

Glossar

Quelle: Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Entspannungsverfahren (synonym: Entspannungstechniken, Entspannungsmethoden)

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein von [Johannes Heinrich Schultz](#) in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts entwickeltes [auto-suggestives](#) Entspannungsverfahren. Der Übende konzentriert sich auf kurze formelhafte [Vorstellungen](#), die einige Zeit langsam wiederholt werden, wie zum Beispiel «Die Arme und Beine sind schwer.» oder «Die Atmung geht ruhig und gleichmässig»

Progressive Muskelentspannung

[Edmund Jacobson](#) entwickelte die Progressive Muskelentspannung (Progressive Muskelrelaxation) ungefähr in der gleichen Zeit, in der Schultz das Autogene Training entwickelt hatte. Bei diesem Entspannungsverfahren spannt der Übende einzelne Muskelgruppen an und lässt sie wieder los. Wesentliches Element der meist einfachen und schnell zu erlernenden Übungen ist die [Achtsamkeit](#) des Übenden für die empfundenen Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung.

Meditative Verfahren

Vielfältige [Meditationsmethoden](#) und [Yoga](#) sind fernöstliche Praktiken mit spirituellem Hintergrund, die im Westen häufig auf Grund ihrer entspannenden Wirkung praktiziert und auch in die klinische Praxis integriert werden.

Meditation

Im klinischen Bereich wird vor allem die [Achtsamkeitsmeditation](#) angewendet, wie sie im [Zen](#) und im [Vipassana](#) praktiziert wird, und von [Jon Kabat-Zinn](#) in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts im Rahmen der [Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion](#) als Entspannungsverfahren in der Verhaltenstherapie eingeführt wurde.

Yoga

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstand ein [Yoga](#), das vor allem wegen seiner positiven Effekte, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit, praktiziert wird. In Achtsamkeit praktizierte Körperstellungen ([Asanas](#)) und Atemübungen ([Pranayama](#)) bewirken eine Entspannungsreaktion.

Hypnose

Mit [Hypnose](#) können [Trancen](#) mit tiefen Entspannungszuständen induziert werden. Das Verfahren kann eigenständig nur als [Selbsthypnose](#) durchgeführt werden, bei der die erreichbaren Entspannungszustände weniger tief als in der Hypnose sind. Das autogene Training ist eine standardisierte Form der Selbsthypnose.

Imaginative Verfahren

[Fantasiereisen](#), [Imaginationen](#) oder [Visualisierungen](#) dienen, wenn sie als Entspannungsmethoden genutzt werden, der Vertiefung der Entspannung und sind oft Teil anderer Entspannungsverfahren wie in der [Oberstufe](#) des Autogenen Trainings oder in einigen Formen der Meditation.

Biofeedback

Seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts werden [Biofeedback](#)-Verfahren entwickelt und erforscht. Bei dieser Methode werden dem Übenden biologische Körperfunktionen, die normalerweise nicht wahrgenommen werden können, wie zum Beispiel [Puls](#), [Hautleitwert](#) oder [Hirnströme](#) mittels elektronischer Hilfsmittel akustisch oder visuell zurückgemeldet und damit bewusst gemacht. Der Übende lernt, autonome Körperfunktionen willentlich und objektiv messbar zu beeinflussen. Biofeedback-Methoden können als eigenständige Verfahren angewendet oder zur Unterstützung beim Erlernen von Entspannungsverfahren genutzt werden.

Entspannung in Bewegung

Neben den in ruhender, meist sitzender oder liegender, Haltung geübten Entspannungsverfahren gibt es Methoden, die selbstständig geübt werden können und durch achtsame Bewegungen eine Entspannungsreaktion bewirken. Die erreichbare Entspannungsreaktion ist in diesen Übungen kleiner als in Übungen mit ruhender Haltung. Die Übungen sind als Entspannungsverfahren besonders für Menschen geeignet, denen eine längere ruhende Haltung schwer fällt oder die in der ruhenden Haltung zur Schläfrigkeit neigen.

Qigong und Taijiquan

Die fernöstlichen Methoden [Qigong](#) und [Taijiquan](#) dienen vorrangig der langsamen, meditativen Übung harmonischer fließender Bewegungen.

Körpertherapiemethoden

In einigen [Körpertherapiemethoden](#) wurden Übungen entwickelt, die außerhalb von Therapiesitzungen geübt werden können. Dazu zählen die [Alexander-Technik](#), die [Feldenkrais-Methode](#), die [Konzentrierte Bewegungstherapie \(KBT\)](#) und [Atemtherapie](#)-Methoden sowie die [Funktionelle Entspannung](#).