

Psychologisches Training – Regeneration: Entspannungstechniken

Regeneration findet auch auf psychischer Ebene statt. Dabei helfen Entspannungstechniken, den Geist in Einklang mit dem Körper zu bringen. Es gibt schnellwirkende Entspannungsverfahren, die relativ leicht zu erlernen sind. Allerdings wirken sie weniger nachhaltig als tiefwirkende und langanhaltende Entspannungsverfahren, die auch etwas mehr Übung brauchen, bis sie erlernt sind.



Zur Beeinflussung des Erregungszustandes sind verschiedene Techniken geeignet. Zum einen gibt es schnellwirkende Entspannungs- oder Aktivierungstechniken. Merkmal dieser Strategien ist, dass sie sehr schnell zu einer Entspannung oder Aktivierung führen. Um eine tiefe Entspannung zu erreichen, werden zum anderen tiefwirkende und langanhaltende Entspannungsverfahren angewendet. Klassische Techniken sind zum Beispiel das **autogene Training** und die **progressive Muskelentspannung**. Diese Formen müssen eingeübt werden, um Wirkung zu erzielen. Langanhaltende Entspannungstechniken führen zu einer Entspannungsreaktion, dem «Gegenspieler» der sogenannten Stressreaktion.

Tipps

Folgende Hinweise sind für das Üben von langanhaltenden Entspannungstechniken sinnvoll:

- erwartungsfreie Haltung einnehmen
- körperliche Vorgänge wie zum Beispiel die Atmung beachten
- aufkommende Gedanken vorbeiziehen lassen (wie Wolken am Himmel)
- immer gleiche Formeln verwenden: z.B. «Ich bin ruhig, ganz ruhig»
- wertfrei üben (während des Übens keine Bewertungen vornehmen)

Wer Entspannungstechniken instruiert, sollte folgendes beachten und üben:

- ruhige, störungsfreie Atmosphäre schaffen
- ruhige, gleichmässige und neutrale Stimmlage verwenden
- mit der Stimme Gelassenheit ausdrücken
- mit angenehmer Lautstärke sprechen

Unter Stress und Druck sind folgende Schritte zur Bewältigung zu empfehlen:

1. Muskeln bewusst loslassen und entspannen (z. B. Schultern lösen und lockerlassen)
2. ruhig und gleichmässig atmen (Atementspannung)
3. Situation und eigene Erregung ohne zu bewerten wahrnehmen («Es ist, wie es ist».)
4. und Emotionen akzeptieren (nicht die Erregung und Emotionen sind das Problem, sondern wie wir damit umgehen)
5. sich negativen Selbstgesprächen bewusstwerden und in hilfreiche umformulieren (siehe «Selbstgespräche»)

Die Audio-Anleitungen (siehe «Mehr zum Thema») unterstützen die Übenden beim Anwenden der verschiedenen Entspannungstechniken. Wichtig: Entspannung braucht Übung, nichts lässt sich von heute auf morgen lernen. Deshalb ist zu Beginn wichtig, möglichst viele äussere Störeinflüsse zu reduzieren und sich in einen ruhigen Raum mit wenig direktem Lichteinfall zu begeben.

Die Tagesform spielt ebenfalls eine Rolle. Manchmal gelingt es besser, den inneren Dialog zum Schweigen zu bringen und sich auf die Entspannung zu fokussieren, manchmal weniger gut. Es ist hilfreich, eine Konstanz der Übungsbedingungen zu gewährleisten.

Quelle: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Eidgenössische Hochschule für Sport EHSM Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO