

Entspannung & Achtsamkeit

Entspannungstraining (Lesedauer: 6 Minuten)

Entspannungstraining stellt einen **zentralen Punkt der Schmerztherapie** dar. Schmerzen führen unausweichlich zu einer verstärkten inneren Anspannung und damit auch zu muskulären Verspannungen. Vegetativ folgt eine Überaktivierung des Sympathikus („Alarmreaktion“, Stress, „auf 180 sein“). Diese muskuläre Anspannung/ Verspannung und die Stressreaktion erhöhen für sich wiederum den Schmerz. Ein weiterer Teufelskreis entsteht: Stress -> muskuläre Anspannung -> Schmerz -> Stress -> ...

Entspannungsübungen helfen, diesen Teufelskreis zu unterbrechen. Es gibt aber noch viele weitere positive Effekte: Entspannung führt zu einer besseren Durchblutung und Entspannung der Muskeln (und dadurch Schmerzreduktion), verbessert die Wahrnehmung eigener Grenzen und Körpersignale, unterstützt genussvolle/ angenehme Erfahrungen, fördert das Erleben angenehmer Körperempfindungen und „dämpft“ unangenehme Gefühle wie Angst, Trauer oder Hoffnungslosigkeit. All das kann eine Schmerzlinderung zur Folge haben. Besonders die *Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen* hat sich hier als wirksam und relativ einfach umzusetzen erwiesen.

Viele Übungen haben sich als besonders wirksam in der Therapie von chronischen Schmerzen erwiesen. Um einen ausreichenden Effekt zu erreichen, sollte allerdings regelmäßig geübt werden.

Achtsamkeitsübungen Jon Kabat-Zinn beschreibt die Achtsamkeit als die absichtsvolle, bewusste und nicht wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Besonders bei Schmerzpatienten ist die Konzentration häufig auf den eigenen Schmerz gelenkt und begleitet von negativen Gedanken. Achtsamkeit kann hier helfen, die Konzentration zu schulen und

den Fokus wertfrei häufiger auf andere Dinge als den Schmerz zu lenken. Dies wiederum kann für Entlastung sorgen.

Imaginationsübungen sind eine beliebte Möglichkeit durch das Vorstellungsvermögen des Übenden „abzuschalten“ und sich gedanklich in Situationen zu begeben, die das Wohlbefinden erhöhen. Hilfreich sind diese Übungen auch um Gedanken zu bearbeiten. So kann man lernen, mithilfe von inneren Bildern die Schmerzen zu beeinflussen.

Atemübungen helfen dabei sich zu entspannen und einen häufig unentdeckten „zu flachen“ Atem zu verbessern. Flacher Atem erhöht die Muskelanspannung und erhöht sowohl den eigenen Stress als auch erlebte Schmerzen.

Entspannungsübungen:

Download der Übung. Es wird empfohlen, die progressive Muskelentspannung einige Wochen lang möglichst täglich zu üben. Langfristig sollte es Ihnen immer leichter fallen, sich zu entspannen, sodass sich später auch kürzere Versionen „zwischen durch“ anbieten.

Sollte Ihnen die Version oben nicht gefallen, finden Sie hier weitere Versionen: PMR der TK

Autogenes Training:

Übungen speziell für

Schmerzen

Download – Den Schmerz erkennen, beschreiben und dann verkleinern

Imaginationsübungen

Download – Eine kurze Übung, die Ihnen dabei helfen soll, Ressourcen zu aktivieren.

Download – Mit Hilfe einer Lichtquelle werden Anspannungen, Missempfindungen oder Schmerzen aus dem Körper gespült.

Download – In der Baumübung (nach Luise Reddemann) verschmelzen Sie mit einem Baum, um sich dadurch geerdet zu fühlen, Halt zu finden und sich zu stärken.

Download – Gepäck ablegen, um sich von innerem Gepäck zu distanzieren (nach Luise Reddemann). Während dieser Übung legen Sie Gepäck ab um so Entlastung zu erfahren und bekommen ein Geschenk, das Ihnen Hilfe gibt.

Download – Eine Reise an Ihren persönlichen Ort der Sicherheit, an dem Sie sich vollkommen sicher und geborgen fühlen.

Download – Die Tresorübung (Aus Pieper G. & Bengel J.: Traumatherapie in sieben Stufen, Huber 2008). Belastende Gedanken und Bilder so bearbeiten, dass sie weniger belastend erlebt werden.

Download – Kurze Übung um Distanz zwischen sich und einer unangenehmen Erinnerung zu schaffen.

Achtsamkeitsübungen

Unter folgendem Link sind verschiedene Achtsamkeitsübungen zu finden: [Body-Scan der TK](#)

Atemübungen

Hier finden Sie: Atemübungen der TK

Häufige Fragen und Antworten zu den Übungen

Ich bin häufig abgelenkt, denke zu viel!

Es ist ganz normal und geht den meisten Menschen so, alle paar Sekunden durch einen Gedanken abgelenkt zu werden. Das Ziel ist es nicht, „nicht mehr zu denken“, sondern viel mehr es zu bemerken, wenn man sich in einem Gedanken befindet und dann zur Übung zurückzukehren. Mit regelmäßiger Übung fällt dies immer leichter!

Ich kann mich einfach nicht entspannen. Das ist nichts für mich!

Manche Menschen scheinen von den Übungen nicht oder wenig zu profitieren. Auch wenn das möglich ist, empfiehlt es sich besonders bei Menschen mit Schwierigkeiten sich zu entspannen zu üben. Die Schwierigkeiten sich zu entspannen sind ein Hinweis darauf, dass gerade hier Übungsbedarf besteht und große Fortschritte gemacht werden können.

Egal wie schwer es fällt, durch regelmäßiges Üben wird es immer leichter fallen.

Muss es eine der aufgezählten Übungen sein?

Die aufgezählten Übungen haben sich in der Praxis als vergleichsweise wirksam erwiesen. Trotzdem unterscheiden sich Menschen so sehr, dass es nicht „die perfekte Übung“ für jeden gibt. Auch andere Übungen können effektiv sein. Es ist nicht

so wichtig, was für eine Übung absolviert wird, sondern wichtiger, das überhaupt geübt wird.

Ich schlafe beim Üben ein

Wenn das Ziel ist einzuschlafen (z.B. abends), dann ist natürlich nichts dagegen einzuwenden.

Generell ist das Ziel der Übungen nicht einzuschlafen. Sollte das Einschlafen nicht erwünscht sein, können die Übungen im Sitzen anstatt im Liegen durchgeführt werden. Oder mit geöffneten Augen. So sollte es gelingen, wach zu bleiben.