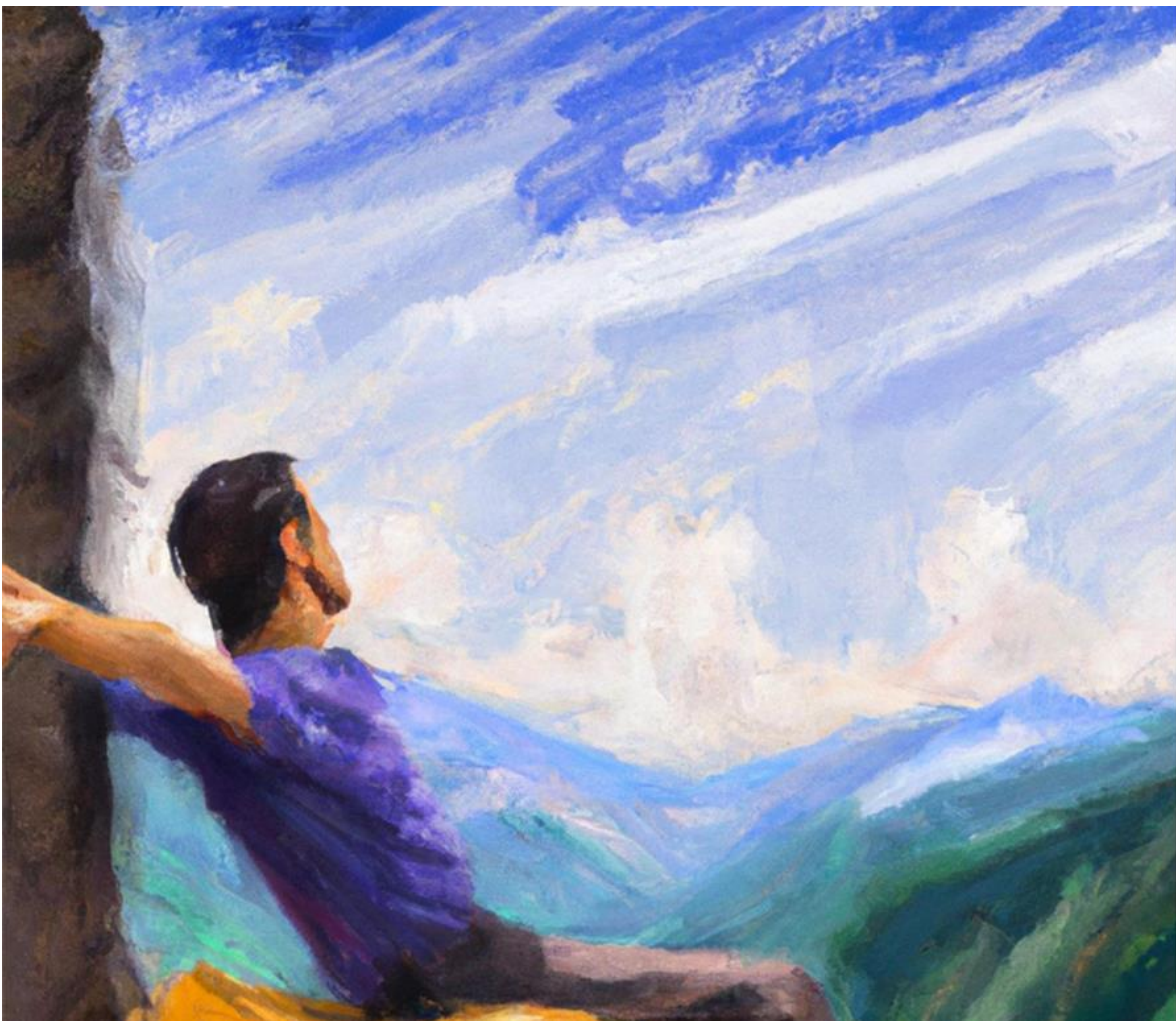


Entspannung

Informationen und Übungsanleitung



Entspannung ist...

... loslassen, Abstand erhalten, Energie aufladen,
Körper wahrnehmen, Tagträumen, frei atmen,
gelassener werden, Stress abbauen...

...aber nicht schlafen!

Weshalb ist Entspannung wichtig?

Entspannung hilft, Stress abzubauen, ihm vorzubeugen und die Regeneration zu fördern. Sie kann bei verschiedenen Erkrankungen und nach Operationen unterstützend wirken.

Entspannung kann:

- Herzfrequenz und Blutdruck senken
- Atmung und Muskelspannung regulieren
- Körperwahrnehmung und Wohlbefinden verbessern
- Schmerzen lindern und innere Ruhe fördern

Wie hilft Ihnen diese Anleitung?

Die Anleitung unterstützt Sie dabei, während des Klinikaufenthalts Entspannungstechniken kennenzulernen und diese auch zu Hause in den Alltag zu integrieren.

Wie wirkt regelmässige Entspannung?

Regelmässige Entspannung kann:

- das körperliche und psychische Wohlbefinden fördern
- Schlaf, Konzentration und Achtsamkeit verbessern
- Nervosität und Unruhe reduzieren
- die körperliche Ausgeglichenheit unterstützen

Wie oft übe ich?

Üben Sie idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche für jeweils 10 bis 20 Minuten. Zwischen den Einheiten empfiehlt sich ein Ruhetag.

Wie bereite ich mich vor?

Suchen Sie einen ruhigen Ort und tragen Sie bequeme Kleidung. Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper oder auf den Oberschenkeln. Passen Sie Ihre Position bei Bedarf an. Die Augen können offen oder geschlossen sein.

Unsere Methoden

In dieser Anleitung lernen Sie zwei Methoden kennen, die Sie im Therapieprogramm der Barmelweid kennengelernt haben:

- Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson
- Body-Scan nach Kabat-Zinn

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Bei der progressiven Muskelrelaxation werden einzelne Muskelgruppen kurz angespannt und anschliessend bewusst entspannt. Der Wechsel hilft Ihnen, die Entspannung besser wahrzunehmen.

Ablauf

1. Nehmen Sie die Auflagefläche Ihres Körpers wahr.
2. Wählen Sie eine Körperregion: Beine, Arme oder Gesicht.
3. Spannen Sie die jeweiligen Muskelgruppen dreimal an und entspannen Sie sie wieder:
 - **Anspannung:** 3–5 Sekunden
 - **Entspannung:** 8–10 Sekunden

Wichtig: Lassen Sie den Atem ruhig weiterfliessen und halten Sie ihn nicht an.

Durchführung

Auflagefläche wahrnehmen:

Spüren Sie, wie Ihr Körper aufliegt und wie sich das Gewicht verteilt.

Körperseite auswählen:

Beginnen Sie mit einer Körperseite, bei Armen und Beinen idealerweise rechts. Nehmen Sie nach dem Üben die Unterschiede zwischen beiden Seiten wahr, bevor Sie die andere Seite trainieren.

Muskelgruppen anspannen und entspannen:

- **Beine:** Vorfuss nach unten drücken; Knie durchstrecken.
- **Arme:** Faust machen und öffnen; Ellenbogen nach hinten gegen die Unterlage drücken.
- **Gesicht:** Stirn in Falten legen; Augen zusammenkneifen; Lippen zusammendrücken.

Führen Sie jede Übung dreimal durch und lassen Sie die Muskeln danach bewusst locker.

Entspannung nachspüren:

Nehmen Sie erneut die Auflagefläche wahr. Achten Sie auf Wärmeunterschiede, ein Gefühl von Schwere und Veränderungen im Körpergefühl.

Abschluss der Entspannung

Nehmen Sie sich Zeit, um langsam wieder aktiv zu werden. Strecken Sie den Körper vorsichtig und beachten Sie Operationswunden oder Bewegungseinschränkungen. Stehen Sie nach dem Liegen langsam über die Seite auf.

Bewegen Sie bei Bedarf vor dem Aufstehen die Füsse auf und ab, um den Kreislauf zu aktivieren. Spüren Sie anschliessend nach, wie sich Ihr Körper beim Bewegen und bei Veränderungen der Haltung anfühlt.

Die Body-Scan-Methode

Body-Scan ist eine Reise durch den Körper, ein in Gedanken durchgeführtes Abtasten (scannen) des eigenen Körpers. Sie richten dabei die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche des Körpers.

Das klingt erst einmal einfach, kann jedoch anspruchsvoll sein. Beim Body-Scan kann es vorkommen, dass anfangs unser Geist von Gedanke zu Gedanke springt und nicht zur Ruhe kommt. Dies bewusst wahrzunehmen, hilft, den Verstand unbeachtet «vor sich hinplätschern zu lassen» und die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperbereiche zu lenken.

Es geht darum, eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden. Dabei bewerten Sie nicht. Diese Methode hilft dabei, die eigene Konzentration zu stärken und sich ganz auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt zu fokussieren, ohne mit den Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein.

Durchführung

Atemwahrnehmung:

Atmen Sie zwei bis drei Mal tief ein und aus. Beim Ausatmen alles Alte und Vergangene loslassen und in das Hier und Jetzt kommen.

Begeben Sie sich zum eigenen Nasenbereich, wo der Atem fühlbar und zu beobachten ist (ohne ihn zu bewerten). Schauen Sie einfach zu, wie der eigene Atem kommt und wieder geht. Bleiben Sie in der Achtsamkeit und wandern dann mit der Aufmerksamkeit zum Brustbereich. Fühlen und beobachten Sie, wie der Brustkorb sich hebt und senkt. Wandern Sie weiter mit der Aufmerksamkeit zum Bauch, wie sich der Bauch hebt und senkt. Nehmen Sie auch andere Empfindungen wahr, zum Beispiel ob sich die Atmung (Frequenz, Intensität, Leichtigkeit oder anderes) verändert und es Spannungen oder andere Empfindungen gibt.

Auswahl der Körperregion für die Entspannung

Wählen Sie die Körperregion aus, für die Sie die Entspannungsübung anwenden wollen.

Durchführen der Entspannung

Beine:

Fühlen Sie, an welchen Bereichen die Füße den Boden oder die Unterlage berühren. Nehmen Sie Unterschiede in den Körperteilen rechts und links wahr. Wenn es Unterschiede gibt, fragen Sie sich, ob sie diese annehmen können. Fersen, Fußsohlen, Zehen und Fußspann. Spüren Sie jetzt in ihre Unterschenkel hinein. Waden. Schienbeine und Knie. Nehmen Sie die Oberschenkel wahr und fühlen Sie, wo Sie zum Beispiel die Unterlage oder den Stuhl berühren.

Arme:

Fühlen Sie, wie sich die Schultern anfühlen. Hängen zum Beispiel die Schultern locker nach unten? Nehmen Sie die Auflagefläche und Seitenunterschiede der Arme wahr: Oberarme, Ellenbogen, Unterarme, Finger.

Gesicht:

Wandern Sie mit der geistigen Aufmerksamkeit in die Gesichtsmuskulatur. Fühlen Sie, wie sich die Bereiche im Gesicht anfühlen, und ob diese angespannt oder locker sind: Unterkiefer, Kiefergelenken, Mund mit den Lippen, Augen mit Augenlidern, Augenbrauen, Stirn.

Ende der Entspannung

Bereiten Sie sich darauf vor, die Übung abzuschliessen. Kommen Sie am Schluss zurück zu Ihrem Atem, beobachten Sie diesen noch für einen Moment und breiten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit wieder über den ganzen Körper aus. Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnen Sie Ihre Augen wieder.

Lassen Sie sich Zeit zum Aufstehen. Strecken Sie, je nach Möglichkeiten, den ganzen Körper. Seien Sie Achtsam bei Operationswunden und Bewegungseinschränkungen. Wer sich hingelegt hat, kommt langsam über die Seite in den Sitz.

Bei Bedarf aktivieren Sie den Herzkreislauf zum Beispiel indem Sie die Füsse vor dem Aufstehen auf und ab bewegen. Nehmen Sie sich Zeit zum Nachspüren und beobachten Sie die Veränderungen beim Bewegen und bei der Haltung.

Weiterführende Quellen als Ergänzung



Den Körper achtsam wahrnehmen – Body Scan (Webseite, Videos)



Body Scan Meditation (App für iOS & Android)



Inselspital Bern: Pulmo Fit oder Kardio-Fit (mit PMR und Body Scan)



Bodyscan, Ihr Schlüssel zur Entspannung – Unity Training (Video)