

## Medizinische Entspannungstrainings – Ihr Therapie unterstützender Einsatz

Erfolgreicher Einsatz insbesondere beim Chronischen Schmerzsyndrom, bei Angsterkrankungen, Depressionen, chronischen Erkrankungen

### Was versteht man unter Medizinischen Entspannungstrainings?

Man zählt heute die Medizinisch Progressive Muskelentspannung, das Medizinisch Autogene Training und die Medizinische Achtsamkeits-Interozeption® zu den Medizinischen Entspannungstrainings. Sie lehren uns, wie wir uns selbstwirksam, ohne zusätzliche Hilfsmittel wie Audio oder Video in den sogenannten „Medizinischen Entspannungszustand“ versetzen können. Durch regelmässiges Training wird eine Konditionierung erreicht, welche die physische und psychische Gesundheit positiv zu beeinflussen und Gesundungsprozesse zu unterstützen vermag.

### Was wird als Medizinischer Entspannungszustand bezeichnet und wie wird er Therapie unterstützend eingesetzt?

Es handelt sich dabei um einen bewussten, konzentrativen, hoch regenerativen Zustand von physiologischer Entspannung, bei welchem der Körper das parasympathische Nervensystem aktiviert und auf Regeneration umstellt, im Gegensatz zur physiologischen Stressreaktion bei Anspannung. Die Entspannungsmedizin macht sich den messbaren Medizinischen Entspannungszustand bei verschiedenen Erkrankungen und Beschwerdebildern zu Nutze, um Therapie unterstützend die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Dabei ist der psychotherapeutisch wichtige Wirkmechanismus der Selbstwirksamkeit zentral. Alle drei Med. Entspannungstrainings werden dem Beschwerdebild resp. der Indikation entsprechend modifiziert und die Selbstwirksamkeit fördernd angeleitet (medrelax, 2010 und 2012).

### Wie unterscheiden sich die drei Medizinischen Entspannungstrainings und wie ist Ihr Wirkmechanismus?

✓ *Die Medizinisch Progressive Muskelentspannung (Med. PME)* gehört zu den einfachsten Verfahren der Medizinischen Entspannungstrainings, weil sie nicht so hohe Anforderungen an die Konzentration stellt. Sie wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Man arbeitet mit dem abwechslungsweisen Anspannen und Entspannen definierter Muskelgruppen und führt mittels Interozeption, also durch das gleichzeitige Hineinspüren und bewusste Wahrnehmen der Körperempfindungen, in den hoch regenerativen Medizinischen Entspannungszustand. Der Wirkmechanismus beruht auf der Antagonisierung der physiologischen Stressreaktion und der daraus auch auf die Psyche resultierende entspannende und ausgleichende Wirkung. Med. PME eignet sich gut als Einstiegsverfahren (medrelax, 2010 und 2012).

✓ *Das Medizinisch Autogene Training (Med. AT)* gehört zu den Klassikern Medizinischer Entspannungstrainings. Der deutsche Arzt Johannes Heinrich Schultz leitete das Autogene Training aus der Hypnose ab, es entstand in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts. Das Med. AT ist ein wenig anspruchsvoller, ermöglicht jedoch eine umfassendere Entspannung, inklusive der Möglichkeit mit autosuggestiv wirksamen Formelhaften Vorsatzbildungen zu arbeiten. Auch ihr Wirkmechanismus beruht auf der Antagonisierung der physiologischen Stressreaktion mit seiner stark regenerativen und ausgleichenden Wirkung auf Körperfunktionen, Emotionen und Kognitionen (medrelax, 2010 und 2012).

✓ *Die Medizinische Achtsamkeits-Interozeption® (Med. AI)* zählt quasi zur Königsdisziplin der Entspannungstrainings. Sie ist ein explizit körperbezogenes Achtsamkeits- und Entspannungstraining und stammt aus der chinesischen Medizin. Man trainiert den Umgang mit Gedankenkreisen und gibt den Übenden ein

wirkungsvolles Instrument zur Stressbewältigung an die Hand, welches ihnen erlaubt, die kraftvolle Wirkung von Ruhe und Stille erfahrbar zu machen und eine Beobachter-Haltung einnehmend, innerlich Distanz zu nehmen. S. Shapiro und L. Carlson erläutern, dass der Wirkmechanismus des achtsamkeitsbasierten Ansatzes auf einer Neu-Wahrnehmung als Meta-Mechanismus beruht, der aufgrund eines Perspektivenwechsels bei der Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment aus der Beobachter-Perspektive und des Einnehmens einer wohlwollenden Grundhaltung wirkt. Die Komponenten des Abstandnehmens und der Unterbrechung automatischer Denkprozesse wie auch die Ausdehnung des Gewährsraumes, ermöglichen aus einer distanzierten Perspektive heraus mit einem grösseren Freiheitsgrad auf unsere Emotionen, Werte, Gedanken und Verhalten zu Gunsten verbesserter Gesundheit regulierend einzuwirken. (Shapiro & Carlson, 2011).

### Wie oft trainiert man, damit sich die positiven Effekte einstellen?

In der Lernphase ist ein tägliches Training von ca. 10 Minuten wichtig, um den Körper auf Entspannung zu konditionieren. Danach braucht es ein regelmässiges Training zur Erhaltung der Fertigkeit. Gesunde lernen ein Med. Entspannungstraining nach ca. 8 Lektionen selbstwirksam einzusetzen. Bei Therapie unterstützender Arbeit kann es sein, dass einige Beschwerdebilder mehr Lektionen zum Erlernen erforderlich machen.

### Welches sind die Indikationen und Kontraindikationen für den Einsatz eines Medizinischen Entspannungstrainings?

Die Indikationen sind sehr vielfältig. In erster Linie gehören dazu sämtliche Stresserkrankungen, durch Stress getriggerte somatische Erkrankungen, psychosomatische Erkrankungen, da durch die Übungspraxis die physiologische Stressreaktion antagonisiert wird. Sie werden zur Therapieunterstützung bei folgenden Indikationen eingesetzt: Angsterkrankungen, leichten bis mittelgradigen Depressionen / Dysthymie, Burnout, chronischen Schmerzen (somatoforme Schmerzstörung), funktionellen Schlafstörungen, milder bis mittelgradiger arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz und Migräne), Hyperaktivitätsstörungen, koronarer Herzkrankheit, Asthma bronchiale, entzündlichen Darmerkrankungen, Neurodermitis, Psoriasis, rheumatologische Erkrankungen, gastroenterologische Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, neurologische, urologische Erkrankungen und Krebs. Zu den wichtigsten Kontraindikationen gehören akute Psychosen, Dissoziative Störungen, die Borderline Persönlichkeitsstörung, die Posttraumatische Belastungsstörung wie auch die Manisch-Depressive Erkrankung (medrelax, 2010 und 2012).

### Ist die Wirksamkeit wissenschaftlich untermauert?

Ja, inzwischen belegen schon einige hundert wissenschaftliche Studien die medizinische Wirksamkeit von Achtsamkeit und Entspannung. Man kann sich eine verbesserte kognitive Leistungsfähigkeit, eine bessere Emotionsregulation und eine Entspannungsfähigkeit antrainieren. Zudem wird das Körper- und Gesundheitsbewusstsein sowie die Selbstregulation verbessert. Diese Faktoren haben einen positiven Einfluss auf unsere physische und psychische Gesundheit (medrelax, 2010 und 2012).

### Quellenhinweise:

medrelax professional (2010 und 2012). Basismodul Entspannungsmedizin Medizinische Entspannungsverfahren MEV. Zürich: GesFo GmbH.  
Shapiro, S., Carlson, L. (2011). *Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit. Die Integration von Achtsamkeit in Psychologie und Heilberufe*. Freiburg: Arbor Verlag