



Nikolina Salvaggio ist Bildungswissenschaftlerin, Gründerin und Ausbilderin der fitmedi Akademie für Gesundheit, Entspannung und Stressmanagement, www.fitmedi-akademie.de

⊕ Experten-Interview Nikolina Salvaggio

Anti-Stress-Programm

JOURNAL FRANKFURT:

Was versteht man unter Entspannungstechniken?

NIKOLINA SALVAGGIO:

Unter dem Begriff lassen sich viele Spielarten mit unterschiedlichen Traditionen, Techniken und Zielsetzungen zusammenfassen. Alle haben mehr oder minder gemeinsam, dass sie letztlich eine Entspannungsreaktion herbeiführen. Die Grundprinzipien von Entspannungsverfahren sind eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und Vorstellungskraft. Dabei werden Entspannungsverfahren in naive, unsystematische und systematische Techniken eingeteilt.

Können Sie uns Beispiele für unsystematische und systematische Techniken nennen?

Zu den unsystematischen Techniken zählen Atemübungen, Entspannung mit Musik, Strichmännchen oder Figuren malen, Blumen gießen, mit Freunden etwas unternehmen, Tanzen gehen, Sport treiben und schlafen. Systematische Techniken umfassen Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Meditation, Imaginative Verfahren, Fantasiereisen, Hypnose, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, ZENbo Balance oder Biofeedback.

Welche positiven Effekte werden Entspannungsübungen nachgesagt?

Sie werden als Präventivmaßnahme angewendet, um zukünftigen Belastungen gewachsen zu sein, das Selbstvertrauen oder die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, die Vorstellungskraft anzuregen, das Immunsystem zu stärken und Anspannungsempfinden abzubauen. Sie können helfen, gegen motorische Unruhe, Schlafstörungen, Angst und Stress oder Migräne anzukämpfen.

Bei Unruhe, Schlafstörungen oder Migräne müssen es nicht immer gleich Medikamente sein. Das Zauberwort heißt Entspannungstechniken.

INTERVIEW: IRINA K. AREND

Entspannungstechniken können sogar hohen Blutdruck senken. Om!



Werden wir konkret: Was ist Tai Chi?

Tai Chi heißt in China Tai Chi Chuan und wird auch chinesisches Schattentboxen genannt. Der Ursprung von Tai Chi liegt in der Kampfkunst. Jedoch tritt dieser Aspekt immer mehr in den Hintergrund, und Tai-Chi wird als ein System der Bewegungslehre praktiziert. Es gibt nicht nur ein Tai Chi, sondern eine Vielzahl an Formen, die jeweils von verschiedenen Meistern gelehrt werden. Eine Form setzt sich aus mehreren Einzelbewegungen/Bildern zusammen, die in ihrer Abfolge festgelegt sind. Geeignet ist Tai Chi für Menschen, die sich Zeit lassen möchten und gerne Woche für Woche in der Gruppe, Schritt für Schritt, ein Bild nach dem Nächsten lernen. Tai Chi ist nichts für Ungeduldige.

Was bedeutet Progressive Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung (PME) bzw. Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, das an der Muskulatur ansetzt. Progressiv bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die vorangegangene Anspannung der Muskeln kann die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrgenommen werden, als dies ohne eine vorherige Anspannung möglich wäre. Der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson hat die ursprüngliche Form entwickelt, nachdem er beobachtet hatte, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftreten. Aus dem Schluss, dass die innere Anspannung auch zu muskulärer Anspannung führt, zog er

den Umkehrschluss, dass muskuläre Entspannung zu innerer Entspannung führt. PME bietet Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannungsmethoden haben, einen guten Einstieg. Sie erfahren das Gefühl der Schwere oder Wärme häufig schon bei der ersten Übungseinheit.

Wie funktioniert Autogenes Training?

Beim Autogenen Training, das zur Entspannung eingesetzt wird, handelt es sich um die Grundstufe. Der Berliner Neurologe und Psychiater J. H. Schultz fand heraus, dass das Gefühl der Entspannung auch durch Selbstinstruktion erreicht werden kann. Das Autogene Training könnte man auch als eine Art Selbsthypnose bezeichnen, da es Autosuggestionen beinhaltet, mit denen auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorgerufen wird. Entspannte Muskulatur bewirkt ein Gefühl der Schwere. Die Muskelspannung lässt nach, die Blutgefäße weiten sich und es kommt zu einer verstärkten Durchblutung. Eine Formel für die Schwere könnte beispielsweise lauten: „Mein rechter Arm ist ganz schwer“. Durch das Wiederholen dieses Satzes wird das Schweregefühl suggeriert und das entsprechende Körperteil entspannt. Besonders geeignet ist Autogenes Training für Menschen, die ein gutes Vorstellungsvermögen haben. Wer unter Herz-Kreislauf-, neurologischen oder bestimmten psychischen Erkrankungen wie Posttraumatischen Belastungsstörungen oder Psychosen leidet, sollte zuvor mit seinem Arzt sprechen, um unerwünschte Nebenwirkungen zu verhindern.

Adressen

FRANKFURT

Sonja Weingärtner (Praxisgemeinschaft)

60385 Frankfurt Bornheim
Berger Straße 200 Tel 069-
74309822 www.berger200.de

Sowohl durch die Teilnahme an einem Seminar als auch in Einzelterminen kann bei Sonja Weingärtner die Entspannungsmethode des Autogenen Trainings erlernt werden, die sich dann bei Stress und Anspannung anwenden lässt.

Sabine Engelhart

60529 Frankfurt Schwanheim
Hegarstraße 40 Tel 069-
27293984 www.gesundleben-gesundarbeiten.de

Für Erwachsene und Kinder bietet Sabine Engelhart Kurse, Workshops und Seminare zu den Themen Stressbewältigung und Achtsamkeit, Entspannung und Meditation an. Die Präventionskurse Autogenes Training, PME und Stressbewältigung werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

RHEIN-MAIN

Body & Soul by Kathleen Schwiese

64832 Babenhausen Neuwiller
Straße 1 Tel 06073-4604
www.kathleenschwiese.de

Kathleen Schwiese ist Personal Fitness Coach und bietet neben einem breiten Kursspektrum unter anderem

60-minütige Workshops in QiGong TaiChi an zehn Samstagen am Veranstaltungsort Hainburg (63512).

Matthias Kafitz, akademie & therapie

55276 Oppenheim Sant Ambrogio Ring 5b Tel 06133-5776675
www.matthias-kafitz.de

Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können Kinder im Alter zwischen 4 und 8 Jahren bei Matthias Kafitz in Kleingruppen von bis zu acht Kindern erlernen.

Petra Kratz-Heinzig

63128 Dietzenbach Steinberg
Offenbacher Straße 19 Tel
06074-6935999 www.per-ergo.de

In der Praxis für Ergotherapie und Rehabilitation können Erwachsene in Gruppen von bis zu zehn Teilnehmern und acht Einheiten à 90 Minuten und Kinder in Gruppen von drei bis sechs Teilnehmern in zehn einstündigen Terminen die Technik des Autogenen Trainings erlernen.

