

Körperorientierte Therapieverfahren

- Entspannungstraining in der Psychotherapie und Rehabilitation -

Dozent: PD Dr. Erich Kasten - Internet: <http://members.aol.com/EriKasten>

Theoretische Grundlagen

Tiefenmuskelentspannung, Meditation, Tai Chi, Hypnose, Yoga, Katathymes Bilderleben und Autogenes Training: sinnvolle Techniken oder Scharlatanerie?

Es ist ein schwieriges Unterfangen, die Vielzahl an Entspannungstechniken nach verschiedenen Gesichtspunkten gliedern zu wollen. Dies ist schon deshalb beinahe unmöglich, da die vielen unterschiedlichen Verfahren nicht klar zu trennen sind. Sie sind nicht nur durch ihre geschichtliche Entstehung eng miteinander verbunden, sondern auch die dabei verwendeten Techniken ähneln sich sehr stark. Wie der Leser noch sehen wird, sind es nicht zuletzt auch die physiologischen Wirkungen und Mechanismen, die letztendlich bei allen Meditations- und Entspannungstechniken ähnlich ablaufen. Dennoch lassen sich einige Kriterien herausarbeiten, die eine Unterscheidung in gewissen Bereichen ermöglichen:

- ❖ Entspannungstechniken sind entweder mehr körperzentriert oder aber vorwiegend auf psychische Prozesse bezogen.
- ❖ Entspannungstechniken unterscheiden sich in ihrem Ziel (völlige Konzentration, Erleuchtung, Freiheit, Ganzheit, Weisheit, Liebe, Beschwerdefreiheit).
- ❖ Entspannungstechniken werden nach ihrer Wirkung beurteilt (Harmonisierung, Wirkung auf körperliche Prozesse wie Durchblutung, etc.).

Eines der wichtigsten Unterscheidungskriterien ist die Differenzierung zwischen Meditation und Entspannung. Unter Entspannungstechniken versteht man die heute klinisch gebräuchlichen Verfahren, die nicht auf einen Zustand der Erleuchtung oder eines höheren Bewusstseins hinzielen, sondern dem Patienten eine physische oder psychische Beschwerdefreiheit verschaffen sollen. Sie haben allerdings nicht nur eine Bedeutung bei der Beseitigung pathologischer Zustände, sondern dienen auch der Persönlichkeitsentwicklung und werden oft auch von Gesunden praktiziert, um ihren Allgemeinzustand ihr Befinden und ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Zu diesen Verfahren zählen das Autogene Training, die Hypnose, die muskuläre Relaxation nach Jacobson, die Eutonie und das chinesische Qigong.

Grundlegende Thesen

1. Entspannungstraining ist Spannungsreduktion
2. Entspannungstraining ist Konzentrationstraining

Von Schultz daher auch als „konzentrierte Selbstentspannung“ bezeichnet. Es ist nötig, die eigene Aufmerksamkeit auf den Körper lenken zu können.

3. Entspannungstraining ist Geschehenlassen

Entspannung gehört zu den physiologischen Reaktionen, die man nicht erzwingen kann (ebenso wie „Einschlafen“ oder „Orgasmus“). Wer aus dem Entspannungstraining eine leidige Pflicht macht, ist auf dem falschen Weg. Es geht nur darum, Körperabläufe wahrzunehmen und sie geschehen zu lassen. Wenn die Hand beim Autogenen Training nicht warm werden will, lässt sich dies nicht erzwingen. Oft wird sie dann aber warm, wenn der betroffene Patient seine Anstrengungen unterlässt das Warmwerden bewusst herbeizuführen.

Problem ist, das in Entspannungsgruppen sich oft Typ- A Persönlichkeiten finden, die auch Entspannung sofort unter dem Leistungsaspekt sehen und glauben, sie könnten auch hier alles am besten. Sobald sie Schwierigkeiten haben, wird das Training abgebrochen und als „unnütze Zeitverschwendung“ abgetan.

Joel Levey: „Entspannung ist nicht das, was Du tust. Entspannung ist das was übrig bleibt, wenn Du aufhörst, Spannung zu erzeugen.“

4. Entspannung ist Körperwahrnehmungstraining

Viele Menschen sehen ihren Körper heute nur noch als Vehikel, um viel zu schaffen oder auch um sich möglichst viel Spaß zu verschaffen. Entspannungstraining verbessert die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Daraus resultiert „Sich in seiner Haut wohl fühlen“ wie auch innere Gelassenheit, Geduld und positive Grundstimmung.

Schulung der Körperwahrnehmung führt dazu, dass die Übenden auch im Alltag: Verkrampfungen und Verspannungen eher wahrnehmen; sensibler werden für Veränderungen ihres Körpers; Überlastung eher wahrnehmen (...und darauf reagieren!); mehr in sich selbst ruhen.

Indikationen und Risiken

Die Entspannungsverfahren können bei vielen psychosomatischen Beschwerden angewandt werden, da eine ihrer Hauptwirkung ja die Stressimmunisierung ist. So kann die negative Wirkung vieler äußerer Stimuli deutlich gemindert werden, und der Patient fühlt sich den äußeren Einflüssen nicht mehr schutzlos ausgeliefert. Es ist ein breites Spektrum von Erkrankungen, bei denen eine nicht unwesentliche psychische Komponente zu verzeichnen ist und die daher durch Entspannungstechniken sehr gut behandelbar sind: Hautkrankheiten, Ängste, Entzugserscheinungen, Schmerzen (besonders chronische Schmerzzustände), Asthma, Schlafstörungen, sexuelle Probleme.

So zeigen diverse Untersuchungen (Überblick s. z.B. bei E.P. Müller, 2000), dass schon alleine die regelmäßige Durchführung eines Entspannungstrainings Ängste reduzieren kann.

Durch das 'Nach- innen- richten' der Aufmerksamkeit bei allen Entspannungstechniken können hier ebenfalls unbewusste Inhalte bewusst werden. Diese Inhalte von selbst zu verarbeiten ist allerdings sehr riskant, da es zu starken psychischen Problemen führen kann. Deshalb ist es unerlässlich, dass nicht nur die Hypnosetherapie, sondern auch alle anderen Entspannungstechniken unter Aufsicht eines psychologisch geschulten Fachmannes durchgeführt werden, da es in der Praxis insbesondere in Gruppensitzungen immer wieder vorkommt, dass bei derartigen Behandlungen panikartige Angstzustände auftreten können. Dies gilt ebenfalls für alle Meditationstechniken. Es wird immer wieder betont, wie wichtig ein erfahrener Meister oder Lehrer bei derartigen Unterfangen ist, um dem Übenden bei auftretenden Krisen beratend zur Seite zu stehen.

CAVE: im tief entspannten Zustand sind Personen maximal beeinflussbar. Sigmund Freud nutzte dieses Phänomen schon in der Hypnose. Der Berliner Nervenarzt Schultz führte in seinem Autogenen Training Selbstsuggestionen ein, die dann geradezu automatisch im Alltagsleben wirken. Diese starke Beeinflussbarkeit durch induzierte Trancezustände wurde in der Vergangenheit von Sektenführern aber auch negativ ausgenutzt. Die Personen sind nicht nur bereit, ihr ganzes Vermögen dem Sektenführer zu überschreiben, sondern folgen ihm sogar bis in den Tod.

Physiologische Wirkungen

Um einen Einblick zu geben welche physiologischen und psychologischen Auswirkungen die verschiedenen Meditationsarten und Entspannungstechniken haben, sollen kurz die jeweiligen Effekte auf den Übenden bzw. den Patienten und ihre Bedeutung bei Therapieverfahren erläutert werden.

Studien zu physiologischen Wirkungen von Hypnose, Autogenem Training, Yoga und Transzendentaler Meditation werden seit Mitte dieses Jahrhunderts in großer Zahl durchgeführt. Die teilweise recht kuriosen Wirkungen besonders der Hypnose und die oft beinahe unfassbaren Fähigkeiten indischer Yogis, ihren Körper zu kontrollieren, haben immer eine große faszinierende

Wirkung auf Ärzte und Naturwissenschaftler gehabt. Heute lassen sich viele dieser Wirkungen erklären, trotzdem haben sie nichts ihrer Faszination verloren.

Die hierfür durchgeführten Studien unterscheiden sich in ihrem Ablauf und ihrer Taktik kaum. Bis auf wenige Versuche an Einzelpersonen laufen sie im Allgemeinen nach folgendem Schema ab: Die Untersuchungen werden bei zwei Personengruppen, zum einen bei Meditationserfahrenen und zum anderen bei Kontrollpersonen durchgeführt. Bei beiden Personengruppen werden die Parameter vor, während und nach der Meditationsphase aufgezeichnet. Um die Kontrollpersonen in einen der Meditation zumindest äußerlich ähnlichen Zustand zu versetzen werden sie entweder in die Technik der Meditation kurz eingeführt und versuchen dann zu meditieren, oder sie verharren in einer ähnlichen Körperhaltung wie die Meditierenden und werden angehalten sich einfach zu entspannen. In vielen Bereichen wurden hierbei interessante Forschungsergebnisse gefunden:

1) Ruhetonus der Skelettmuskulatur

Die unterschiedlichen Muskelgruppen weisen auch in ruhendem Wachzustand einen Grundtonus auf. Um die Auswirkungen der Meditation auf den Ruhetonus zu untersuchen, ist es am sinnvollsten, dies an eher unwillkürlich innervierten Muskeln, wie z.B. Musculus frontalis, zu tun, da sie psychische Spannungszustände besonders deutlich zeigen. Das EMG dieser Muskeln wird auch häufig für Biofeedbackverfahren eingesetzt. Auch im Schlaf weisen die Muskeln im Vergleich zum Wachzustand einen unterschiedlichen Tonus auf. So sind z.B. im REM- Schlaf die Nackenmuskeln vollkommen atonisch.

Die Wirkung der verschiedenen Meditations- und Entspannungsmethoden auf den Muskeltonus wurde auf die verschiedensten Arten untersucht. Beim Autogenen Training und bei der Hypnose wird ein entspannter Gesichtsausdruck, ein so genanntes positives Kieferzeichen (Haltetonus verschwunden) und ein verringertes Bedürfnis nach Lagewechsel beobachtet. Experimentell wurde von Schulz eine drastische Dämpfung des Patellarsehnenreflexes gemessen, sowie eine wachsende motorische Chronaxie.

Es wurden bei vielen Untersuchungen EMG -Ableitungen an Meditierenden vorgenommen, die immer eine deutlich geringere Aktivität als im Ruhezustand zeigten. Die positiven Effekte der muskulären Relaxation sollen später erläutert werden.

2) Senkung des Ruhe-Energie Umsatzes

Der verringerte Ruhe-Energieumsatz dürfte ausschließlich auf die Reduktion des Muskeltonus und der intermediären Stoffwechselaktivität der Leber zurückzuführen sein, da der Anteil des Gehirns am Stoffwechsel 18% beträgt und sich weder bei geistiger Tätigkeit noch im Schlaf ändert. Bei allen Untersuchungen an Meditationserfahrenen ist eine drastische Senkung des Energieumsatzes um durchschnittlich 15-25% beschrieben worden, während bei Kontrollpersonen der Ruheumsatz nur um 3-5% sank.

3) Kreislauffunktionen

Bei den klassischen Entspannungsverfahren kommt es zur Vasodilatation (Gefäßerweiterung). Typisch dafür ist das Kribbeln in den Fingern, gefolgt von der Wärmeempfindung (nachweisbar von bis zu 2 Grad).

Das Herz zeigt einen geringen Frequenzabfall von ca. 4-6 Schlägen pro Minute. Allgemein fällt aber eine hohe Stabilität der Kreislaufsituation auf.

Bei gesunden Probanden konnte im meditativen Zustand keine eindeutige Tendenz eines Einflusses auf Herzfrequenz und Blutdruck gefunden werden. Es werden von unterschiedlichen Untersuchern sowohl leichte Steigerungen von Blutdruck und Pulsfrequenz als auch Reduzierungen im Vergleich zum Ruhezustand gefunden. Bei sehr erfahrenen Yogis wurde aber oft eine willentliche Beeinflussung der Herzfrequenz berichtet, sowohl im Sinne einer negativen, als auch einer positiven Chronotropie. Es wurden Werte von unter 20/min und über 200/min gemessen. Kothan beschreibt einen tagelangen reversiblen Herzstillstand eines Yogis, der acht Tage lang in einer luftdichten Grube meditierte. Auch

durch Autogenes Training und Hypnose können Steigerungen und Verminderungen der Herzfrequenz suggestiv erzeugt werden.

4) *Thermoregulatorische Leistungen*

Gleichzeitig mit der Änderung des Muskeltonus ist eine Durchblutungssteigerung der Extremitäten zu beobachten, die wahrscheinlich durch eine segmentale Verschaltung von sympathischen und skelettmotorischen afferenten Neuronen zustande kommt. Wie im Autogenen Training das Wärmeempfindnis, das z.B. an der Haut als Temperatursteigerung messbar ist, so kann auch im Yoga gezieltes Wärmeempfindnis mit messbaren Temperaturänderungen einhergehen. Einige Yogis haben diese Möglichkeiten zu besonderen Leistungen entwickelt. So konnte bei einem Yogi eine willentlich produzierte Hauttemperaturdifferenz zwischen Daumenballen und Kleinfingerballen derselben Hand um 10° C nachgewiesen werden. Bei anderen Untersuchungen wurde eine Stabilisierung der Körpertemperatur infolge längeren Yoga-Übens durch schnellere Temperaturregelung gefunden. Die Probanden konnten bei lang andauernder Kaltreizung eine höhere Fingertemperatur aufrechterhalten. Über die neuronalen Mechanismen solcher thermoregulatorischer Effekte gibt es allerdings keine Untersuchungen.

5) *Atemfunktionen*

Bei den Entspannungsverfahren kommt es zu einer langsameren und gleichmäßigeren Atmung.

Durch den stark gesunkenen Ruhe-Energieumsatz wurde an Praktizierenden der Transzendentalen Meditation ein stark vermindertes Atemzeitvolumen festgestellt.

6) *Blutchemische Änderungen*

- a) Lactat entsteht bei kurzfristiger starker Muskeltätigkeit und auch in Ruhe ist ein geringfügiger Lactatspiegel im Blut vorhanden. Bei Meditierenden war dieser Lactatspiegel immer deutlich unter dem Ruhewert. Da eine Lactatinfusion ohne körperliche Bewegung Angst erzeugt, wird die durch psychologische Tests nachgewiesene Senkung des Angstniveaus mit diesen Befunden in Verbindung gebracht.
- b) Die Nebennierenhormone (z.B. Adrenalin, Cortisol) werden zu den Stresshormonen gerechnet, d.h. bei der so genannten Alarmreaktion steigt ihr Spiegel im Blut schnell an. Im Vergleich zum Ruhecortisolspiegel wurden in verschiedenen Untersuchungen an TM-Praktizierenden erhebliche Senkungen des Cortisolspiegels um 25% nachgewiesen, womit die Antistresswirkung der Meditation untermauert wird. Dieser Einfluss auf die Stressreaktion soll später näher erläutert werden
- c) Bei einer chinesischen Studie an Tai-chi- Übenden konnte ein deutlich geringerer Serum-Cholesterol- Spiegel belegt werden, der durch die Verminderung der Nebennierenrinde-Hormone (s.o.) erklärt wird.
- d) Immunologische Faktoren in der Hypnose: Die immunologischen Veränderungen gehen ebenfalls auf ein Absinken der NNR- Hormone zurück. Von diesen Hormonen ist bekannt, dass sie die Immunfunktion der weißen Blutkörperchen herabsetzen. Dadurch werden die Phagozytosefähigkeit von Leukozyten, deren Zytotoxizität und die Potenz der Antikörperbildung beeinträchtigt. Da unter Hypnose und während der Meditation die Konzentration dieser Hormone gesenkt wird, ist eine gesteigerte Immunfunktion der Leukozyten zu erwarten.

Spezielle Untersuchungen von Bongartz konnten eine Beeinflussung der Leukozytenzahl durch Hypnose belegen. Hierbei können zwei Effekte unterschieden werden:

- ❖ Eine kurzfristige Änderung der Leukozytenzahl, die über den Katecholaminspiegel im Blut vermittelt wird. Dabei bleibt allerdings die Zahl der Leukozyten in den Gefäßen gleich, lediglich das Verhältnis der an den Gefäßwänden haftenden Leukozyten zu den im fließenden Blut zirkulierenden ändert sich, wobei die Katecholamine die Haftfähigkeit der Leukozyten beeinflussen. Diese Haftfähigkeit wird über Substanzen vermittelt, die auch im Zusammenhang mit Krebstumoren wichtig sind, z.B. der Tumor-Nekrose-Faktor.

- ❖ Eine verzögerte Änderung der Leukozytenzahl tritt etwa 15 Std. nach der Hypnose auf und bedeutet eine echte Veränderung der Leukozytenzahl in den Blutgefäßen durch Abgabe oder Aufnahme von den Depots in Milz und Knochenmark. Es kommt zu einer Zunahme von B und T Zellen und einer Abnahme von polymorphkernigen Leukozyten. Nach Stress ist es genau umgekehrt. Wahrscheinlich steht das Auswandern der polymorphkernigen Leukozyten in Zusammenhang mit der Reduktion allergischer Reaktionen durch Hypnose.

7) Elektroenzephalogramm

Seine physiologische Bedeutung ist noch nicht ganz geklärt, da dieser Rhythmus nur ein Nebenprodukt der Rindenfunktion darstellt, wie das Klappern einer Schreibmaschine, das nichts über den Text aussagt. Es kann zwischen einer Hintergrundaktivität, auf die nun speziell eingegangen werden soll und evozierten Potentialen (verstärkten Reizantworten) unterschieden werden. Obwohl das EEG keine qualitativen Aussagen zur Hirnfunktion zulässt ist es Brennpunkt des Interesses für Untersuchungen der Hirnaktivität geworden, da gut reproduzierbare Korrelationen des Frequenzinhaltes des EEG zur Vigilanz (d.h. zur Wachheit) bestehen.

Man kann beim Menschen vier physiologische Frequenzbereiche einteilen:

- den Beta-Rhythmus (14-30 Hz), der im Wachzustand mit Aufmerksamkeitszuwendung nach außen oder bei geistiger Tätigkeit auftritt
- den Alpha-Rhythmus (8-13 Hz), der im relaxierten Wachzustand mit geschlossenen Augen auftritt und subjektiv etwa mit absoluter Wachheit bei völliger Entspannung beschrieben werden könnte
- den Theta-Rhythmus (4-7 Hz) und den Delta-Rhythmus (0,3-3 Hz), die beide fast ausschließlich im Schlaf auftreten.

Von besonderer Bedeutung für die Meditation ist der Alpha-Rhythmus. Bei allen Untersuchungen an Meditierenden und Hypnotisierten wurde eine gesteigerte Ausprägung des Alpha-Rhythmus gefunden, was eine Frequenzverlangsamung bedeutet. Nach der Meditation blieb der Alpha-Rhythmus auch bei geöffneten Augen weiterhin bestehen. Die Ausprägungsgrade des Alpha-Rhythmus korrelierten dabei mit dem Können der Meditierenden. Auch bei Autogenem Training und bei hypnotischer Trance treten umso mehr Alpha-Wellen auf, je besser der Proband das AT beherrscht, bzw. je besser er hypnotisierbar ist. Verschiedene Einstreuungen von Beta-Rhythmen rühren von geistigen Aktivitäten (z.B. Denken eines Mantra- Wortes), Einstreuungen von Theta-Rhythmen werden als Ausdruck totaler Entspannung bei Wachheit interpretiert. Daher kann für alle Meditationsarten und Entspannungstechniken geschlossen werden, dass es sich um einen Wachzustand handelt, der aber vom normalen, nach außen gekehrten Wachzustand und vom Schlaf deutlich abgegrenzt werden kann.

Als Alpha-Blockade Reaktion bezeichnet man das plötzliche Auftreten von Beta-Rhythmen durch exterozeptive Stimulation. Klinisch wird dies durch Öffnen der Augen, Blenden bei geschlossenen Augen, Temperaturreize, Schmerzreize, laute Geräusche etc. ausgelöst. Die Alpha-Blockade Reaktion wird durch Meditation jeglicher Art unterdrückt. So zeigten z.B. meditierende Yogis keinerlei Beta-Aktivität, nachdem sie mit einem heißen Glasstab berührt wurden oder Knallgeräusche erzeugt wurden. Da die Meditierenden auch subjektiv angeben, während der Meditation nichts zu empfinden, muss der Schluss gezogen werden, dass afferente Erregungen nicht im Kortex ankommen, also funktionell unterdrückt bzw. gefiltert werden. Dies wird als funktionelle Deafferentierung bezeichnet

Als Ursache für die Unterdrückung kortikaler Reizantworten wurde oft eine vermehrte Endorphinausschüttung postuliert. Um diese Theorie zu verifizieren, wurde Probanden die Substanz Naloxon verabreicht, die Opiate unwirksam macht. Trotzdem konnte bei Schmerzreizen ein persistierender Alpha-Rhythmus gemessen werden. Heute erklärt man dieses Phänomen folgendermaßen: Da jede Sinnesbahn auf allen Schaltebenen auch efferent innerviert wird, ist diese Möglichkeit morphologisch nicht verwunderlich, allerdings weiß man nichts über den neuronalen Mechanismus, der hierbei benutzt wird.

8) Stress und Relaxation

Das Wort Stress steht im soziomedizinischen Sinne für belastende Umweltfaktoren verschiedener Art, die die Homöostase des Organismus stören. Wir sind im täglichen Leben andauernd Reizen ausgesetzt (Kälte, Hitze, Muskelaktion, Hypoglykämie, Infektionen, Traumen, Gemütsregung etc.), die je nach Intensität Notfallreaktionen des Körpers (flight or fight) auslösen können. Ein gewöhnlicher Alltagsreiz wird als Belastung oder Eustress, stärkere bis stärkste Reize werden als Dysstress bezeichnet. Die Stressreaktion stellt ein Scheitern der Adaptationsfähigkeit des Organismus dar und wird subjektiv als aktuelle oder ständige Bedrohung erlebt.

Physiologisch können beim Menschen zwei Reaktionszustände unterschieden werden: ein ergotropher und ein trophotropher. Dem ergotrophen entsprechen Wachheit, Aufmerksamkeitssteigerung zur Außenwelt hin, Aktivität, Flucht-Abwehrverhalten. Im trophotrophen Zustand wird eine Inaktivierung der außenwelt-bezogenen Motorik und Sensorik beobachtet.

Die typische Folgereaktion nach Stress führt in einen ergotrophen Zustand. Dieses, auch als Stresssyndrom bekannte Reaktionsmuster, hat bei häufiger Wiederholung pathogenetische Folgen für einige Organe: Schwellung und Blutung der Nebennierenrinde, Lymphdrüsen und Thymusschwellung mit Verminderung der Lymphozytenzahl und Infektionsabwehrkräfte, Magengeschwüre durch Hemmung der Epithelregeneration. Ein Dauereinfluss auf dieses System wird auch als neuroendokriner Tonus bezeichnet. Er tritt z.B. bei andauernder Ängstlichkeit auf.

Bei allen Meditationsarten, sowie bei Autogenem Training und Hypnose tritt eine totale Muskelrelaxation auf, die im Falle von AT, Hypnose und progressiver Relaxation direkt angestrebt wird und sich bei Meditation zwangsläufig ergibt. Deshalb werden oftmals alle diese Verfahren als Entspannungstechniken zusammengefasst. In jedem Falle der Entspannung gibt es eine vegetative Begleitreaktion im Sinne einer Verschiebung in Richtung trophotroph.

Alle Untersuchungen verweisen auf eine Kopplung zwischen vegetativem und motorischem Tonus. Diese vegetative Entspannungsantwort tritt auch nach sportlicher Betätigung auf, wobei die Entspannung nicht direkt angestrebt, sondern infolge einer vorherigen Muskelaktion automatisch ausgelöst wird. Der Komplex von motorischer Relaxation und Parasympathikustonus ist seinerseits eine Voraussetzung für die weitere konzentrierte Versenkung, Auch viele Effekte der Hypnose und des AT sind ohne diese Voraussetzung nicht erreichbar. Die Hypnotische Trance ist jedoch im Gegensatz zu allen anderen genannten Verfahren auch bei nicht entspannten Personen möglich, so z.B. bei Probanden, die sich auf einem Fahrradergometer sportlich betätigen.

Der meditative Zustand ist physiologisch sehr gut untersucht und kann infolge aller Ergebnisse als ein Zustand angesehen werden, der sich sowohl zur Stressreaktion, als auch zum Schlaf antagonistisch verhält - als ein kortikaler Wachzustand bei gleichzeitiger motorischer Relaxation und trophotropher vegetativer Situation. Dieser Zustand ist Voraussetzung für den Erfolg weitergehender passiver Konzentration, in deren Ergebnis Ganzheitserlebnisse durchbrechen können. Diese sind offenbar als veränderter kognitiver Funktionsmodus aufzufassen und werden oft durch eine veränderte Dominanz der beiden Hemisphären und durch die Aktivierung anderer Hirnareale erklärt.

Funktionelle Spezialisierung der beiden Großhirnhemisphären

Bei ungestörter Hirnsymmetrie sind einige Funktionen lateralisiert, d.h. nur in einer Hemisphäre repräsentiert. Die linke Hemisphäre reagiert auf alle sprachlichen, logisch-analytischen Fragen und veranlasst den Menschen zum Lesen, Rechnen, Schreiben etc. Die rechte Hemisphäre erfasst die sensorischen Eingänge ganzheitlich (holistisch) und steuert die vorwiegend unwillkürlichen Bewegungen sowie komplette Verhaltensabläufe. Patienten mit Läsionen der linken Hemisphäre können Lieder zwar richtig singen, aber die einzelnen Worte nicht sprechen, bei rechtsseitigen Läsionen ist es meist umgekehrt.

Es wird nun vermutet, dass im meditativen Zustand vermehrt die rechte Hemisphäre aktiviert wird, was die bildlichen und ganzheitlichen Erfahrungen Meditierender („Erleuchtung“) und die Möglichkeit des katharmen Bilderlebens unter Hypnose erklären würde. Dieses 'unlogische', rechtshemisphärische Denken wird im Buddhismus als einziger Weg zur Erkennung der Wirklichkeit

oft postuliert. „Die Wirklichkeit des Universums und der Sinn des Lebens kann logisch gar nicht erklärt, sondern nur intuitiv erkannt werden.“

Im Zen-Buddhismus hat der Meditationsschüler oft auch so genannte Koans zu lösen, bei denen es sich um logisch unlösbare Paradoxa handelt, die nur intuitiv, holistisch erkennbar sind. Diese Theorie ist experimentell noch nicht verifiziert worden, z.B. durch getrennte EEGs beider Hemisphären. Die Aktivierung anderer Hirnareale ist jedoch durch EEG-Aufzeichnungen und durch Darstellung des Glukosemetabolismus des Gehirnes mittels Magnetresonanztomographie belegt worden. So wurden bei Transzendentaler Meditation über der frontalen Schädelregion größere Dichten der Alpha-Wellen gefunden, die eine Korrelation zu psychologischen Phänomenen wie Kreativität, Ideenfluss darstellen. Bei meditierenden Yogis wurde ebenfalls in den frontalen Hirnregionen ein vermehrter Glukosemetabolismus festgestellt, während im okzipitalen Bereich ein stark verminderter Glukosemetabolismus im Vergleich zum entspannten Wachzustand mit geschlossenen Augen festgestellt wurde.

Beispiele für wiss. Untersuchungen

- Veränderung des Angstniveaus durch Meditation
- Verringerung des Drogenkonsums durch Meditation
- Persönlichkeitsveränderungen durch Meditation: höhere Selbstachtung und Selbstakzeptierung, höhere „innere Gerichtetheit“, bessere Spontaneität, höhere Sensibilität dem eigenen Körper gegenüber, warme interpersonelle Beziehungen, bessere Akzeptierung eigener Aggressionen usw. ...

Entspannungsgruppen an Reha- Kliniken

Hoher Bedarf, insbesondere z.B. an: Kardiologischen und onkologischen Reha- Einrichtungen, Schmerz-Kliniken, z.T. auch an Sucht-Kliniken.

Viele dieser Krankheiten sind oder waren lebensbedrohlich. Dies hat bei den Patienten auch das Verhältnis zum eigenen Körper stark beeinträchtigt. Angst und Spannung wirkt sich oft noch nachhaltig aus. Diese Phase der Labilität lässt sich aber nutzen, um den Patienten ein neues Verhältnis zum eigenen Körper zu vermitteln: aus dem „Arbeitsklaven“, der versagt hat, muss (wieder) ein Teil des eigenen ICH's werden. Entspannungsmethoden sollen daher oft nicht nur entspannen, sondern auch Selbstvertrauen und das eigene Selbstwertgefühl stärken.

An Reha- Kliniken werden Entspannungstrainings meist in Gruppen gelehrt. Man trennt:

1. Geschlossene Gruppen (über einen Zeitraum von mehreren Wochen trifft die Gruppe sich regelmäßig, lernt ein systematisches Entspannungsverfahren, das dann an anderen Tagen selbständig geübt wird.
2. Offene Gruppen (nach Bedarf kommen neue Teilnehmer hinzu, alte verlassen die Gruppe); hier lassen sich oft nur Entspannungsübungen vermitteln, aber nicht das hierarchisch aufeinander aufbauende Autogene Training. Für den Trainer werfen offene Gruppen oft Probleme auf; im Setting einer Reha- Klinik ist aber oft kein anderer Ablauf möglich, um möglichst vielen Patienten die Teilnahme zu ermöglichen.

Immer sind auch gruppenpsychologische Abläufe zu berücksichtigen! In Gegenwart völlig Fremder können wir uns schlecht entspannen; ebenso in Anwesenheit von Menschen, die wir nicht mögen. Es muss also über das reine Entspannungstraining hinaus:

- ❖ Teilnehmern Gelegenheiten gegeben werden, sich gegenseitig kennen zu lernen;
- ❖ Die Teilnehmer sollten über gruppensdynamische Interaktionen dazu gebracht werden, ein „Wir-Gefühl“ (Kohäsion) zu entwickeln;
- ❖ Konflikte müssen ggf. angesprochen werden (oft viele alte Menschen!).
- ❖ Die optimale Gruppenstärke liegt zwischen 8 und 15 Teilnehmern. Größere Gruppen erlauben es den Teilnehmern kaum noch, individuell über ihre Erfahrungen während der Entspannungsübungen zu berichten. Außerdem treten dann bei etlichen Teilnehmern

Redeängste auf und es bilden sich Subgruppen, die sich unter Umständen stark voneinander abgrenzen.

- ❖ Das Entspannungstraining sollte insbesondere nach Belastung nie sofort beginnen. Zunächst ist ein Zeitraum von 10 – 15 Minuten einzuräumen, um über aktuelle Neuigkeiten, Befinden jedes Einzelnen und Erwartungen zu sprechen.

Vor-Übungen

Die meisten Entspannungsverfahren und insbesondere Techniken der Meditation sollten nur in Anwesenheit eines erfahrenen Lehrers erlernt werden. Es gibt aber einige Vorübungen, die Sie gefahrlos sofort ausprobieren können, um zu prüfen, ob Sie von solchen Übungen profitieren.. Bitte beachten Sie aber:

- Entspannungsverfahren sind nicht geeignet für Patienten mit einer Psychose, z.B. einer Schizophrenie. Patienten mit schwerwiegenden Angstzuständen, z.B. einer Agoraphobie, sollten die Übungen nur in Anwesenheit eines ausgebildeten Lehrers machen.
- Menschen mit sehr niedrigem Blutdruck müssen vorher ihren Arzt fragen, ob sie solche Übungen durchführen können, da durch die Entspannung der Blutdruck weiter abfallen kann.

Grundvoraussetzungen für alle Übungen:

Legen oder setzen Sie sich möglichst bequem auf eine Couch, ein Bett oder eine Decke auf dem Fußboden.

Lage:

- Rückenlage gilt als die „Königshaltung“ der Entspannungsverfahren, Beine leicht gegrätscht, Füße fallen auseinander, Arme leicht vom Körper abgespreizt.
- Halbfötale Lage, wenn die Rückenlage Schmerzen bereitet: Seitenlage auf Schulter und Becken, Kopf ruht auf einem Arm, Beine angewinkelt.
- Bauchlage: Arme rechtwinklig nach vorne ausgestreckt, Beine fallen auseinander (ABER: Vorsicht vor Verwirrungen im Halsbereich!)
- Im Sitzen die Droschkenkutscherhaltung: Kopf fällt herunter, Hände liegen auf den Kniescheiben.
- Im Sitzen auch „Großvatersitz“: Kopf lehnt hinten an eine Wand, Hände fallen zwischen die Oberschenkel.
- Im Sitzen: zur Meditation im Schneidersitz, Muschelsitz (Hände liegen außen neben den Beinen auf den Fußboden), der halbe und doppelte Lotussitz. Beim Entspannungstraining fällt der Kopf dabei herunter. Bei einigen Arten der Meditation wird aber auch eine absolut gerade Körperhaltung mit aufrechtem Kopf gefordert.
- Im Stehen: Beine etwas gegrätscht, Arme fallen locker herab, Kopf hängt leicht nach unten.
- Die Augen sollten in der Regel geschlossen sein. Falls dem Übenden das unbehaglich ist, kann auch ein (realer oder imaginärer) Punkt an der Wand oder die Zimmerdecke fixiert werden. Allerdings ist es normal, dass das Bild nach einiger Zeit verschwimmt.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung Sie nicht einengt. Am besten ziehen Sie einen bequemen Jogginganzug oder etwas Ähnliches an.
- Suchen Sie sich eine Tageszeit, an der Sie üblicherweise nicht gestört werden.
- Die letzte Mahlzeit sollte 1-2 Stunden her sein. Hungergefühl wie auch ein sehr voller Magen können sehr störend sein.
- Stellen Sie Ihr Telefon leiser.
- Benutzen Sie die Toilette vor der Übung noch einmal, damit Sie nicht durch eine volle Blase abgelenkt werden.
- Eine Entspannungsübung von 10-20 Minuten Dauer ist völlig ausreichend. Auch wenn Ihnen die Übungen sehr gefallen, sollten Sie diese nicht übermäßig viel durchführen. Ein Übermaß an Entspannung ist letztlich genauso schädlich wie ein Übermaß an Anspannung. Beides sollte im Gleichgewicht sein.
- Üben Sie regelmäßig ein- oder zweimal am Tag.

Störungen:

- Sollten Sie doch einmal gestört werden, dann springen Sie niemals aus der entspannten Situation einfach auf. In der Entspannung ist auch der Kreislauf so beruhigt, dass Ihnen mit großer Wahrscheinlichkeit dann schwarz vor Augen wird. Beenden Sie die Übungen langsam, recken und räkeln Sie sich einen Augenblick lang wie am Sonntagmorgen im Bett und richten Sie sich dann langsam auf. Atmen Sie dann einige Male tief durch.
- Sollten Sie einmal bei einer Übung plötzlich sehr unruhig, nervös oder sogar ängstlich werden, dann öffnen Sie die Augen und brechen Sie diese Übung ab. Sollte dies mehrfach geschehen, dann müssen Sie zunächst einen Psychologen oder psychologisch geschulten Arzt fragen, ob Sie für ein solches Entspannungstraining geeignet sind.

Beenden aller Entspannungs-Übungen (auch plötzliches Abbrechen!)

- „Zurücknehmen" - die Aufmerksamkeit von der Innenwelt auf die Außenwelt richten und sich auf Umweltgeräusche konzentrieren.
- „Arme fest" - Hände kräftig zu Fäusten ballen und die Unterarme kraftvoll gegen die Oberarme drücken.
- „Atmung tief" - zwei- oder dreimal ganz tief durchatmen!
- „Augen auf" - Augen öffnen.
- „Räkeln" - anschließend noch einmal strecken und dehnen, als wenn man Sonntagmorgens ausgeschlafen und frisch aus dem Schlaf erwacht.

CAVE: Wenn man sich nach Beenden eines Entspannungstrainings regelrecht müde fühlt oder den Rest des Tages „wie in Trance" herumläuft, wurde nicht ausreichend zurückgenommen! Je heftiger das Zurücknehmen, desto intensiver die Rückkehr in die Wirklichkeit ohne müde Reste.

Geräusch-Übung

Legen Sie sich hin und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich nun zunächst auf die Geräusche der Umwelt. Vielleicht hören Sie eine Uhr ticken, ein Auto vorbeifahren oder Menschen in der Entfernung sprechen. Nehmen Sie einfach wahr, ohne viel darüber nachzudenken. Richten Sie Ihr Gehör von einer Geräuschquelle zur anderen. Nach ein bis zwei Minuten, der genaue Zeitraum ist nicht sehr wichtig, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst. Spüren Sie, wie Sie atmen. Wie fühlt sich Ihr Körper an? Versuchen Sie zu spüren, wie Ihr Körper schwer und müde auf der Unterlage liegt. Nach etwa ein bis zwei Minuten wechseln Sie erneut und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Geräusche der Umwelt und dann nochmals auf Ihren Körper. Beenden Sie die Übung dann, indem Sie einige Male kräftig durchatmen, die Augen aufschlagen und sich langsam aufrichten.

Atem-Übung

Legen Sie sich möglichst bequem hin und schließen Sie wieder die Augen. Legen Sie die Hand auf die Bauchdecke und spüren Sie, wie diese sich beim Atmen langsam hebt und senkt. Nehmen Sie den Atemrhythmus einfach nur wahr ohne ihn zu beeinflussen. Spüren Sie, wie die Luft beim Atmen durch die Nase tief in die Lunge fließt. Stellen Sie sich vor, die Atemluft fließt wie ein Energiestrom tief in Ihren Körper hinein. Denken Sie nun beim Einatmen das Wort „ganz" und beim Ausatmen das Wort „ruhig". Dehnen Sie diese beiden Worte im Geist so lange, dass sie dem Atemrhythmus angepasst sind. Versuchen Sie, an nichts anderes zu denken als an diese beiden Worte und spüren Sie, wie Sie selbst und Ihr Körper tatsächlich „ganz ruhig" dabei werden.

In den Körper hinein fühlen

Mit geschlossenen Augen, im Liegen, in entspannter Haltung, versuchen, einzelne Körperteile ganz genau wahrzunehmen:

- sind sie kalt oder warm?
 - angespannt oder entspannt?
 - schwer oder leicht?
1. Rechte Hand * rechte Finger einzeln * rechter Unterarm * rechter Oberarm
 2. Linke Hand * Finger einzeln * Unterarm * Oberarm
 3. rechter Fuß * rechter Unterschenkel * rechter Oberschenkel
 4. linker Fuß * Unterschenkel * Oberschenkel
 5. Gesäß
 6. Genitalien * Bauch * Brust
 7. Rücken * Schultern
 8. Gesicht * Augenlider * Lippen * Mund * Stirn
 9. Atmung

Geh-Übung

Diese Übung soll sicherstellen, dass die verbesserte Körperwahrnehmung auch in den Alltag hineingetragen wird. Sie wird zunächst im Zeitlupentempo durchgeführt. Die Kursteilnehmer gehen durch den Raum und sollen ihre Aufmerksamkeit lenken auf:

- Die Fußsohlen erspüren
- Die Unterschenkel
- Die Knie
- Die Oberschenkel
- Das Gesäß
- Den Bauch
- Schultern
- Arme
- Kopf
- Gesicht
- Atmung

Text-Übung

Für diese Übung benötigen Sie einen Partner, der den folgenden Text mit möglichst angenehmer, ruhiger Stimme vorliest. Nach jedem einzelnen Satz sollte eine Pause von etwa zehn bis zwanzig Sekunden gemacht werden, damit der Übende ausreichend Zeit hat, das was gesagt wurde auch nachzuvollziehen und zu spüren. Steht keine Uhr mit Sekundenzeiger zur Verfügung, dann sollte man am besten drei bis fünf Atemzüge abzählen, ehe der nächste Satz vorgelesen wird. Zur Not kann man sich auch selbst eine Tonkassette mit dem Text besprechen und dann vorspielen.

Legen Sie sich vorher wieder in einer möglichst entspannten Situation bequem hin und schließen Sie die Augen. Der Text lautet:

- ❖ „Dein Körper kommt jetzt völlig zur Ruhe.
- ❖ Alle Muskeln entspannen sich.
- ❖ Arme und Beine sind müde und fühlen sich schwer an.
- ❖ Die Gedanken beruhigen sich und gehen jetzt schlafen.
- ❖ Alles Denken und Grübeln hört jetzt allmählich auf und versiegt.
- ❖ Die Ruhe umgibt Deinen ganzen Körper wie ein schützendes Schild.
- ❖ Mit jedem Atemzug wirst Du ruhiger und immer ruhiger.
- ❖ Alles ist ruhig - eine wunderbare Harmonie breitet sich langsam in Dir aus.
- ❖ Du fühlst Dich glücklich und geborgen.
- ❖ Ganz glücklich, geborgen und ruhig.
- ❖ Alles ruht in Dir, nichts regt Dich auf.

- ❖ Die Ruhe umgibt Deinen ganzen Körper wie ein weiter, schützender Mantel.
- ❖ Alles um Dich herum ist unwichtig.
- ❖ Du fühlst eine angenehme Harmonie zwischen Körper und Seele.
- ❖ Nichts stört Dich - Du bist stark und ruhig und frei.
- ❖ Du kannst erreichen, was Du erreichen willst.
- ❖ Dein Körper und Deine Seele sind jetzt völlig ruhig und entspannt.
- ❖ Du kannst alles meistern.
- ❖ Auch in Zukunft bleibst Du immer ganz ruhig, nichts regt Dich mehr auf.
- ❖ Ganz gleich wo du bist und was Du tust, du bleibst immer ganz ruhig und entspannt.
- ❖ Nichts regt Dich mehr auf, Du bist ruhig und stark.
- ❖ Nun kehrst Du allmählich und langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück.
- ❖ Atme dreimal tief durch und öffne dann langsam die Augen."

CAVE: dergleichen kann leicht eine Konditionierung auf die Stimme des Therapeuten überzeugen. Zum einen entsteht Abhängigkeit, zum anderen lernt die Person es nicht, sich selbständig zu entspannen.

Die muskuläre Relaxation nach Jacobson

Die muskuläre Relaxation, „Progressive Muskelentspannung“ oder Tiefenmuskelentspannung wird in den letzten Jahren zunehmend in verschiedenen Therapiekontexten eingesetzt. Hierzu zählen unter anderem die systematische Desensibilisierung, Stressimmunisierung, Schmerzbewältigungsprogramme, Bluthochdruck, Magenbeschwerden, Asthma, Ängste und die Behandlung von Schlafstörungen. Das Konzept der Relaxation wurde um 1930 von dem Psychologen und Arzt Edmund Jacobson entwickelt und später von Joseph Wolpe in ein weiter gefasstes systematisches Behandlungsprogramm eingefügt.

Spannung ist nicht per se schlecht, sondern lebensnotwendig (daher lässt sich eine totale Entspannung auch gar nicht erreichen). Eustress kann durchaus aktivierend sein und Erfolgserlebnisse vermitteln. Ein Minimum an Stress ist durchaus wichtig.

Spannung muss aber zyklisch mit Phasen der Entspannung abwechseln. Im Normalfall baut die Anspannung z.B. nach einem anstrengenden Berufstag sich auch wieder ab. Angesichts der modernen chronischen Überlastung kann sie aber auch zum persönlichen Normalzustand werden und auf psychophysiologischem Wege schließlich Schäden anrichten.

Jacobson erkannte in seinen frühen Untersuchungen den Zusammenhang zwischen emotionalen Phänomenen wie beispielsweise Angst oder Nervosität und einem muskulären Spannungsgefühl. Solche Phänomene gingen, wie er beobachtete, immer mit angespannter Muskulatur einher und konnten durch die Behebung dieser Muskelspannung beseitigt oder reduziert werden. Dieses war jedoch nur dann möglich, wenn die Entspannung problemlos in den Alltag integriert werden konnte. Deshalb entwickelte Jacobson mehrere aufeinander aufbauende, leicht und schnell erlernbare Entspannungsübungen, die sich bei guter Beherrschung sehr gut und unauffällig in das Alltagsleben integrieren lassen.

Im ersten Schritt lernt der Patient bei diesem Training den Unterschied zwischen angespannter und entspannter Muskulatur kennen. Hierfür spannt er bestimmte Muskelgruppen nacheinander kurz und intensiv an, um sie dann möglichst umfassend zu entspannen. Individuell unterschiedlich gelingt es dann im Laufe einiger Sitzungen die Zahl der sechzehn Muskelgruppen, die angespannt und entspannt werden, bei gleich bleibend effektiver Entspannung zu reduzieren. Entscheidend für den Therapieerfolg ist die häufige und regelmäßige häusliche Übung. Sie verkürzt die Therapiezeit und macht die Entspannungsreaktionen rascher verfügbar.

Anspannungs-Entspannungs-Zyklus

1. Phase: Anspannen der Muskulatur
2. Phase: Halten der Spannung (5-7 Sekunden, zählen: 5-4-3-2-1-0)
3. Phase: Spüren der Entspannung (30 – 60 Sekunden !)

Risiken & Nebenwirkungen:

- Muskelkrampf: selten, meist nur in den Beinen. Vorsichtig aufstehen und herumgehen, den Muskel massieren.
- Schmerzen: Muskel wurde zu lange angespannt ODER: erkrankter Körperteil, ältere Verletzungen, Entzündungen o.ä.: Übung evtl. auslassen oder abkürzen.
- Innerer Leistungsdruck: die Entspannung kann man nicht erzwingen. Sie kommt von alleine.
- Grübeleien, ablenkende Gedanken: damit können Sie sich später beschäftigen.
- Muskelzuckungen (Myoklonien): zeigen an, dass Sie & der Muskel entspannt sind.
- Muskelzittern: durch Überlastung. Zeit der Anspannung verkürzen.
- Wärmegefühl: zeigt an, dass Sie es richtig gemacht haben.
- Kältegefühl: tritt manchmal bei sehr tiefer Entspannung auf. Evtl. zu kalter Raum, wärmer anziehen, decke benutzen oder heizen.
- Ängste: treten bei Progr. Muskelentspannung kaum auf. Auf das Training konzentrieren; die Übung nochmals durchführen.
- Ungewöhnliche Empfindungen: mitunter treten Wahrnehmungstäuschungen auf; Körperteile werden als ungewöhnlich groß, ganz klein, als nicht existent oder als schwebend-schwerelos empfunden. Zeichen für starke Konzentration auf ein Körperteil; evtl. die Übung mit offenen Augen durchführen, um sich vom Zustand des betreffenden Körperteils überzeugen zu können.

Spannungsthermometer:

0° --- 10° --- 20° --- 30° --- 40° --- 50° --- 60° --- 70° --- 80° --- 90° --- 100°

völlig entspannt völlig angespannt

1. dominante Hand

Legen Sie sich in möglichst bequemer Haltung hin und schließen Sie die Augen. Ballen Sie nun die rechte (bzw. dominante) Hand zur Faust, so fest wie Sie nur können, als wenn Sie einen Sack Zement damit anheben wollten. Spüren Sie diese Anspannung für einige Sekunden, reduzieren Sie diese Spannung nun auf die Hälfte (als wenn Sie ein Zwei- Kilo- Gewicht in der Hand halten) und versuchen Sie diese halbe Anspannung wahrzunehmen. Reduzieren Sie nun nochmals auf 5% Anspannung, stellen Sie sich vor, Sie halten einen Wattebausch in der Hand. Versuchen Sie jeweils die Anspannung zu spüren. Gehen Sie nun noch einmal für einige Sekunden hoch auf die Maximalkraft von 100% Kraft.

Lassen Sie dann schlagartig (!) völlig los. (Nicht: allmählich!)

Sprechen Sie gedanklich das Wort „Entspannen...“

Die Kraft oder Spannung in Ihrer Hand soll nun Null betragen. Konzentrieren Sie sich für etwa eine Minute auf diese völlige Entspannung. Spüren Sie, wie Ihr Arm sich jetzt warm anfühlt?

2. Nicht-dominante Hand:

- Wiederholen Sie dann diese Übung mit der linken (bzw. nicht-dominanten) Hand.

3. Unterarme:

- Beide Hände zu Fäusten ballen und im Handgelenk nach unten drücken.

4. Oberarme:

- Unterarme kraftvoll gegen die Oberarme drücken; Bizeps spüren.
- Unterarme nach unten drücken; Trizeps spüren.

5. Füße & Unterschenkel:

- Füße vom Körper weg nach unten drücken (wie Balletttänzerin)
- Füße Richtung Körper nach oben ziehen.

6. Beine:

- Beine im Liegen hochheben und ausgestreckt in der Luft halten.

7. Rücken:

- Hohlkreuz machen & dabei Gesäß und Schultern fest auf die Unterlage drücken.

8. Schultern

- Schulterblätter so weit es geht nach hinten zurück drücken.
- Schulterblätter so weit es geht vorne Richtung Brust zusammenziehen.

9. Nacken:

- Kopf nach vorne ziehen, bis das Kinn die Brust berührt.
- Kopf nach hinten in den Nacken drücken.

10. Bauch:

- Waschbrettbauch machen durch leichtes Anheben von Beinen und/oder Oberkörper.

11. Gesicht:

- Augenbrauen über der Nase zusammenziehen = böse gucken.
- Augen fest zusammenpressen.
- Augen & Mund weit aufreißen (erstaunt gucken)
- Nase rümpfen
- lachenden Mund machen
- Kussmund machen, Lippen dabei aufeinander pressen
- Zunge im Mund nach oben pressen
- Zähne zusammenpressen

12. Brust & Atmung

- tief ein- und dann langsam wieder ausatmen.

Jacobson selbst betont, dass diese Übungen modifiziert und erweitert werden können, abhängig von individuellen Bedürfnissen.

Entspannungsverfahren für Kinder - Kapitän Nemo-Übung

TEXT: Stelle Dir vor, Du bist von Kapitän NEMO in sein Unterwasserboot NAUTILUS eingeladen worden. Ihr fahrt gemeinsam durch alle Weltmeere und seht viele wunderschöne Dinge unter Wasser. Die schönsten Stunden sind immer die, wenn Kapitän NEMO Dich auf seine Unterwasserausflüge mitnimmt. Dazu ziehst Du einen speziellen Taucheranzug an. Er hat eine besondere Wirkung auf Dich; Du merkst nämlich schon beim Anziehen, dass Du vollkommen ruhig wirst.

Zuerst steigst Du mit dem rechten Bein in den Taucheranzug. Du merkst und denkst: MEIN RECHTES BEIN IST GANZ RUHIG.

Dann kommt das linke Bein dran. Auch das linke Bein wird ganz ruhig.

Du denkst: MEINE BEINE SIND SCHON VOLLKOMMEN RUHIG.

Du ziehst den Taucheranzug über den Po und den Rücken hoch. Dann schlüpfst Du mit dem rechten Arm in den Taucheranzug, und Du denkst: MEIN RECHTER ARM IST GANZ RUHIG.

Du ziehst den linken Arm an, und er wird auch vollkommen ruhig.

Du denkst: MEINE BEIDEN ARME SIND VOLLKOMMEN RUHIG.

Du ziehst noch die Kapuze über den Kopf und machst den Reißverschluss vorne zu. Jetzt bist Du vom Taucheranzug rundherum eingehüllt und geschützt. Du fühlst Dich im Taucheranzug wohl, sicher und vollkommen ruhig.

Zum Schluss ziehst Du noch die Schwimfflossen an, nimmst das Sauerstoffgerät auf den Rücken und setzt die Taucherbrille auf. Jetzt bist Du für den Unterwasserausflug mit Kapitän NEMO bereit.

Nacheinander gleiten Kapitän NEMO und DU durch die Ausstiegsluke des NAUTILUS ins Wasser. Du landest weich auf dem feinen, weißen Sand des Meeresbodens.

Heute will Dir Kapitän NEMO einen Unterwasserwald zeigen. Er führt Dich durch die Unterwasserwelt, in der es viele wundersame Tiere gibt, dorthin. Die Tiere schwimmen alle ruhig und sicher an Dir vorbei. Auch Dein Körper ist vollkommen ruhig und sicher.

Dein Körper ist im Wasser auch auf eine besondere Art angenehm schwer. Du merkst es zuerst bei Deinen Armen. Du merkst: MEIN RECHTER ARM IST GANZ SCHWER (zweimal wiederholen).

Auch bei Deinem linken Arm stellst Du fest: MEIN LINKER ARM IST GANZ SCHWER (zweimal wiederholen).

Du schwimmst ruhig und sicher hinter Kapitän NEMO her und denkst: MEINE ARME SIND GANZ SCHWER (einmal wiederholen).

Endlich seid Ihr im Unterwasserwald angekommen. Dort wachsen Sträucher, die so groß sind, wie die Bäume auf dem Land. Die Pflanzen des Waldes haben nur längliche Blätter, die nur nach oben wachsen, so, als wollten sie aus dem Meer heraus schauen.

In diesem Unterwasserwald gibt es viele bunte Fische, große und kleine. Manche sind dick, andere dünn und wieder andere flach. Die einen haben lange, die anderen kurze Flossen. Sie schwimmen durch den Unterwasserwald, als ob sie Versteck miteinander spielen würden.

Es ist schön, so sicher und ruhig durch den Unterwasserwald zu schwimmen wie die Fische; und es ist angenehm, ganz schwere Arme zu haben. Dabei kribbelt und kitzelt es an den Fingerspitzen, als ob kleine Fische sanft daran schnuppern.

Kapitän NEMO gibt Dir ein Zeichen, dass Ihr zum Unterwasserboot NAUTILUS zurückkehren müßt. Ihr verlasst den Unterwasserwald und schwimmt durch das helle, warme Wasser.

Die Sonne scheint durch das Wasser hindurch und alles erscheint Dir in leuchtenden, bunten Farben. Du freust Dich, dass ein paar Fische aus dem Unterwasserwald Euch noch ein Stück begleiten.

Du denkst immer dabei, ICH BIN GANZ RUHIG, wie die Fische und MEINE ARME SIND GANZ SCHWER (einmal wiederholen).

Da taucht das Unterwasserboot vor Euch auf. Ruhig, schwer und sicher schwimmt Ihr darauf zu. Beim NAUTILUS angekommen, steigst Du durch die Luke in das Unterwasserboot hinein. Es ist so, als ob

Du aus einem schönen Traum erwacht wärst. Du beugst und streckst Deine Arme, holst tief Luft, atmest wieder aus und machst die Augen auf.

[aus: F. Petermann & U. Petermann: Training mit aggressiven Kindern. Urban & Schwarzenberg Verlag]

Bilder-Entspannung

Einfaches Wahrnehmen, ohne zu bewerten und sich Gedanken zu machen, kann auch Entspannung sein.

In der Gruppe wie auch alleine kann man Bilder betrachten und auf sich einwirken lassen.

Evtl. kann man viele Bilder (möglichst groß, d.h. DIN-A4-Format, z.B. Kalenderblätter) auslegen und die Teilnehmer wählen sich eines aus, das für sie „das Richtige“ ist

Oder man projiziert ein Dia an eine Leinwand.

Das Bild wird 3 – 5 Minuten lang konzentrativ erfasst. Dann schließt man die Augen und lässt es auf sich einwirken.

Das Bildmaterial soll dabei auch zur inneren Schau anregen, d.h. es kann Verbindungen zu eigenen Erlebnissen, alte Erfahrungen aus der Kindheit oder Gefühle vermitteln.

Auftauchende Assoziationen und Erinnerungen sollen einfach nur wahrgenommen, nicht aber bewertet werden.

Hypnose, Selbstsuggestion & Autogenes Training

Die Hypnose ist keinesfalls eine neue Technik. Die erhaltenen Keilschriften aus den Ländern am Euphrath und Tigris zeigen, dass eines der ältesten Kulturvölker der Erde, die Sumerer, bereits im vierten Jahrtausend vor Christus die Hypnose anzuwenden verstanden. Aus beinahe allen Epochen der Geschichte sind Überlieferungen über die Hypnose vorhanden. Bei den Griechen z.B. war die Hypnose als heilsamer Tempelschlaf bekannt, Parazelsius berichtet von Kranken, die in einen Heilschlaf fielen, nachdem sie in Kristallkugeln geblickt haben.

Die Hypnose nimmt unter allen hier beschriebenen Entspannungstechniken eine Sonderstellung ein, da sie nicht alleine durchgeführt werden kann, es sei denn als so genannte Selbsthypnose oder als Autogenes Training. Im Vorgang der Hypnose wird eine von außen kommende Vorstellung (Suggestion) an den Menschen herangetragen und von ihm angenommen. Ohne Annahme (Billigung) der Vorstellung ist eine Wirkung ausgeschlossen. Deshalb ist, wie viele Autoren betonen, im Grunde jede Hypnose eine Selbsthypnose, bzw. Autosuggestion. Die Vorstellung kann durch häufige Wiederholung zu einem bedingten Reflex und damit zu einem Teil der Persönlichkeit werden.

Eine genaue Definition der Hypnose ist immer noch schwierig, sie wird hauptsächlich durch ihre Phänomene charakterisiert. Die hypnotische Trance ist ein Zustand, der sich vom Schlaf eindeutig abgrenzen lässt, da die Person noch auf alle Umweltreize reagiert. Das Bewusstsein ist bei der Hypnose stark eingeengt, die Aufmerksamkeit ist auf eine innere Bilderwelt gelenkt, trotzdem werden gegebene Suggestionen gut wahrgenommen, die zeitliche und örtliche Orientierung ist vorhanden, das Erinnerungsvermögen ist vorhanden, sofern nicht das Gegenteil suggeriert wurde. Zu den Phänomenen der Hypnose gehören rein körperliche wie Katalapsien und Levitationen, psychische wie Altersregressionen, Halluzinationen, Amnesie, Anästhesie, posthypnotische Suggestionen.

Der Ablauf der Hypnose kann in drei Phasen eingeteilt werden: die Hypnoseeinleitung, die Phase der therapeutischen Suggestionen und die Rückführungsphase. Es erscheint jedoch sehr wichtig, an dieser Stelle zu anmerken, dass die Hypnose kein Mittel darstellt, Personen gegen ihren Willen zu beeinflussen. Vielmehr verhält es sich so, dass in der Natur des Menschen eine sehr starke Suggestibilität verankert ist, die durch das eingeengte Bewusstsein während der Hypnose lediglich etwas stärker hervortritt. Bei sehr suggestiblen Personen lassen sich viele der typischen

Hypnosephänomene auch durch Wachsuggestion erzeugen. Anhand dieser Wachsuggestionen lassen sich auch viele Wunderheilungen und vermeintliche über-sinnliche Phänomene erklären.

In ihren Wirkungen kann die Hypnose sehr viel stärker und rascher sein als z.B. das Autogene Training. Außerdem bedarf es keines Übens seitens des Patienten, wodurch der Behandlungserfolg oft sehr schnell eintritt. Die Wirkung der Hypnose im Falle der Analgesie kann so stark sein, dass z.B. sogar beinahe alle gängigen Operationen schon unter Hypnose durchgeführt wurden.

Autogenes Training

Das autogene Training, abgekürzt AT, steht in der westlichen Welt hoch im Kurs. Dies mag daran liegen, dass es im Gegensatz zu den oben besprochenen Meditationsformen medizinisch abgesichert ist, und zwar grundlegend durch den Berliner Nervenarzt Prof. Dr. Schultz. Dementsprechend wird das AT seit etwa 40 Jahren ärztlicherseits empfohlen, wenn der Patient über vegetative Störungen, Stressbeschwerden und allgemeine Angstzustände klagt. Darüber hinaus bedienen sich aber auch zunehmend gesunde Menschen des AT, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, sei es im Beruf, sei es im Sport.

Das AT will durch konzentrierte Selbstentspannung eine von innen kommende Umschaltung des gesamten Organismus erreichen, die es erlaubt, Ungesundes zu mindern und Gesundes zu stärken. Dazu bedient es sich genau vorgeschriebener Lösungs- und Versenkungsübungen, die das Ziel haben, einen entspannten Ruhezustand zu bewirken. Das AT versteht sich als Selbsthypnose, d.h. der Übende gibt sich die Suggestionen selbst.

In der Mittel- und Oberstufe des AT kommt dann noch das Erleben geistiger Bilder dazu, in denen die vom Unterbewusstsein empfundenen Situationen symbolhaft zum Ausdruck kommen.

1. Stufe: Schwere-Empfindung

„Meine rechte Hand ist schwer“

später: evtl. auch linke Hand, Arme, Beine, ganzer Körper. Allerdings oft nicht nötig, da die Erlebnisse der Schwere- & Wärme-Empfindung meist nach einiger Zeit auf den ganzen Körper generalisieren: Ein Teil wirkt für das Ganze.

(Wenn's nicht gleich klappt: Vorstellen, man habe einen schweren Schutz-Handschuh aus Bleigewebe an).

Manche Teilnehmer übertreiben diese Übung etwas und haben dann das Gefühl von angeschwollenen, unrealistisch vergrößerten Händen. Dies lässt sich aber als erster Erfolg werten.

2. Stufe: Wärme-Empfindung

„Meine rechte Hand ist warm“

später: linke Hand, Arme, Beine, ganzer Körper.

(Wenn's nicht gleich klappt: vorstellen, man läge im Schatten, nur die rechte Hand liegt im Sonnenschein; oder: rechte Hand hängt in warmen Wasser o.ä.).

3. Stufe: Herz-Regulierung

„Mein Herz schlägt ruhig und kräftig“

oder: „Mein Herz schlägt regelmäßig“

oder: „Mein Herz schlägt langsam und ruhig“

(Wenn's nicht gleich klappt, rechte Hand auf das Herz legen lassen, um dieses zu spüren).

Oder Puls fühlen lassen und: „Puls schlägt ruhig und gleichmäßig.“

4. Stufe: Kontrolle der Atmung

„Meine Atmung ist ruhig und tief“

(Achtung: Nur passive Wahrnehmung. NICHT den Atemrhythmus bewusst verändern, um Hyperventilation vorzubeugen. Nach Schultz ist „Es atmet mich“ hierfür evtl. besser geeignet!)

oder „Es atmet in mir“

5. Stufe: Sonnengeflecht

Sonnengeflecht liegt ca. 3 cm unterhalb des Bauchnabels

„Mein Sonnengeflecht ist strömend warm“

oder: „Mein Bauch ist strömend warm“

(Wenn's nicht gleich klappt: Vorstellen, dass die Atemluft wie ein Energiestrom bis in den Bauchraum strömt und sich dort verbreitet).

6. Stufe: Kühle der Stirn

„Meine Stirn ist angenehm kühl“

Wenn's nicht gleich klappt, hilft folgende Vorstellung:

„Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einer Luftmatratze, die auf dem Meer sanft hin und her schaukelt. Die Sonne scheint und erwärmt Ihren Körper. Nur eine kühle Brise streift Ihr Gesicht und Ihre Stirn wird dadurch angenehm kühl und gelöst.“

und/oder evtl. auch:

„Schulter und Nacken sind strömend warm.“

Für Patienten mit Neigung zu Verspannungen in diesem Bereich und häufigen Kopfschmerzen.

7. Stufe: Eigene Suggestionen

Die im Versenkungszustand („Hypnoid“) gegebene und häufig wiederholte Autosuggestion wirkt so intensiv, dass sie in der aktuellen Situation dann ganz automatisch zum Tragen kommt.

Es gibt Vorsätze für praktisch alle Lebensbereiche.

Je nach Störung muss man die Formel immer auf ein positives Ziel hin richten also.

Die Formel soll nicht die Verben „wollen“, „sollen“ oder „müssen“ enthalten.

Die Formel soll in der Gegenwart formuliert werden (nicht in der Zukunft)

- nicht: „Ich werde weniger nervös und ängstlich“
- nicht: „Ich werde jetzt immer ruhiger und stärker“
- sondern: „Ich bin jetzt immer ruhig und stark“
- nicht: „Meine Haut juckt nicht mehr“
- nicht: „Meine Haut wird jetzt immer gesünder und glatter“
- sondern: „Meine Haut ist gesund und glatt“
- nicht: „Meine Kopfschmerzen werden besser“
- sondern: „Mein Kopf ist immer angenehm klar und kühl“

- nicht: „Ich darf nicht rauchen“
- sondern: „Rauchen ist völlig gleichgültig“
- nicht: „Ich will jetzt einschlafen!“
- sondern: „Schlafen gleichgültig, Ruhe angenehm“

usw.

Für jede individuelle Störung (von der psychosomatischen Erkrankung bis hin zu neurotischen Ängsten kann der Betroffene hier in Kooperation mit dem Therapeuten seine eigene Formel entwickeln.

Etlche Seiten mit Beispielen finden sich z.B. in dem Buch von E.P. Müller (2000).

Manche Patienten entwickeln hier selbst sogar lustige Reime, auch das ist möglich:

- „Ich bin munter, frisch und heiter und mach' immer so weiter.“
- „Ich bin in allen Lagen gelassen und frei, was andere sagen ist einerlei.“
- „Ich esse nur wenig, fröhlich und frei; doch Kuchen und Butter sind nicht mehr dabei.“

Gesamtübung:

- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“
- 5-6x Schwere: „Meine rechte Hand ist ganz schwer“
- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“
- 5-6x Wärme: „Mein rechter Arm ist strömend warm“
- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“
- 5-6x Atmung: „Atmung ruhig und gleichmäßig“
- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“
- 5-6x Herz: „Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“
- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“
- 5-6x Sonnengeflecht: „Sonnengeflecht strömend warm“
- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“
- 5-6x Stirn: „Meine Stirn ist angenehm kühl“
- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“
- [ggf. 5-6x Nacken: „Schulter und Nacken strömend warm“
- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“]
- 5-6x eigene Formel: „.....“
- 2x Ruhe: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“

Wdh.

Nach ca. 10 Minuten: Zurücknehmen!

AT: Komparative Form

Steigerung in mehreren Durchläufen, z.B.:

- 1x Ruhe und 3-5x Arm schwer, schwer
- 1x Ruhe und 3-5x Arm schwerer, schwerer
- 1x Ruhe und 3-5x Arm ganz schwer.
- 1x Ruhe und 3-5x Arm warm, warm, warm
- 1x Ruhe und 3-5x Arm wärmer, wärmer, wärmer
- 1x Ruhe und 3-5x Arm strömend warm.

... usw. mit Sonnengeflecht und Schulter-Nacken. Diese Steigerungsform führt oft zu einer Intensivierung der Erlebnisse. Herz- Atmung- Stirn-Übung fehlen hier aber normalerweise.

Gestalttherapeutische Übungen

Die Begründer der Gestalttherapie sind der Psychiater Friedrich Perls und die Psychologin Laura Perls. Sie begannen Ende der zwanziger Jahre in Deutschland mit der Behandlung von Patienten auf der Basis der damals vorwiegend durchgeführten Psychoanalyse nach Sigmund Freud. Über einen Zeitraum von 25 Jahren führten sie dann aber selbst viele einschneidende Veränderungen dieser Therapieform ein. Nach ihrer Emigration zu Beginn des Dritten Reiches nach Südafrika gründeten die Perls das erste psychoanalytische Institut dieser Region. In den folgenden Jahren ihrer praktischen therapeutischen Tätigkeit wurden sie aber immer unzufriedener mit den Ergebnissen der klassischen Analyse und arbeiteten an einer Revision dieser Therapie. Dadurch entstand eine eigenständige, von der klassischen Psychoanalyse weit entfernte Form der Therapie, die Gestalttherapie. Der Sozialphilosoph Paul Goodman formuliert dann ein umfassendes theoretisches Konzept der Therapie. Während der folgenden 20 Jahre fand diese Therapie eine weite Verbreitung durch F. Perls, der in der Human Potential Bewegung lebte und lehrte.

Die Inhalte der Gestalttherapie wurden in den USA von Schülern der Perls wesentlich weiterentwickelt. Anfang der siebziger Jahre gelangte die Gestalttherapie nach Deutschland. Zuerst spielte sie in der Drogentherapie eine wichtige Rolle, jetzt ist sie in allen Bereichen zu finden.

Das Menschenbild der Gestalttherapie beinhaltet ein ganzheitliches, geschlossenes Konzept der menschlichen Natur, in dem Psyche, Körper und Geist eng miteinander verbunden sind. Die ganze Welt wird in diesem Konzept als zusammenhängender Verbund gesehen, wobei alle Elemente durch Veränderung und durch Austausch und Koordination gekennzeichnet sind. Alle Lebewesen sind durch ständig neue Gestalten gekennzeichnet und unterliegen einer Selbstregulation, die durch Kontakt des Organismus mit der Umwelt gewährleistet wird. Störungen werden hier als Probleme in der Kontaktaufnahme des Organismus mit seiner Umwelt gesehen. Die Gestalttherapie ist nicht nur als Technik zur Beseitigung von Neurosen und Persönlichkeitsstörungen zu sehen, sondern als Lebenseinstellung. Dieses wird als existenzialistische Position bezeichnet, d.h. es gibt für den Menschen keine verbindlichen Regeln, die Basis seines Denkens und Handelns ist nur er selbst.

Zweifelt der Mensch an seinem Selbstwert, so ist diese Position nur schwer zu vertreten. Der Betroffene sucht Unterstützung außerhalb und manipuliert seine Mitmenschen, um diese Unterstützung zu erhalten. Die Gestalttherapie versucht diese Selbstverantwortung anzuregen, indem sie den Betroffenen dazu animiert sich selbst zu akzeptieren, mit allen negativ bewerteten Regungen. Es wird versucht zu vermitteln, dass diese negative Bewertung selbst induziert ist und grundlegend überflüssig. Die Therapie hat ihr Zentrum auf den gegenwärtig gestörten Kontakt zur Umwelt, die unbefriedigende Selbstregulation und die Unfähigkeit zur Gestaltbildung gelegt. Trainiert wird die Fähigkeit, des Menschen auf seine individuellen Bedürfnisse und die Umweltbedingungen regulativ zu antworten. Er muss sich nicht an eine feststehende Realität anpassen, sondern kann diese durch seinen Einfluss verändern. Das erfordert jedoch ein breites Wissen über die Alternativen. Ein Ziel der Gestalttherapie ist nicht nur die Behebung des Defizits, sondern auch die Verbesserung der Erkennung der Wahlmöglichkeiten eines Individuums innerhalb einer bestimmten Situation. Perls sagt selbst: „Es ist die Idee, den Menschen unserer Zeit zum Leben zu erwecken und ihn zu lehren, wie er seine inneren Kräfte nutzen kann, um ein Führer zu sein, ohne Rebell zu werden, eine Mitte zu haben und nicht Hals über Kopf zu leben...“ (1973, S. 173). Die Gestalttherapie ist sowohl als Einzeltherapie als auch als Gruppentherapie anwendbar.

Die Gestalttherapie untersucht aktuelle Verhaltensmuster und ihre Blockaden. Die Therapie bezieht sich zwar oftmals auf Verhalten, dessen Ursprung in der Vergangenheit zu suchen ist, jedoch steht das Erleben neuer Reaktionsmuster im Vordergrund. Es geht nicht darum die Gefühle zu beherrschen, sondern sich, mit ihrem Umgang vertraut zu machen und normale und flexible Reaktionen zu zeigen, ein vollständiges Verstummen bzw. ein Übersäuern zu vermeiden.

Diese Therapie fördert die bessere Wahrnehmung der inneren und äußeren Realität, was vor allem für Menschen mit Neurosen eine Rolle spielt. Es werden aus ihrer Sicht kritische Ereignisse und Gefühle vermieden. Ein Teil der Wahrnehmung erlahmt, Gedanken und Handlungen werden nicht beendet, der Bezug zur Umwelt und zu sich selbst verarmt, das Verhalten wird ziellos, Angst vor Konflikt führt zu einer Minimierung des Kontaktes. Diese Einschränkung aufzuheben ist ein Ziel der Gestalttherapie.

Regeln für den Therapeuten: Es sollte das Angebot an Übungen nicht in Form eines Standardrepertoires erfolgen, denn die Experimente müssen an den Klienten und die gegebene Situation genau angepasst werden. Wichtige Regeln dafür sind:

- Gegenwart: Alle Probleme sollten von dem Klienten im Augenblick betrachtet werden und nicht im Bezug auf die Vergangenheit.
- Interaktionen: Der Klient sollte nicht über etwas reden, sondern sich damit auseinandersetzen (z.B. in Dialogen, Rollenspielen usw.).
- Ich-Sätze: Es sollten keine allgemeinen Formulierungen und Fragen beim Klienten zugelassen werden, um ein Verbergen der eigenen Meinung und eine Hilfesuche beim Therapeuten zu vermeiden.
- Prozessfragen: Der Therapeut fragt immer „wie“ und nicht „warum“. Der Prozess ist für den Aufbau des Fehlverhaltens und für Veränderungsansätze wichtiger als der Ursprung.
- Bewusstheit: Der Therapeut fragt oft nach Gefühlen, Wünschen, Gedanken während der Klient spricht, um die persönliche Bedeutung der Dinge und die Bedürfnisse des Klienten zu zeigen.
- kein Zwang: Der Therapeut sollte den Klienten zu nichts zwingen. Er sollte die Basis des Widerstandes untersuchen, um ihn zu beheben.

Einige spezielle Techniken der Therapeuten können hier sehr hilfreich sein. Hierzu gehören z.B.:

- Frustration: Der Therapeut bewirkt einen Kontakt des Klienten mit negativen Gefühlen und hilft bei dessen Bearbeitung. Er zeigt dem Klienten was nach der Überwindung der Vermeidung von Situationen passiert. Das ist für den Klienten oft frustrierend. Perl geht davon aus, dass der Mensch auch durch negative Erfahrungen lernt, wenn er bereit dazu ist diese zu erleben. Dieses steuert der Therapeut, in dem er den Klienten zu diesen Gefühlen anregt und ihn dabei beobachtet. Es werden Differenzen im verbalen und nichtverbalen Ausdruck verdeutlicht, er reflektiert unterschwellige Gefühle und fordert von Klienten deren Erleben.
- Dialog: Wenn Konflikte bestehen lässt der Therapeut den Klienten beide Pole ausleben und in beiden Bedeutungen bearbeiten. Dieses erfolgt in Form eines Dialoges, den der Klient mit sich selbst als jeweils einer der Pole führt. (z.B. Gespräch mit dem Vater). Der Klient wird angeregt in dem Dialog eine selbstbewusste Haltung anzunehmen. Dadurch wird die falsche Einschätzung seines Handelns deutlich und verachtetes Verhalten kann neu bewertet werden und falsches Verhalten kann entfernt werden. Vorher unakzeptable Erfahrungen werden jetzt neu bewertet und neu angepasst.
- Reizüberflutung: Es erfolgt eine starke Konfrontation mit vermiedenen Regungen, ähnlich der Reizüberflutung in der Verhaltenstherapie. Der Klient soll als schlimm empfundene Gefühle tief ausleben und ihnen auf den Grund gehen. Es wird deutlich, dass die Resultate nicht vernichtend sind. häufig wird ein neuer Bezug entdeckt und das Problem wird neu bewertet.
- Phantasiespiel: Nachdem der Klient die blockierten Gefühle bearbeitet, findet er häufig einen un abgeschlossenen Konflikt mit Bezugspersonen. Der Therapeut lässt den Klienten jetzt den Konflikt neu durchlesen. Es wird in einem Rollenspiel eine Auseinandersetzung mit der Person inszeniert. Der Klient hat Freude seine Anforderungen zu verdeutlichen, lernt dann aber auch, dass er auf Ablehnung stoßen kann bzw. er seine gewohnte Rolle verlässt. In der Anfangsphase wird diese Durchsetzung der Forderungen oft übertrieben. Der komplette Weg ist sehr lang, hierbei muss die Blockade des Bedürfnisse erkannt werden, die Hemmung akzeptiert und überwunden werden, bis das neue Verhalten mit dem Spektrum des Klienten konform geht.

Katathymes Bilderleben

Das Katathyme Bilderleben wurde von Hanscarl Leuner entwickelt und basiert auf psychoanalytischen Techniken. Es handelt sich um einen gelenkten Tagtraum, bei dem der Patient mit geschlossenen Augen einer vorgegebenen Phantasie folgt, diese dann weiterführt und gleichzeitig dem Therapeuten berichtet. In Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut wird der Sinn dieses Tagtraums dann psychoanalytisch gedeutet.

Vorgegebene Motive:

- I. GRUNDSTUFE
 1. Wiese
 2. Bachlaufes
 3. Aufstieg auf einen Berg
 4. Hauses

- 5. Waldrandes
- II. MITTELSTUFE
 - 1. Begegnung mit Beziehungspersonen
 - 2. Sexualität (Mitgenommenwerden, Kutsche, Auto, Rosenbusch)
 - 3. Aggressivität (Löwe)
- III. OBERSTUFE
 - 1. Höhle
 - 2. Sumpfloch
 - 3. Vulkan

Technik:

„, Bitte versuchen Sie jetzt einmal, sich eine Wiese vorzustellen. Wenn Ihnen etwas anderes vor die Augen kommt, ist auch das recht. Alles, was kommt, ist recht. --- Warten Sie ruhig, bis sich etwas vor Ihren Augen einstellt, vielleicht eine Wiese oder auch etwas anderes. --- Und wenn ein Bild erscheint, sprechen Sie bitte darüber. --- Aber auch wenn es Schwierigkeiten bereiten sollte, sagen Sie es mir, damit ich vielleicht helfen kann. --- Sie können auch mit Ihrem Kopf nicken als erstes Zeichen, dass Sie etwas vor Augen haben.“

Focusing

von: Eugene T. Gendlin. Auszug:

Der Prozess der persönlichen Veränderung, der innere Akt, den ich Ihnen in diesem Buch vermitteln werde, ist etwas vollkommen Natürliches. Da aber unsere Sprache keine Worte hat, ihn zu beschreiben, muss ich sie erfinden. Ich nenne den Prozess „Focusing“. In diesem Prozess nehmen Sie Kontakt auf mit einer besonderen Art inneren körperlichen Bewusstseins, das ich als „felt sense“ bezeichnen möchte.

Ein „felt sense“ ist normalerweise nicht einfach da, er muss sich erst bilden. Sie müssen wissen, wie Sie ihn entstehen lassen können, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Innere Ihres Körpers richten. Wenn der felt sense in Erscheinung tritt, ist er zunächst unklar, verschwommen. Durch gewisse Schritte können Sie ihn in den Focus rücken und ihn verändern. Ein „felt sense“ ist die körperliche Wahrnehmung eines bestimmten Problems oder einer bestimmten Situation. Ein „felt sense“ ist keine Emotion. Wir kennen Emotionen. Wir wissen, wann wir wütend, traurig oder fröhlich sind. Einen „felt sense“ erkennen Sie nicht sofort, er ist vage und unklar. Er ist die körperlich gespürte Bedeutung.

Wenn Sie Focusing lernen, werden Sie entdecken, dass Ihr Körper seinen eigenen Weg und seine eigene Antwort auf viele Ihrer Probleme findet. Ein Therapeut wird beim Focusing nicht benötigt. Sie können es allein oder mit einem Freund, der die Technik kennt, durchführen.

Die wichtigste Regel, die der Therapeut oder Freund dabei zu beachten hat, ist die, dass er dem, der gerade Focusing anwendet, nicht im Weg stehen darf. Die meisten Psychotherapeuten neigen dazu, zu glauben, dass sie es sind, die die Veränderungen hervorbringen, und nicht ein Vorgang im Patienten selber. Die Versuchung ist stark, alles, was der Patient sagt, zu analysieren, Vermutungen über die Art der Probleme anzustellen, Ratschläge zu erteilen, seine Situation zu ändern.

Doch nur Ihr Körper weiß, wie sich Ihre Probleme anfühlen und wo die Ursache liegt. Als Therapeut würde ich der starken Versuchung widerstehen, so zu tun, als ob ich mehr über Ihre Probleme wüsste als Sie selbst. Aber ich würde Sie auch nicht einfach reden lassen. Ich würde Sie lehren, wie man Focusing am wirkungsvollsten betreibt, und ich würde Ihnen während dieses Prozesses zur Seite stehen. Es gibt noch einige andere Dinge, die ich tun würde, doch das werde ich Ihnen später erzählen.

Jetzt möchte ich über einige Leute berichten, die als Folge ihrer Fähigkeit zum Focusing eine Veränderung erlebten.

Später werde ich jede der sechs Bewegungen, aus denen sich der Focusing- Prozess zusammensetzt, ausführlich erklären. Werden diese Bewegungen erfolgreich ausgeführt, findet im Körper eine physische Veränderung statt, ein „felt shift“. Das Problem sieht danach anders aus. In den nun folgenden Beispielen lehre ich noch nicht die Focusing- Bewegungen. Ich schildere nur, welcher Art die Veränderungen sind, die mit jedem „body shift“ eintreten. Beachten Sie, dass sich die Natur des Problems mit jedem „shift“ verändert. Ohne das Vordringen zu jener tieferen körperlichen Schicht, die zunächst immer unklar erscheint, würde man in den Gedanken und Gefühlen stecken bleiben, die das Problem zu Beginn zu umfassen scheint.

Focusing-Manual

Der innere Akt des Focusing lässt sich in sechs Hauptteile oder -bewegungen aufteilen. Sobald Sie darin einige Erfahrung haben, werden Sie den Prozess als ein Ganzes und nicht mehr in verschiedene Teile zergliedert durchführen können. Diese Aufteilung lässt ihn mechanischer erscheinen, als er ist oder als er Sie später anmuten wird. Ich habe den Prozess auf diese Weise unterteilt, weil ich aus jahrelanger Erfahrung zu der Einsicht gekommen bin, dass es eine gute Methode ist, Focusing zu vermitteln.

Betrachten Sie dieses Kapitel lediglich als Einführung. Später werden wir diese Grundkenntnisse erweitern, vertiefen und aus anderen Blickwinkeln betrachten. Schließlich vielleicht nicht beim ersten Versuch, aber am Ende - werden Sie die bereichernde neue Erfahrung einer inneren Bewegung erleben können. Zu Beginn gebe ich Ihnen die Anleitung zum Focusing in kurzer Form, im nächsten Kapitel beschreibe ich die sechs Schritte ausführlicher, erkläre und vertiefe sie.

1. Einen Raum schaffen.

Erst bitte ich Sie, einmal ganz ruhig zu sein. Entspannen Sie sich einen Moment. Nun achten Sie auf Ihr Inneres, auf Ihren Körper, vielleicht auf Ihren Magen oder Ihre Brust. Achten Sie darauf, was dort vor sich geht, wenn Sie fragen:

„, Wie steht es mit meinem Leben? Was ist im Moment für mich das Wichtigste?“

Horchen Sie auf Ihren Körper und lassen Sie die Antworten langsam von dort kommen. Wenn etwas auftaucht, dringen Sie nicht hinein. Treten Sie einen Schritt zurück, sagen Sie: „Ja, das ist da. Ich kann es hier fühlen.“ Lassen Sie einen kleinen Raum offen zwischen ihm und Ihnen. Dann fragen Sie, was Sie sonst noch fühlen. Warten Sie erneut auf die Antwort. Normalerweise sind es mehrere Dinge.

2. Felt Sense.

Wählen Sie eines unter den soeben aufgetauchten Problemen aus. Dringen Sie aber nicht hinein. Treten Sie einen Schritt zurück.

Natürlich hat das Problem, mit dem Sie sich beschäftigen, viele Aspekte - zu viele, um an jeden davon einzeln zu denken. Sie können aber alle diese Aspekte gleichzeitig fühlen. Achten Sie auf die Stelle, an der Sie gewöhnlich Gefühle empfinden und sehen Sie, welches Gefühl das Problem in seiner Gesamtheit in Ihnen auslöst. Lassen Sie dieses komplexe Gefühl auf sich wirken.

3. Finden eines „Griffs“.

Welcher Art ist dieser unklare „felt sense?“ Lassen Sie ein Wort, einen Satz, ein Bild aus dem „felt sense“ entstehen. Es kann ein Eigenschaftswort sein wie „eng, schmutzig, angst einflößend, blockiert, schwer, nervös“, ein Satz oder ein Bild. Bleiben Sie in Berührung mit dem „felt sense“, bis Worte oder Bilder kommen, die genau dazu passen.

4. Vergleich.

Gehen Sie hin und her zwischen dem felt sense und dem Wort (oder Satz oder Bild). Prüfen Sie, wie gut beide zusammenpassen. Achten Sie darauf, ob ein kleines körperliches Signal Ihnen bestätigt, dass Sie das richtige Wort gefunden haben.

Um das herauszufinden, müssen Sie sich sowohl den „felt sense“ als auch das Wort vergegenwärtigen.

Wenn sich der „felt sense“ verändert, muss sich auch das Wort oder das Bild verändern, bis es genau die Eigenschaft des „felt sense“ trifft.

5. Fragen.

Nun fragen Sie: „Woran liegt es, dass dieses Problem in mir dieses bestimmte Gefühl hervorruft?“ (das Sie soeben benannt oder mit einem Bild umschrieben haben).

Achten Sie dabei darauf, dass Sie den „felt sense“ wieder spüren, frisch und lebendig (und nicht nur in der Erinnerung). Wenn er da ist, berühren Sie ihn, fühlen Sie ihn, fragen Sie: „Was ist in diesem Gefühl?“ Sollten Sie darauf eine schnelle Antwort erhalten, ohne dass ein „shift“ im „felt sense“ eintritt, lassen Sie diese Antwort an sich vorübergehen. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder Ihrem Körper zu und suchen Sie den „felt sense“ erneut. Dann fragen Sie wieder. Bleiben Sie in Kontakt mit dem „felt sense“, bis die Antwort mit einem „shift“, einer körperlichen Erleichterung und Entspannung, eintritt.

6. Aufnahme.

Empfangen Sie alles, was mit einem „shift“ kommt, in einer entgegenkommenden Haltung. Lassen Sie es eine Weile auf sich wirken, selbst dann, wenn es nur eine leichte Entspannung war. Was auch immer kommt, es handelt sich nur um einen einzelnen „shift“ unter mehreren, die noch eintreffen werden. Nach einer kleinen Weile werden Sie weiterfahren wollen, doch vorerst halten Sie einen Moment ein.

Wenn Sie beim Lesen dieser Instruktionen irgendwo eine kleine Weile damit verbracht haben, auf ein unklares, umfassendes körperliches Empfinden eines Problems zu horchen, dann war das Focusing. Es spielt dabei keine Rolle, ob ein „body shift“ eintrat oder nicht. Er kommt ohne unser Zutun. Wir haben keine Kontrolle darüber.

Meditation

Meditationsarten besitzen zum großen Teil ebenfalls dieselben heilsamen Wirkungen der Entspannungstechniken, unterscheiden sich aber in ihrer Zielsetzung ganz wesentlich von den Entspannungstechniken. Das Wort Meditation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Nachsinnen“, „sinnendes Betrachten“, „Sichvertiefen“. Dieser Begriff, der ursprünglich aus dem rein religiösen Bereich stammt, hat aber im Laufe der Zeit einen Bedeutungswandel erfahren. Heute wird die Bedeutung des Begriffes folgendermaßen wiedergegeben: „Eine wache psychische Anstrengung im Sinne einer passiven Konzentration auf ein äußeres oder inneres Objekt mit der Folge automatisch eintretender subjektiver Ganzheitserlebnisse.“ „Passiv“ bedeutet hierbei die Vermeidung jedes Agierens im Denken, „Konzentration“ das Halten und Sammeln, (Nicht-los-lassen) der Aufmerksamkeit. Die Meditation muss also von zwei anderen, äußerlich sehr ähnlich scheinenden Zuständen abgegrenzt werden: vom aktiven Denken (gedankenversunkenes Grübeln) und vom passiven Dösen. Inwieweit die Meditation nun eher einem aktiven, einem passiven oder einem „pathischen“ (weder aktiven noch passiven) Zustand gleicht oder ob es sich eher um ein „zur Mitte gegangen werden“ handelt wird von den einzelnen Autoren sehr unterschiedlich bewertet.

Um diesen Zustand zu erreichen bedarf es freilich einer bestimmten Methode des Nachsinnens, weil sonst die Gefahr besteht, dass die Besinnung durch unkontrollierte Empfindungen oder Gedanken gestört wird. Letztlich muss die Meditation nämlich zu einem besonderen, über das alltägliche Empfinden hinausgehenden Erlebnis führen. So wäre dann wohl folgende zweite Definition angebracht: „Meditation ist ein durch spezielle Übungen bewirkter Zustand geistiger Sammlung“.

Vielfach wird die Bezeichnung Meditation heutzutage in einem sehr unkritischen Sinne gebraucht. Da sind zunächst einmal jene Verfahren, die besonders in kirchlichen Kreisen gepflegt werden. In Wirklichkeit kann man hierbei weniger von Meditation reden als vielmehr von einem Nachdenken oder Diskutieren über meist religiöse Themen. Auch in Jugendsekten und im Okkultismus wird vielfach von

'Meditation' gesprochen, gemeint sind damit aber oft sehr gefährliche Psychotechniken, die durch tranceartige Rauschzustände unbewusste Inhalte an die Oberfläche dringen lassen, die bei mangelnder Verarbeitungsfähigkeit (bzw. Möglichkeit) ähnlich wie der Konsum von Halluzinogenen in kritische psychische Zustände bis zur Psychose führen kann. Durch diese Trancezustände werden die Jugendlichen dann auch empfänglicher für eine Beeinflussung durch die Sektenführer. Die Normen der Sekte werden dabei regelrecht in das Unbewusste dieser Personen gepflanzt ohne dass es zu einem großen Widerstand kommt, denn kritische und rational denkende Anteile der Persönlichkeit können durch diese Trancezustände weitgehend ausgeschaltet werden.

Oftmals halten wir Westeuropäer auch schon reine Gymnastikübungen wie das Hatha-Yoga oder das Tai-chi, die zwar durchaus zu den Entspannungsübungen zählen und nicht nur rein somatische Wirkungen haben, für Meditation und bilden uns ein, dass sich auf diese Weise, wie C.G. Jung es einmal ironisch formuliert hat, „der Geist 'ersitzen. oder 'eratmen' lässt.“

An dieser Stelle sei auch noch auf eine sehr wichtige Einschränkung hingewiesen: Meditation alleine kann nicht als Methode zur Konfliktlösung oder zur Psychotherapie verstanden werden. Man sollte zunächst seine Konflikte auf andere Weise lösen und dann meditieren. Dilettantische oder sektiererische Meditationsapostel sehen zwar oft in der Meditation eine Art Universalschlüssel zur Lösung beinahe aller Probleme, nicht zuletzt auch der psychischen. Verantwortungsvolle und erfahrene Meditationsmeister hingegen verlangen von den Teilnehmern ihrer Kurse, die sich in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung befinden, eine schriftliche Unbedenklichkeitserklärung ihres Arztes oder Therapeuten. Bei vorhandenen psychischen Problemen können die westlichen Methoden der Entspannungstechnik wie das Autogene Training oder die progressive Muskelrelaxation hier sehr viel besser geeignet sein, eine Psychotherapie zu unterstützen als die Meditation. Aber selbst diese sehr viel harmloseren Techniken können durchaus unerwünschte Nebenwirkungen zeigen (s.u.).

Es wurden nun viele allgemeine Belange der Meditation angesprochen, nun sollen dazu zunächst einige der bekannten Meditationsarten und Entspannungstechniken im einzelnen vorgestellt werden:

Transzendente Meditation

Die transzendente Meditation, meist kurz mit TM bezeichnet, versteht sich als moderne Weiterentwicklung eines altindischen Meditationssystems. Sie ist eng mit dem Namen des Inders Maharishi Mahesh Yogi verbunden, dessen Anhänger in allen Teilen der Welt leben. Ihr Ziel ist es, durch Erweiterung des Bewusstseins Energie und Intelligenz zu steigern; dabei bewirkt sie gleichzeitig den Abbau von Spannungen und stressartigen Zuständen. Dazu bedient sich die TM einer im Grund recht einfachen Methode: Der Übende hat seine Aufmerksamkeit solange auf den Hintergrund seiner Gedanken zu richten, bis er an die Quelle des Denkens gelangt; diese Berührung mit der schöpferischen Intelligenz bewirkt sodann die angestrebte Erweiterung des Bewusstseins. Es liegt auf der Hand, dass es für eine derartige, in den Einzelheiten allerdings noch sehr verfeinerte Methode keiner besonderen Vorbereitungen bedarf. Deshalb liegt der Vorteil der im Westen immer mehr Anhänger findenden TM darin, dass sie von jedermann praktisch an jedem Ort und zu jeder Zeit geübt werden kann; richtig angewandt führt sie in der Tat zu geistiger Klarheit, verbesserter Leistungsfähigkeit und gesteigerter Kreativität.

Die TM wird in der Regel zweimal täglich für jeweils 20 min ausgeführt und soll, was die Stressverminderung betrifft, neueren Untersuchungen zufolge, dem Autogenen Training überlegen sein, was aber angesichts des erheblich größeren Übungsaufwandes auch nicht verwundert.

Als Mantra lassen sich benutzen: OM, OM-AH-HUM, OM-MANI-PADME-HUM, BABANAM – KEVALAM, SHALOM (Frieden), ONE, BLUE, EIN – AUS, STILLE, ICH.

Auch selbst erdachte Neologismen wie: SCHARASAN, MANJANA.

Andere Fernöstliche: Yoga, Tai Chi, Qigong und Kum Nye

Yoga

Wer im westeuropäischen Lebenskreis mit Yoga in Berührung kommt, lernt in aller Regel zunächst das Hatha-Yoga kennen, das heißt eine etwa 600 Jahre alte Yoga-Richtung, in der bestimmte Körperhaltungen (Asana) und eine besondere Atemtechnik (Pranayama) im Vordergrund stehen. Oft ist damit der Yoga-Weg schon zu Ende. Das ist sehr bedauerlich. Seine volle Dimension gewinnt der Yoga nämlich erst im Raja-Yoga. Dieser meditative Yoga-Weg führt nach dem uns überlieferten Schrifttum mehr als 4000 Jahre zurück.

Nach klassischer Überlieferung ist Yoga der Zustand, in dem der Geist zur Ruhe gekommen ist. Die Yoga-Meditation zielt auf eine Vereinigung von Geist und Körper, von Mensch und Umwelt, von unvergänglichem Selbst (Atman) und ewiger Kraft (Brahman). Sie bezweckt kurz gesagt die vollendete Harmonie, den ewigen Gleichklang. Da die Inder von einem monoistischen Weltbild ausgehen, d.h. Schöpfungsmacht und Mensch werden als eins aufgefasst, wird dem Menschen im Gegensatz zu allen anderen monotheistischen Auffassungen zugetraut, sich selbst zu erlösen, d.h. die vollkommene Einheit herzustellen.

Der klassische Yoga-Weg (gewissermaßen die Anleitung zur Meditation) beinhaltet acht Teilschritte, die wie die Glieder einer Kette ineinander greifen und einander stärken, bis dem Menschen die Möglichkeit gegeben ist, durch Entfaltung seiner inneren Kräfte höchste Ziele zu erreichen: Jnana-Yoga: Weg der Erkenntnis und Überlegung, Bhakti-Yoga: Weg der Liebe und Wohltätigkeit, Mantra-Yoga: Erzeugung von Bewusstseinsveränderungen, Karma-Yoga: Pfad der Erfüllung und der Tat, Raja-Yoga: königlicher Pfad der Einswerdung durch Meditation, Hatha-Yoga: Bewusstwerdung des Körpers durch Asanas]

„Yama“ und „Niyama“ sind die sittlichen Gesetze, die das äußere und innere Verhalten des Menschen prägen. „Asana“ ist der Meditationssitz (doppelter Lotussitz). „Pranayama“ ist die Zügelung des Atems (Atemübungen). „Pratyahara“ das Zurückziehen der Sinne (funktionelle Deafferentierung). „Dharana“ bedeutet Festbinden des Bewusstseins an einen Punkt (Konzentration). „Dhyana“ die Stufe der Versenkung

„Samadhi“, die Erleuchtung, das Glücksgefühl der reinen Erkenntnis.

Jeder Yoga-Übung folgt ein bewegungsloses Abspannen. Im Schneidersitz lässt der Yoga-Schüler seine Haltung „ziehen“. Wie bei einem Pendel folgt die Gleichgültigkeit der intensiven Konzentration. Durch die vorherige starke Spannung der Übung wird ein Eintauchen in die Neutralität erreicht. Der Schüler ist körperlich „wie in der Schwebel“.

Zen Meditation

Zen ist das japanische Wort für Meditation, und zwar für eine ganz spezielle Meditation, nämlich diejenige der Buddhisten. Damit ist der Unterschied zur Yoga-Meditation bereits klar: Der Buddhismus ist eine Religion, das Yoga dagegen ein wertfreier Erkenntnisweg. Dennoch gibt es eine Fülle von Gemeinsamkeiten. Diese beruhen darauf, dass sich Yoga und Buddhismus aus den gleichen Quellen entwickelt haben, nämlich aus den etwa 1000 v. Chr. bis 500 v. Chr. in den „Upanisad“ aufgezeigten Wegen zur Verinnerlichung. Allerdings bedurfte es in beiden Fällen eines großen Geistes, um das in den Upanisad mehr oder weniger verschlüsselte Gedankengut zu ordnen, zu erklären und einem bestimmten Prinzip unterzuordnen. Für den Yoga hat dies Patanjali getan, indem er auf der „Sveta Svata- Upanisad“ fußend seinen achtgliedrigen Yoga-Weg entwickelte. Der Buddhismus verdankt seine Entstehung dem etwa zwischen 560 und 480 v. Chr. in Nordindien lebenden Siddhartha Gautama. Dieser entwickelte ein ganz spezielles System der Versenkung, wie es zum Beispiel schon in der „Maitrayani-Upanisad“ angeklungen ist. Entscheidend ist jedoch, dass Siddhartha Gautama, der spätere Buddha, dieses System mit seiner großen, auf dem Prinzip der Seelenwanderung beruhenden Erlösungslehre verbunden hat. Diese Lehre (dharma) besagt zusammengefasst, dass sich der Mensch vom Leiden (duhkha) der ständigen Wiedergeburten durch streng sittliches Leben, Bemühen um Erkenntnis und grenzenlose Selbstaufopferung zum Wohle seiner Mitmenschen mit dem Ziele befreien könne, in das Nirvana einzugehen, also dorthin, wo kein (nir) Wind (vana) mehr die Wahrheit verwehen kann. Hier zeigt sich nun aber doch ein gravierender Unterschied zur Yoga-Meditation. Bei dieser geht es um das gleichsam mystische Erlebnis des „samadhi“. Der Buddhist dagegen gründet seine Meditation auf Achtsamkeit, Bewusstheit, Wachsamkeit und Beobachtung, und zwar mit dem Ziel, die Befreiung des Geistes durch Einsicht (vipassana) in das Wesen aller Dinge zu erreichen. In den Methoden freilich ähneln sich dann beide Systeme doch sehr, wie zum Beispiel

der Vergleich des achtgliedrigen Yoga-Weges mit dem zur Aufhebung von „duhkha“ führenden so genannten edlen achtgliedrigen Pfad des Buddha zeigt.

Der Buddhismus hat sich wie viele andere Weltreligionen weit über sein Ursprungsland hinaus ausgebreitet. So ist er schon um 550 n.Chr. über China und Korea nach Japan gekommen; dort hat sich dann im 13. Jahrhundert n. Chr. in der Rinzai- und Soto- Sekte der heutige Zen-Buddhismus entwickelt, dessen wichtigste Elemente der strenge Meditationssitz (zazen), die durch Atemzügelung und Konzentration ermöglichte Nutzung der Hara- Kraft und die tiefe Versenkung sind.

Die Zen-Meditation nimmt auf Grund ihrer besonderen Meditationstechnik eine Sonderstellung unter den Meditationsarten ein. Das Objekt der Meditation ist nicht wie bei allen anderen Meditationsarten ein inneres, geistiges, sondern die Außenwelt. Der Zen-Schüler meditiert mit offenen Augen und versucht die volle Aufmerksamkeit auf das absolute Hier und Jetzt zu richten. So beginnen die einfacheren Zen-Übungen mit einer Konzentration auf den eigenen Atem oder auch auf bestimmte Bewegungen, ähnlich dem chinesischen Qigong.

Qigong

Das chinesische Qigong besteht wie das indische Yoga nicht nur aus statischen Meditationsübungen, sondern beinhaltet auch eine Vielzahl körperlicher Übungen, weshalb das Qigong in einen statischen und dynamischen Teil untergliedert wird. Die einzelnen Qigong- Stile sind zum Teil über zweitausend Jahre alt. Sie wurden entwickelt um das Leben zu verlängern, Krankheiten zu bekämpfen und die Gesundheit zu stärken. Das Qigong wurde bei seiner Entstehung ganz wesentlich von der etwa 2500 Jahre alten Philosophie des Taoismus geprägt. Da das Qigong wie die Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin dem Taoismus entsprungen ist, scheint es nicht verwunderlich, dass das Qigong auch heute noch eines der Grundelemente der chinesischen Medizin ist.

Um die Methoden des Qigong verstehen zu können, sollte man sich zwei ganz wesentliche Begriffe des Taoismus und der chinesischen Medizin vergegenwärtigen :

1. Die beiden gegensätzlichen Kräfte „Yin“ und „Yang“, die ihren Gegenpol schon im Keim in sich tragen und deren harmonisches Zusammenspiel erst den Ablauf aller natürlichen Vorgänge ermöglicht. Diese immer zyklisch ablaufenden Entwicklungen stellen nach chinesischer Ansicht stets eine Wandlung des Yin in Yang und umgekehrt dar. Beispiele hierfür sind die Jahreszeiten, die Tageszeiten, die Zeiten maximaler Organaktivität. Das Yin symbolisiert das Absteigende, Kältere, Ruhigere, Materielle, Dunkle, das Yang steht für das Aufsteigende, Heiße, Bewegte, Energiegeladene, Helle. So ist z.B. der Tag im Vergleich zur Nacht Yang, der Frühling im Vergleich zum Sommer Yin, im Vergleich zum Winter jedoch Yang.

2. Der Begriff des Qi. Das Qi ist die universelle Lebensenergie, die den ganzen Kosmos durchdringt. Im menschlichen Organismus ist es das immaterielle Pendant des Blutes. Um die Funktion des Organismus aufrechtzuerhalten ist er auf exogenes Qi aus der Nahrung und aus der Atemluft angewiesen. Die von außen negativ im krankmachenden Sinne auf den Organismus einwirkenden Faktoren werden auch als pathogenes Qi bezeichnet. So wie das Blut im Gefäßsystem zirkuliert erreicht das Qi über die Meridiane die einzelnen Körperteile. Das dynamische Qigong (nach A. Huxley „in Tätigkeit umgesetztes Meditieren“), zu dem auch das im westlichen Kulturkreis mittlerweile recht verbreitete Tai Chi zählt, zielt nun primär darauf ab, den Qi-Fluss zu verbessern, bzw. pathologische Zustände wie eine Qi-Stagnation in einem Meridian zu beseitigen. Nach chinesischer Auffassung werden solche Qi-Stagnationen durch ein Ungleichgewicht des Yin und des Yang hervorgerufen. So könnte eine Diagnose nach der traditionellen chinesischen Medizin z.B. lauten: Äußere Kälte (Yin) ist in den Körper eingedrungen (bei längerem Aufenthalt im Freien) und hat den Magenmeridian (einen Yang Meridian) blockiert. Diese übermäßige Kälte muss nun aus dem Körper geleitet werden (z.B. durch Akupunktur) oder in andere Meridiane umgeleitet werden (z.B. durch Qigong). Diese Funktion des Qigong geht auch schon aus seinem Namen hervor, denn Qigong bedeutet so viel wie „Leiten“ oder „Führen“ des Qi. Die dynamischen Übungen muten an wie extrem langsam und harmonisch ausgeführte Gymnastik. Durch dieses langsame Ausführen der Übungen erhält das Qigong eine sehr starke konzentrierte, geistige Komponente.

Im Gegensatz hierzu dient das statische Qigong dazu, positives, d.h. die Körperfunktionen und Abwehrkräfte steigerndes Qi zu stärken und/oder zu akkumulieren. Die Techniken des statischen

Qigong gleichen denen anderer Meditationsformen sehr stark, was auch aufgrund des gemeinsamen Ursprunges nicht weiter verwundert.

Die Technik der Qigong- Meditation besteht darin, die Konzentration zu trainieren, die störenden Gedanken loszuwerden, bzw. die vielen Gedanken durch einen zu ersetzen. Übungen des statischen Qigong sind z.B.:

* Konzentration auf einen Teil des Körpers, die Atmung, die Gedanken, ein geschriebenes Wort

* Imagination von Organfunktionen, Meridianverläufen.

Beim statischen Qigong existieren ebenfalls wie beim Yoga bestimmte Körperhaltungen, die bei der Meditation vornehmlich eingenommen werden. Bei allen Übungen wird Wert darauf gelegt, dass die Atmung, die Bewegung und die Gedanken eine Einheit bilden. Die physiologischen Wirkungen des dynamischen und des statischen Qigong sind sich sehr ähnlich und unterscheiden sich auch von denen anderer Meditations- und Entspannungstechniken kaum. Lediglich besitzt das dynamische Qigong auch ein breites Wirkungsspektrum auf Krankheiten, die rein somatischer Genese sind, insbesondere Krankheiten des Bewegungsapparates.

Qigong- Übung: im aufrechten Stand kreisen die übereinander gelegten Handflächen im Uhrzeigersinn unterhalb des Nabels über dem Bauch, teilen sich dann und wandern über die Flanken zu den Nieren am Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule. Im Auf und Ab kehren sie dann zur Ausgangsposition zurück.

Kum Nye

Das aus dem tibetanischen stammende Kum Nye erhebt die Langsamkeit zum Prinzip. Es enthält viele Übungen zur Stärkung der Gesundheit, z.B.:

- Hinstellen, die Füße stehen etwa 10 cm auseinander, der Rücken ist gerade, die Arme hängen entspannt herab.
- Die Augen sollten möglichst geschlossen sein.
- Nun die Arme ganz langsam nach oben heben. Hierfür etwa 1 Minute Zeit lassen, bis die Hände ganz nach oben gereckt sind. Die Fingerspitzen sind gestreckt, der Kopf richtet sich nach oben.
- Nun die Energie spüren, die von oben in den Körper hinein strömt und sich in der Herzgegend sammelt.
- Die Arme dann ebenso langsam wieder nach unten sinken lassen.
- Nun den Fluss der Energie im Körper spüren.

Diese Übung soll (normalerweise) neunmal wiederholt werden.

Literatur

- Chi-Chi, Großer Meister: „Die Kunst der Versenkung“, O.W. Barth Verlag.
- Dunne, D.: „Yoga für Jedermann“, Günther Verlag
- Gendlin, Eugene T.: „Focusing - Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme“. Salzburg: Otto-Müller-Verlag.
- Huber G.K.M.: „Stress und Konflikte bewältigen - ein psycho-physiologisches Recreationstraining für Führungskräfte“, Verlag moderne Industrie.
- Jäger, G.: „Autogenes Training - Selbsthilfe bei Schmerzen und Beschwerden“, Prisma Verlag
- Jevning, R., Wallace, R.K. & Beidebach, M.: „The Physiology of Meditation: A Review. A Wakeful Hypometabolic Integrated Response. Neuroscience and Biobehavioral Review, 16., (1992), p. 415-424
- Kurtz, W.: „Das Kleinod in der Lotusblüte - Zen-Meditation heute“, Günther Verlag.
- Leuner, Hanscarl: „Katathymes Bilderleben“. Stuttgart: Thieme-Verlag
- Leuner, Hanscarl, Horn, Günther & Klessmann, Edda: „Katathymes Bilderleben mit Kindern und Jugendlichen“. München: Ernst-Renhardt-Verlag.
- Maurin, Robert: „Techniken des Glücks - Autogenes Training, Biofeedback, ...“ München: Moderne Verlags GmbH
- Müller, Eberhart P.: „Entspannungstraining in der Rehabilitation“. Balingen: Spitta Verlag (2000)
- Müller, E.: „Du spürst unter Deinen Füßen das Gras - Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen“, Fischer Verlag.
- Oaklander, Violet: „Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen“. Klett-Cotta Verlag.
- Ohm, Dietmar: „Entspannungsverfahren in der kardiologischen Rehabilitation.“ Praxis der klinischen Verhaltensmedizin und Rehabilitation, 20., (1992), S 286-293
- Olvedi, U.: „Za Zen und Tantrische Meditation“, Heyne-Verlag
- Pálos, S.: „Atem und Meditation“, Scherz-Verlag.
- Peter, B., Geissler, A.: „Muskelentspannung“, Mosaik-Verlag
- Peter, B., Geissler, A.: „Meditation“, Mosaik-Verlag
- Petermann, F. & U. Petermann: „Training mit aggressiven Kindern“. Urban & Schwarzenberg Verlag
- Schwäbisch, L. & Siems, M.: „Selbstentfaltung durch Meditation“, Rowohlt Verlag.
- Stevens, John O.: „Die Kunst der Wahrnehmung - Übungen der Gestalttherapie“. München: Chr. Kaiser Verlag.
- Volin, M. & Phelan, N.: „Leitfaden des Yoga“, Günther Verlag.