-Übungen
- > Kann durch meditative Übungen ergänzt werden (Oberstufenübungen)
- > Prinzip: Der Übende spricht sich „im Geiste“ bestimmte *Formeln* vor
- > Vermittlung: ca. 8 - 12 wöchentliche Sitzungen in der Gruppe

Prinzipien des Autogenen Trainings



AT Unterstufenübungen

Grundsätzlich

- > Jede Formel ca. 2-3x konzentrieren
- > Ziel: passive Konzentration auf die jeweilige Formel
- > Übungsdauer: individuell, ca. 90 Sekunden je Formel
- > Prinzip: je häufiger und kürzer desto besser!

Die Schwereübung

- > *Ich bin ganz ruhig*
- > *Der rechte Arm ist schwer*
- > *Der linke Arm ist schwer*
- > *Beide Arme sind ganz schwer*
- > *Die Beine sind ganz schwer*
- > *Alle Glieder sind ganz schwer*

AT Unterstufenübungen ff

Wärmeübung

- > *Der rechte Arm ist warm*
- > *Der linke Arm ist warm*
- > *Beide Arme sind strömend warm*
- > *Auch die Beine sind warm*
- > *Alle Glieder sind strömend warm*

Atemübung

- > *Die Atmung ist ganz ruhig und gleichmässig*
oder
- > *Es atmet mich*
oder
- > *Jeder Atemzug vertieft die Ruhe*

AT Unterstufenübungen ff

Sonnengeflechtübung

- > Dient der Entspannung der Bauchorgane
- > Lage des Sonnengeflechts: Etwa in der Mitte zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeins
- > *Das Sonnengeflecht ist strömend warm*

oder

- > *Der Leib ist strömend warm*

Stirnkühleübung

- > *Die Stirn ist angenehm kühl*

oder

- > *Die Stirn ist ein wenig kühl*

oder

- > *Kopf leicht und klar*

Zusatzformel:

- > *Unterkiefer und Zunge sind ganz schwer*

Schultz, 2004

AT Unterstufenübungen ff

Herzübung

- > *Herz schlägt ruhig und kräftig*
oder
- > *Herz schlägt ruhig und regelmässig*
oder
- > *Herz schlägt ruhig, rhythmisch, regelmässig*

Zurücknehmen

- > Arme mit geballten Fäusten ein paarmal energisch beugen und strecken
- > Tief ein und ausatmen
- > Augen öffnen

AT Unterstufe: **Gesamtübung**

- > **Ruhe**
- > Arme und Beine sind schwer bzw. **Schwere**
- > Die **Atmung** ist ganz **ruhig** - es atmet mich
Jeder Atemzug vertieft die Ruhe
- > Der Leib ist strömend **warm**
- > Die **Stirn** ist angenehm **kühl**
Unterkiefer und Zunge sind ganz **schwer**
- > Herz schlägt ruhig, rhythmisch, **regelmässig**

- > Zurücknehmen:
- > Arme **fest**, **tief** atmen, Augen **auf**

AT Oberstufe

Leitsätze

- > Formulierung von Formeln, die sich auf persönliche Schwierigkeiten, Beschwerden, Ziele beziehen.
- > Formeln sollten kurz und prägnant sein
- > Leitsätze sollten positiv formuliert sein

Imaginative Entspannungsverfahren



© by Christian Barz

Bsp.: Das Ruhebild

Merkmale des Ruhebildes

- > Es kann eine schöne Erinnerung sein, z. B. eine Urlaubsszene, es kann aber auch ein Phantasiebild sein
- > Es soll angenehm sein, Ruhe und Wohlbefinden ausstrahlen
- > Es soll keine anderen Personen enthalten
- > Es sollen keine hektischen, schnellen Aktivitäten vorgestellt werden

Während der Vorstellung

- > Ruhebild möglichst konkret und in vielen Details vorstellen
- > Einzelne Sinne durchgehen: was wird gesehen, gehört, gerochen. Gefühlt, geschmeckt?
- > Was sind die genauen Umstände des Ruhebildes: Welche Jahreszeit, Tageszeit, Wetter, Klima, ... herrschen?

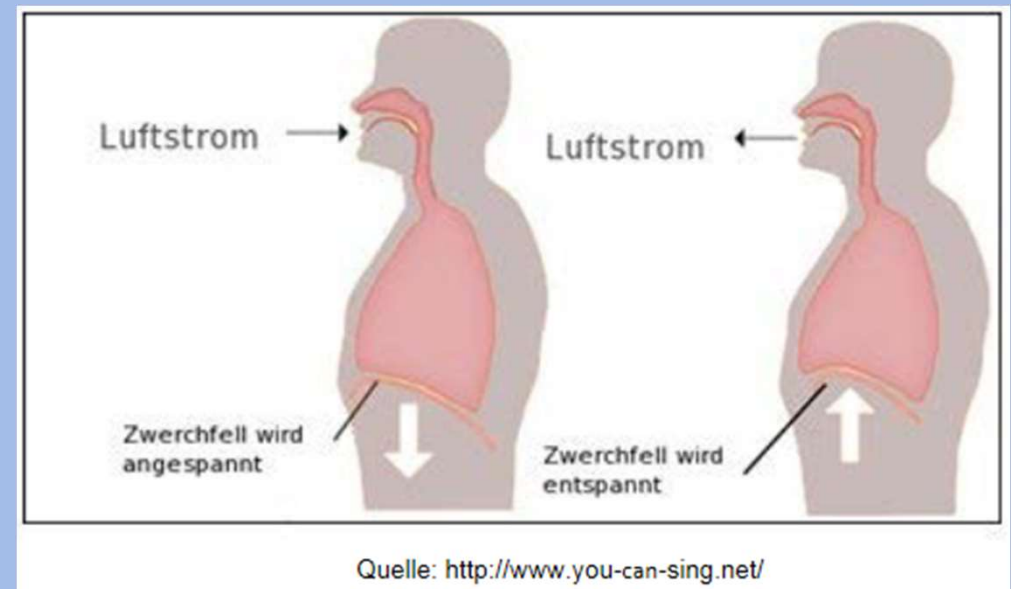
Varianten

- > **Variante 1: Gehen durch farbige Räume**
- > In der Vorstellung geht man durch ein Haus in welchem man sich von Raum zu Raum bewegt, jedes ist ausschliesslich in einer bestimmten Farbe gehalten.
- > Abfolge: rot - orange - gelb - grün - blau – lila

- > **Variante 2: Fantasiereise**
- > In Gedanken minutiös einen bekannten Weg ab'gehen'. Z.B. Fähre von Genua nach Sardinien, eine Pässefahrt auf die Grimsel, mit dem Fahrrad der Limmat entlang, ...
- > Möglichst mit allen Sinneskanälen wahrnehmen

Entspannung durch Atmen

- > Atmung geschieht automatisch, lässt sich aber auch willentlich kontrollieren.
- > Sympathische Aktivierung: Atmung ist Einatem-akzentuiert und versorgt den Körper mit Sauerstoff, Vorbereitung auf Kampf / Fluchtverhalten
→ Brustatmung
- > Parasympathische Aktivierung: Ausatem-akzentuiert, führt zu Entspannung, Verdauung, Schlaf
→ Bauchatmung



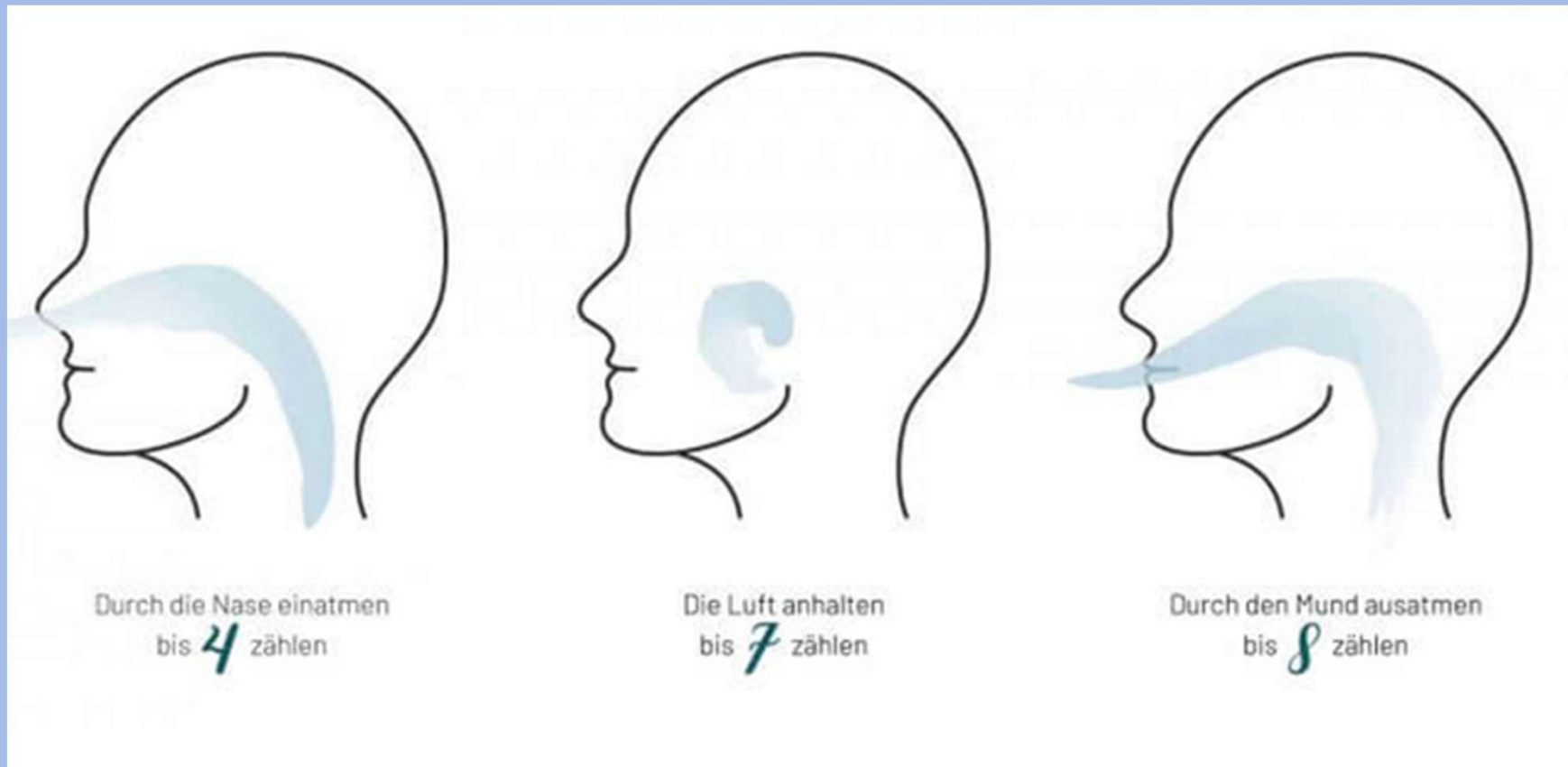
Länger ausatmen

- > Ein- und ausatmen und innerlich mitzählen
- > Einatemungsfrequenz beibehalten
- > Ausatemungsfrequenz sukzessive verlängern

- > Bsp.:
 - Ein: 1-2-3
 - Aus: 1-2-3
 - Ein: 1-2-3
 - Aus: 1-2-3-4
 - Ein: 1-2-3
 - Aus: 1-2-3-4-5



Die 4-7-8-Atemübung



4x wiederholen

Atemkugel (Breath Ball)



<https://breathball.com/de/home-de/>

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit des Bewusstseins, die jeder Mensch entwickeln kann

Sie zu üben ist Teil vieler spiritueller Wege: Buddhismus, Christentum, Sufismus, ...

Seit den 1960er Jahren vermehrtes Interesse im Westen: Beatles, EEG-Untersuchungen bei Mönchen und Yogis

1970er: Jon Kabat-Zinn: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

2000er: «Achtsamkeits-Boom»: Entwicklung störungsspezifischer Behandlungsprogramme für psychische und körperliche Erkrankungen



https://studyflix.de/biologie/achtsamkeit-3158?topic_id=318

Definition

- > *Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick um uns und um uns herum wirklich geschieht. Thich Nhat Hanh (1998)*
- > *Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten. Kabat-Zinn (2003)*

Bausteine der Achtsamkeit



Lenkung der Aufmerksamkeit

- > Unsere Wahrnehmung ist selektiv (abh. von aktuell aktivierten Schemata)
- > Scheinwerfer-Metapher: Wir lenken unsere Aufmerksamkeit (richten den Lichtkegel) auf einen bestimmten Bereich.
- > Scheinwerferkegel kann auf weit (diffus) oder auf eng (auf den Punkt) eingestellt werden
- > In der Achtsamkeit nimmt man diese, sonst automatisch ablaufende Lenkung der Aufmerksamkeit bewusst wahr und richtet sie gezielt: z.B. auf die Atmung, den Körper, einen Aspekt im aussen, ...

Gegenwärtigkeit

- > Der Mensch beschäftigt sich gedanklich fast ausschliesslich mit Vergangenem oder Zukünftigem
- > Auf unser Leben einwirken können wir aber immer nur im gegenwärtigen Moment
- > Achtsamkeit bedeutet Wertschätzung für jeden einzelnen Augenblick des Lebens
- > Achtsamkeit schult die Fähigkeit bei der unmittelbaren sinnlichen Wahrnehmung zu verweilen, diesseits aller Konzepte
- > Damit ermöglicht sie ein genaueres und intensiveres Erleben
- > Haltung: «Anfängergeist»
- > Schult auch den Blick auf die Vergänglichkeit aller Dinge, den steten Wandel von allem

Wohltollende Akzeptanz

- > Buddhistische Philosophie: zwei menschliche Automatismen führen zu Leid:
 - a) etwas zu wollen, was nicht ist
 - b) etwas nicht zu wollen, was ist
- > Dritter Weg: die Dinge akzeptieren, wie sie sind
- > Paradoxon der Veränderung: Eine unangenehme Situation verstärkt sich, so lange dagegen angekämpft wird. Im Moment, wo sie angenommen wird, kann sie sich verändern (z.B. Vermeidung von Schlaflosigkeit)
- > Wir bewerten unsere Wahrnehmungen konstant und automatisch
- > Ziel der Achtsamkeit ist, sich dieser Bewertungen bewusst zu werden und sie loszulassen, seine eigenen Wahrnehmungen wohlwollend und akzeptierend zu begegnen

Innerer Beobachter

- > Achtsamkeit führt zur Entwicklung eines inneren Beobachtenden
- > Aus dieser Perspektive werden die eigenen Wahrnehmungen genau beobachtet, gleichzeitig geschieht dies aus einer Distanz zum unmittelbaren Geschehen statt
- > Als würde man einen Fluss beobachten, ziehen die Gedanken und Wahrnehmungen vorüber, sie werden registriert
- > Desidentifikation: Ich bin nicht meine Gedanken!

Bodyscan



Instruktion s. zusätzliches Handout

Bodyscan (Vipassana Mediationsübung)

- > Der Bodyscan ist eine Achtsamkeits-Übung bei der die Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet wird.
- > Dabei werden alle auftauchenden inneren Erfahrungen sorgfältig registriert.
- > Es geht darum, ausnahmslos allem Wahrgenommenen akzeptierend zu begegnen, denn während des gedanklichen Abtasten des Körpers tauchen nicht nur angenehme, sondern bisweilen auch unangenehme Empfindungen, Gedanken oder Gefühle auf.
- > Die Erscheinungen während des Bodyscan-Übens werden wertfrei zur Kenntnis genommen. Das heißt: wir üben uns darin, dem, was im Bewusstsein auftaucht, mit unerschütterlichem Gleichmut zu begegnen – unbeeindruckt von der Tendenz unseres Kopfes, die Dinge als falsch oder richtig, gut oder schlecht zu etikettieren.
- > Quelle: Der Bodyscan: Definition, Anleitung und Wirkungsweise | Doris Kirch.
<https://dfme-achtsamkeit.de/bodyscan-definition-anleitung-wirkungsweise/>
(Abruf: 2020-01-28).

Körperübung für Selbstkontakt und Erdung

- > Fusssohlen mit hartem Ball massieren.
- > Instruktionen s. zusätzliches Handout



Forschung zur Wirksamkeit

- > In vielen Anwendungsbereichen der Achtsamkeit und bei unterschiedlichsten Zielgruppen gibt es umfangreiche Forschungsergebnisse, etwa zu Angst, Borderline-Persönlichkeit, Burnout und zur Stressbewältigung, Depressionen, Ess-Störungen, onkologischen Erkrankungen, Psychosen, Schmerzen, Abhängigkeiten, Traumafolgen, Zwangserkrankungen, Tinnitus, HIV-Infektionen, Sexualstörungen, Paartherapie, ADHS, Geburtshilfe und Gynäkologie, neurologischen und anderen körperlichen Erkrankungen, Schlafstörungen, zum älter werden und zur Palliativmedizin.
- > Quelle: <https://www.achtsamleben.at/forschung/>

Strukturelle und funktionelle Veränderungen durch Achtsamkeit/Meditation

- > Aufmerksamkeitslenkung, wird mit dem vorderen cingulären Cortex in Verbindung gebracht.
- > Veränderungen der Körperwahrnehmung werden in der Inselregion und dem temporoparietalen Übergang verortet.
- > Die durch Achtsamkeit leichter mögliche emotionale Neubewertung von Reizen ist von der Funktion dorsaler Regionen des präfrontalen Cortex abhängig.
- > Andere Komponenten der Emotionsregulation durch Achtsamkeit wie die Nicht-Reaktivität oder die Löschung konditionierter Reaktionen bzw. von Gedächtnisinhalten werden mit Funktionen des ventromedialen präfrontalen Cortex, des Hippocampus und der Amygdalae verknüpft.
- > Der in der Achtsamkeit zentrale Perspektivenwechsel im Sinne des Einnehmens einer Beobachterposition wird mit dem medialen präfrontalen Cortex, dem cingulären Cortex, der Insel und dem temporoparietalen Übergang in Zusammenhang gebracht.
- > In einer großen Zahl von Studien zeigen sich bei einer Schulung der Achtsamkeit Veränderungen in all diesen Gehirnregionen.

Literatur

- > Bernstein, D. A. & Borkovec, T. D. (2000). Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. Leben lernen 16. 9. Auflage. Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- > Drobetz, R., Maercker, A. & Krampen, G. (2012). Entspannungsverfahren. In G. Meinschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 6.
- > Gassmann, D. (2004). *Gut schlafen*. Entspannungs-CD. Orell Füssli Verlag.
- > Heidenreich T. & Chmitorz A. (2022). Entspannung. Standarts der Psychotherapie. Hogrefe.
- > Hofmann, E. (1999). Progressive Muskelentspannung. Ein Trainingsprogramm. Hogrefe Verlag.
- > Petermann & Vaitl (2014). Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. 5. Auflage. BELTZ Psychologie Verlags Union.
- > Riemann, D. & Backhaus, J. (1996). Behandlung von Schlafstörungen. Ein psychologisches Gruppenprogramm. BELTZ Psychologie Verlags Union.
- > Schultz, I. H. (2004). Das Original-Übungsheft für das Autogene Training. 24. Auflage. TRIAS Verlag.
- > Weiss, H., Harrer, M.E., Dietz, T. (2012). Das Achtsamkeitsübungsbuch. Für Beruf und Alltag. Klett-Cotta Verlag.

Literaturempfehlung für Kinder und Jugendliche

- > Petermann, F. (2020). Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. 6. Aufl. Weinheim: Beltz.
- > Petermann U. (2014). Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. 8. Aufl.. Weinheim: Beltz.
- > Petermann U. (2019). Die Käpitän-Nemo-Geschichten. Geschichten gegen Angst und Stress. 20 Aufl.. Göttingen: Hogrefe.