

Entspannungsverfahren: Vegetatives Nervensystem

Das vegetative Nervensystem wird nach funktionellen und anatomischen Gesichtspunkten in das Sympathische und Parasympathische Nervensystem unterteilt. Die Übersicht zeigt, welches System wofür zuständig ist.



Der Sympathikus ist für die Leistungsbereitschaft des Körpers zuständig. Deshalb ist seine Erregung am Tag höher als in der Nacht.

Der Parasympathikus sorgt für Ruhe, Entspannung und Regeneration. Sein Erregungszustand ist höher im Schlaf – im Zustand der Ruhe und Entspannung. Die nachfolgende Tabelle verdeutlicht die Funktionen der beiden Systeme.

Körperbereich, Funktion	Sympathikus: Leistungszustand	Parasympathikus: Erholungszustand
Herzfrequenz	Herz schlägt schneller	Herz schlägt langsamer
Pupillen	Erweiterung	Verengung
Blutgefässe	Verengung	Erweiterung
Blutdruck	Zunahme	Abnahme
Verdauung	Verminderung	Verbesserung
Atmung	Beschleunigung, Intensivierung	Verlangsamung
Schweissproduktion	Zunahme	Abnahme
Muskelspannung	Verstärkung	Abnahme
Speichelabsonderung	Verminderung	Zunahme

Von der Wirkung profitieren

Verschiedene Entspannungsverfahren wie autogenes Training, meditative Übungsformen oder progressive Muskelrelaxation sind stets auch geprägt vom einem gewissen Zeitgeist. Dementsprechend ist ihre Legitimation jeweils Ausdruck der aktuellen Vorstellungen und Meinungen über innere Prozesse. Glücklicherweise ist es der Forschung aber in den letzten Jahrzehnten gelungen, die verschiedenen Verfahren zu entmystifizieren und von ideologischem Ballast zu befreien.

Wertvolle Begleitmassnahmen

Allgemein kann zwischen Problemlösungsstrategien differenziert werden, bei denen Entspannungsverfahren als zentrale Methoden eingesetzt werden und Aufgaben, bei deren Lösungsweg sie lediglich ergänzende Massnahmen im Rahmen einer umfassenden Trainingsplanung darstellen.

Im zweiten Fall werden sie dazu eingesetzt, den Erfolg des Trainingsprozesses zu beschleunigen, zu stabilisieren und ins alltägliche Leben zu übertragen. Als fester Bestandteil des sportlichen Trainings tragen sie dazu bei, dass die Entwicklung der Handlungskompetenz besser gelingt. So können wir heute eher von den Gemeinsamkeiten profitieren, die zwischen den einzelnen Entspannungsverfahren bestehen, anstatt uns von ihren charakteristischen Besonderheiten verwirren zu lassen. Ganz allgemein lässt sich sagen: Entspannungsverfahren helfen, uns zu bestärken, dass wir Stresssituationen und Belastungen nicht hilflos ausgeliefert sind. Dieser Effekt ist aus der Motivationsforschung als Erfahren der Selbstwirksamkeit und der Selbstkontrolle bekannt.

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO