

# Entspannungstechniken

Wer Angst hat, erlebt eine Reihe körperlicher Veränderungen: die sogenannte Kampf-Flucht-Reaktion. Der Körper bereitet sich darauf vor, die wahrgenommene Gefahr entweder zu bekämpfen oder aus ihr zu fliehen.

Die Kampf-Flucht-Reaktion geht häufig mit einem „leeren“ Kopf, erhöhtem Puls, Schwitzen, Muskelspannung u. ä. einher. Leider sind diese körperlichen Reaktionen wenig hilfreich, wenn es um die Bewältigung von „modernen“ Angstquellen geht.

Durch bestimmte Skills lässt sich die Kampf-Flucht-Reaktion beenden, bevor die Symptome zu stark werden. Diese Skills müssen eingeübt werden, damit sie effektiv wirken. Warte also nicht auf den Notfall, um sie einzusetzen.

## **Tiefenatmung**

Im entspannten Zustand hat man normalerweise einen langen und tiefen Atem. Bei der Kampf-Flucht-Reaktion wird die Atmung schnell und flach. Die Tiefenatmung unterbricht dies und sendet beruhigende Signale an das Gehirn. Du kannst durch Übung der Tiefenatmung deinen Körper trainieren, sich zukünftig effizienter zu beruhigen.

Atme langsam ein. Zähle die Sekunden. Der Einatem soll mindestens 5 Sekunden andauern. Achte darauf, wie die Luft deine Lungen füllt.

Halte deinen Atem für 5 bis 10 Sekunden an. (Zähle wieder.) Die Pause sollte sich nicht unangenehm anfühlen, aber länger als ein normaler Atemzug dauern.

Atme sehr langsam für 5 bis 10 Sekunden aus. Stell dir vor, durch einen Strohhalm auszuatmen, um den Ausatem zu verlangsamen. Übe eventuell mit einem Strohhalm.

Wiederhole diesen Atemprozess, bis du dich ruhig fühlst.

## **Imagination**

Stell dir sowohl Lieblingsorte als auch Orte vor, die du nicht magst. Wenn du stark an einen bestimmten Ort denkst und dir vorstellst, wie es dort ist, entstehen in dir die Gefühle, die mit ihm verbunden sind. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, emotionale Reaktionen allein durch die Vorstellungskraft hervorzubringen. Die Imaginationstechnik nutzt dies zu unserem Vorteil.

Begib dich an einen ruhigen, ungestörten Ort. Stelle dich darauf ein, einige Minuten ruhig in deiner Vorstellungswelt zu sein.

Denke an einen Ort, der dich beruhigt. Das kann ein Strand sein oder eine Bergwanderung. Oder du bist zu Hause mit einem lieben Freund oder spielst mit einem Haustier.

# Entspannungstechniken

Stelle dir diesen ruhigen Ort intensiv vor und achte dabei auch auf kleinste Details. Gehe deine fünf Sinne durch und stelle dir vor, was du an diesem beruhigenden Ort empfinden würdest. Zum Beispiel am Strand:

- a. Sehen: Die Sonne steht hoch am Himmel und du bist von weißem Sand umgeben. Es ist weit und breit niemand zu sehen. Das Wasser ist türkis, ruhige Wellen gehen über das Meer.
- b. Hören: Du kannst das Rauschen der Wellen und die Brandung hören. Irgendwo im Hintergrund hörst du Seemöwen.
- c. Tasten: Die Sonne scheint warm auf deinen Rücken, der Wind kühlt sie wieder ab. Du spürst den Sand zwischen deinen Zehen.
- d. Schmecken: Du trinkst eine Limonade, die süß, herb und erfrischend schmeckt.
- e. Riechen: Du kannst die frische Meeresluft wahrnehmen, die salzig und beruhigend riecht.

## **Progressive Muskelentspannung**

Während der Kampf-Flucht-Reaktion steigt die Muskel-Spannung, so dass sich ein Gefühl von Steifheit oder sogar Rücken- oder Nackenschmerzen einstellen. Durch Progressive Muskelentspannung wird diese Anspannung und damit der Stress besser wahrgenommen.

Die Grundidee dieser Technik ist eine willkürliche Anspannung von Muskeln, die dann losgelassen wird. Beginnen wir mit den Füßen.

- a. Spanne die Muskeln in deinen Zehen an, indem du sie zum Fuß hin beugst. Beobachte die Anspannung in deinem Fuß. Halte sie für 5 Sekunden.
- b. Lass die Anspannung los, entspanne die Zehen. Beobachte, wie sich die Zehen nach der Entspannung anfühlen.
- c. Spanne die Muskeln in deinen Waden an. Halte die Anspannung 5 Sekunden und beobachte, wie sie sich anfühlt.
- d. Lass die Anspannung aus den Waden weichen und beobachte, wie anders sich die Entspannung anfühlt.

Folge diesem Muster von Anspannung und Entspannung im ganzen Körper. Nach den Füßen und Beinen gehe zum Oberkörper, zu den Armen, den Händen, zum Nacken und zum Kopf.