

- Einatmen, tief Luft holen, Atem anhalten und dabei Brust- und Bauchbereich anspannen (hart machen), „bis ins Becken hinein“ atmen
- den angespannten Muskeln nachgehen (auch im Nacken-Schulterbereich)
- langsam bei leicht geöffnetem Mund ausatmen und dabei die Entspannung einleiten
- bei jedem Ausatmen Brust-, Bauch- und Nacken-Schulterbereich weiter entspannen (ca. 40 bis 60 Sekunden).

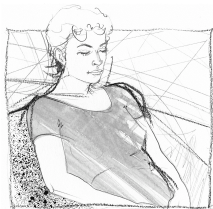


Abb. 3: Tief einatmen

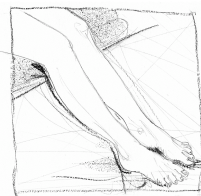


Abb. 4: Beine entspannen

Vierte Übung: Füsse und Beine entspannen

Für die vierte Übung (Abb. 4) können Sie sich wieder an der Stuhllehne anlehnen

- Achtsamkeit auf Becken, Oberschenkel, Beine und Füsse lenken
- Füsse leicht gegen Boden drücken
- Dabei Muskeln in Füssen, Waden-Schienbeinbereich und Oberschenkel anspannen
(Wenn die Übung in liegender Variante durchgeführt wird, Beine 5 bis 10 cm von Unterlage abheben)
- Der Spannung nachgehen (ca. 5 Sekunden)
- Anspannung (ruckartig) loslassen
- Von Oberschenkel über Waden/Schienbein bis in die Füsse hinein Muskeln entspannen (mehrere Durchgänge).

Gesamtperson entspannen

Ganzer Körper entspannen: (wie zu Beginn) bei Füssen beginnen, Beine, Leib usw. Bei jedem Ausatmen etwas mehr entspannen (so lange angenehm).

5. Schluss / Rücknahme

Übung beenden (zurücknehmen; ausser vor dem Einschlafen): Arme mehrere Male intensiv strecken und beugen und gleichzeitig tief durchatmen.

Kurzentspannung (Atemübung) im Alltag

Nehmen Sie den Rhythmus Ihrer Atmung wahr und begleiten Sie Ihre Atembewegungen mit den Worten „einatmen – ausatmen“. Machen Sie das 10 bis 20 Atemzüge lang (oder so lange sie mögen) und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer bei Ihrem Atmen. Benützen Sie ganz bestimmte Momente oder Orte in Ihrem Alltag, wo Sie immer wieder während einer oder mehrerer Minuten eine solche Kurzentspannung (Atemübung) durchführen.

Besser schlafen – Informationen und Tipps für einen erholsamen Schlaf



LUNGENLIGA AARGAU

aarau eusi
gesund stadt

Die LUNGENLIGA AARGAU ist im Januar 2013 Monatspartner im Projekt „gesund und zufriede“, das von Aarau eusi gesund Stadt durchgeführt wird.* Das Rahmenthema der Veranstaltungen der Lungenliga Aargau lautet „Schlafen wie ein Engel“. Die folgende Entspannungsübung ist Teil der Veranstaltung „Besser schlafen“, die am 9. Januar 2013 im Trafo Baden von Dr. med. Mario Etzensberger und Dr. phil. Urs Peter Lattmann durchgeführt wird.

Körperlich-mentale Entspannung®

Eine Kurzentspannung für den Alltag von
Urs Peter Lattmann, Dr. phil., Psychotherapeut FSP

Begleit-Flyer zur Veranstaltung vom 9. Januar 2013

Eine Hilfe für einen gesunden und erholsamen Schlaf kann die Anwendung einer Entspannungstechnik sein. Die im Folgenden dargestellte Entspannungsübung beruht auf dem Konzept und der Theorie der „Progressiven Muskelrelaxation“ von Edmund Jacobson (1885-1976). Er entwickelte an der Harvard University und am „Laboratorium für klinische Physiologie“ in Chicago die Progressive Muskelrelaxation (PMR) und das Biofeedback. Dabei erforschte er die Zusammenhänge zwischen übermässiger muskulärer Anspannung und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen. Sein Hauptwerk „You must relax“ (1934) erschien 1990 in Deutsch unter dem Titel „Entspannung als Therapie – Progressive Relaxation in Theorie und Praxis“. Die heutige (klinische) Standard-Methode mit 16 Muskelgruppen geht auf die Weiterentwicklung der PMR durch die beiden amerikanischen Psychologie-Professoren D.A. Bernstein und T. D. Borkovec zurück (in: „Entspannungstraining – Handbuch der ‚progressiven Muskelentspannung‘ nach Jacobson“; Verlag Klett-Cotta, Reihe „Leben lernen“; 2007; 12. Auflage).



Urs Peter Lattmann ist Professor em. für Erziehungswissenschaften und Gesundheitspsychologie der Pädagogischen Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW und arbeitet als Psychotherapeut in freier Praxis (www.drilattmann.ch) in Aarau

Entspannungsübungen können am besten in einem ruhigen Raum entweder im Liegen oder in der Sitzhaltung, mit offenen oder mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Die folgende kurze Entspannungstechnik beruht auf der Grundlage der „Progressiven Muskelentspannung“ von E. Jacobson (1855-1976). Nach dem Einstieg (innere Sammlung) werden nacheinander mehrere Körperregionen systematisch gespannt (ca. 5 Sekunden) und entspannt (40 bis 60 Sekunden).

1. Rahmen und Trainingszeit

Um die Entspannung, wann immer Sie diese brauchen, erfolgreich anwenden zu können, sollten Sie eine Trainingszeit von etwa vier Wochen vorsehen. In dieser Trainingszeit sollten Sie die Übungen in der angegebenen Reihenfolge machen, wenn möglich zweimal am Tag und wenn möglich zur gleichen Zeit. Anschliessend können Sie die Übungen nach Ihrem Ermessen und je nach Situation variieren, auch mit weiteren Übungen, und Ihr persönliches Entspannungsprogramm zusammenstellen.

2. Methode: Spannung und Entspannung der Muskelgruppen:

- Vorstellung auf die entsprechende Körperregion richten
- Muskeln für etwa 5 Sekunden anspannen (dabei ruhig atmen)
- Spannung soll deutlich spürbar sein, aber nicht zu stark, ohne Verkrampfung
- nach etwa 5 Sekunden Spannung lösen
- 40 bis 60 Sekunden weiter entspannen, dabei Konzentration auf die Empfindungen in dem betreffenden Muskel.

3. Einstieg

- Bequem und entspannt sitzen, Hände auf Oberschenkel legen; im Liegen Arme und Hände neben Körper auf Unterlage legen
- Körperregionen (Füsse, Beine, Becken, Bauch, Atmung, Arme, Kopf) kurz vergegenwärtigen (Achtsamkeit darauf fokussieren).

4. Die Übungen im Einzelnen

Für die erste und zweite Übung können Sie sich an der Stuhllehne (sofern vorhanden) anlehnen.

Erste Übung: Entspannen der Hände und Arme

- Beide Hände wahrnehmen
- Geben Sie sich folgende Instruktion (halblaut oder mit Lippen formulierend) und begleiten Sie das Geschehen (Spannung und Entspannung) mit Ihren Vorstellungen.

Ich richte (fokussiere) jetzt die Aufmerksamkeit bewusst auf meine rechte/linke Hand (nach einiger Übung beide Hände gleichzeitig) ... Wie fühlt sie sich an? ... Jetzt balle ich die Hand (bzw. die Hände) zu einer Faust (Abb. 1). Ich verstärke

jetzt den Druck in der Hand langsam, aber stetig. Ich nehme jetzt die Spannung in der rechten Hand (in beiden Händen) und im Unterarm wahr (ca. 5 Sekunden) ... Jetzt öffne ich die Faust, die Hand liegt entspannt auf dem Oberschenkel und ich entspanne ganz gezielt die Finger, die ganze Hand, den Unterarm (ca. 40 - 60 Sekunden; Diese Gedanken/Vorstellungen 2- bis 3-mal wiederholen) ... Ich entspanne die Hand und den Unterarm immer mehr ... erlebe das angenehme Gefühl der entspannten Hand ... des Unterarms ... und versuche festzustellen, ob sich die Entspannung auch im Oberarm zeigt, evtl. auch in anderen Körperregionen ... dann kehre ich wieder zur Hand und zum Arm zurück und lasse sie ganz locker, lasse alle Spannung aus meinem Arm und aus den Händen los ... Anschliessend gleicher Vorgang mit der linken Hand, dann mit beiden Händen gleichzeitig. Nach etwas Übung von Anfang an mit beiden Händen beginnen.



Abb. 1: Hände zur Faust ballen



Abb. 2: Augenbrauen hochziehen

Im gleichen Sinne können Sie folgende Körperregionen spannen und entspannen:

Zweite Übung: Entspannen von Stirn und Kopfhaut

- Achtsamkeit auf Gesicht, zu Beginn vor allem obere Gesichtshälfte, lenken.
- Augenbrauen hochziehen – Stirne runzeln – Kopfhaut anspannen (ca. 5 Sek.)
- Augenbrauen langsam („millimeterweise“) sinken lassen
- Stirne glätten
- Muskeln in Kopfhaut, Stirnregion Schläfenbereich und Augen entspannen (Abb. 2)
- Entspannung im ganzen Gesicht sich ausdehnen lassen (ca. 40 bis 60 Sek.)
- langsam bei leicht geöffnetem Mund ausatmen und dabei die Entspannung einleiten
- bei jedem Ausatmen Brust-, Bauch- und Nacken-Schulterbereich weiter entspannen (ca. 40 bis 60 Sekunden).

Dritte Übung: Brust- und Bauchbereich entspannen

Für diese Übung („wohlgespannt“) aufrecht sitzen; Wirbelsäule über Becken in der Senkrechten)

- Achtsamkeit auf Brust- und Bauchbereich lenken (Abb. 3)
- Atmung wahrnehmen („wie sie kommt und geht“)