

## ▶ Entspannungskurse

---

Im Laufe eines Studiums kann es vielfach zu schwierigen Situationen kommen, die sich in krisenhaften Verläufen ausprägen können.

Neben körperlichen Verspannungen sind es häufig Gedanken, die innere Unruhe auslösen.

Gedanken kreisen meist um Vergangenes oder um Zukünftiges; die eigene Persönlichkeit in der Auseinandersetzung mit der Lebenswelt und den Mitmenschen.

Dazu gehören ebenso hohe Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit wie Misserfolgserfahrungen oder Probleme im zwischenmenschlichen Bereich.

Was passiert im menschlichen Körper in Krisensituationen?

Über das sympathische System wird der Körper mit Adrenalin und Noradrenalin versorgt um die physische und psychische Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Bei andauerndem Stress wird dieser Hormoncocktail permanent ausgeschüttet und er drosselt die regenerierenden Funktionen des Körpers, u.a. die Funktion des Immunsystems.

In der Folge kann das zu einer Schwächung der Immunabwehr, sowie zu innerer Unruhe bis hin zu Angstzuständen und einem permanent erhöhten Muskeltonus führen.

Eine ständig erhöhte Grundspannung der Muskulatur kann sich in vielfältigen Stresssymptomen äußern: Verkrampfungen, die Schmerzen im Nacken und Rücken auslösen, Muskelzuckungen, Nägelkauen, Kratzen und Jucken und anderen Stressreaktionen.

Sind die Stressreaktionen sehr akut und ausgeprägt helfen Kriseninterventionen wie Krankenschreibungen oder Rücktritt von einer geplanten Prüfung.

Günstiger ist auf jedem Fall präventiv zu handeln, z.B. können durch Entspannungsübungen hochkomplexe neurophysiologische und biologische Abläufe initiiert werden:

- auf neuronaler Ebene bewirken Entspannungsübungen eine Aktivierung des Parasympathikus und eine Schwächung des Sympathikus.
- auf der Körperebene wird der Muskeltonus verringert, die Reflexreaktionen vermindert, die peripheren Gefäße erweitert und die Herzfrequenz verlangsamt. Der Blutdruck wird gesenkt und das zentrale Nervensystem wird hirnelektrisch und neurovaskulär positiv beeinflusst.
- psychologisch bewirkt eine Entspannungsreaktion Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden, was zu einer Verbesserung der Konzentrations- und Differenzierungsfähigkeit führen kann.

Werden Entspannungsverfahren regelmäßig geübt, ist das menschliche System besser konditioniert, sich durch kleine Impulse in einen entspannten Zustand versetzen zu können.

Unter Stress wird das Potential unseres Gehirns nicht ausgeschöpft, daher ist es ratsam, in den Alltag Entspannungsübungen sowie das Lenken der Aufmerksamkeit durch Bewusstseins- und Achtsamkeitsübungen einzufügen:

- dadurch wird das Gehirn regelmäßig auf die Frequenz von Alphawellen gebracht
- das vegetative oder autonome Nervensystem, der Blutkreislauf, der Blutdruck, die Herzfrequenz, der Stoffwechsel, alle körperlichen Prozesse werden regeneriert
- ein höheres Potential der Gehirnaktivität, eine größere Konzentrations- und Präzisionsfähigkeit wird ermöglicht

Alle Entspannungsübungen oder -techniken haben gemeinsam, dass sie mittels angeleiteter Kurse erlernt werden und regelmäßig geübt werden sollten. Dazu braucht es ein bewusst freigehaltenes Zeitfenster, einen geeigneten Ort und eine vor Handy, Computer etc. geschützte ungestörte Situation.

In der PSB werden verschiedene Entspannungsverfahren angeboten:

- **Autogenes Training AT**  
eine Selbstentspannungsmethode, „aus dem Selbst entstehendes Üben“  
Autosuggestive Formeln und regelmäßiges Training sind die zentralen Wirkfaktoren. Das AT soll dazu befähigen, sich autogen, d.h. selbstgesteuert und ohne äußere Hilfsmittel, in einen Zustand körperlicher und seelischer Tiefenentspannung zu versetzen und diesen Zustand wieder zu beenden
- **Progressive Muskelentspannung PME**  
Bei der Progressiven Muskelrelaxation führt die Wechselwirkung zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung zur Schulung der Körperwahrnehmung, verbessert die Stressbewältigung und hilft somit bei der Bewältigung von Ängsten, Schlafstörungen, Unruhe und Schmerzsymptomen.

Literatur zum Einstieg:

Grasberger, Delia: Autogenes Training. Gräfe und Unzer 2015

Hainbuch, Friedrich: Progressive Muskelentspannung. Gräfe und Unzer 2015