

## Medizinische Entspannungstrainings – die wichtigsten Fragen und Antworten in Kürze

Ihr unverzichtbarer Beitrag beim Stress- und Selbstmanagement, in der Gesundheitsförderung und Therapieunterstützung

### Was versteht man unter Medizinischen Entspannungstrainings?

Man zählt heute die Medizinisch Progressive Muskelentspannung, das Medizinische Autogene Training und die Medizinische Achtsamkeits-Interozeption® zu den Medizinischen Entspannungstrainings. Was sie uns lehren ist, wie wir uns selbstwirksam, ohne zusätzliche Hilfsmittel wie CDs, Audio oder Video in den sogenannten „Medizinischen Entspannungszustand“ versetzen können, um ein Gegengewicht zum Stress zu schaffen.

### Was wird als Medizinischer Entspannungszustand bezeichnet?

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.

### Was geschieht im Körper bei Stress?

Bei Stress sind unser Hormon- und Nervensystem auf die Abwendung einer möglichen Gefahr und Bedrohung mittels erhöhter Bereitschaft ausgerichtet, alle Register zur Stressbewältigung werden gezogen und Energieressourcen werden angezapft, um das Überleben des eigenen Organismus zu sichern – der evolutionär in uns verankerte „Kampf-Flucht-Reflex“ aktiviert, gemäss Cannon und Selye, bei Stress das sympathische Nervensystem und Stress-Hormone wie z.B. Cortisol werden vermehrt ausgeschüttet.

### Wann ist Stress positiv und wann ist er schädlich?

Auch wenn wir heute in der Regel keine Löwen und Bären mehr zu bekämpfen haben, ist es lohnenswert, sich zu vergegenwärtigen, dass unsere heutigen Löwen und Bären in Form von negativen Gedanken, negativen Emotionen, Anspannung, Leistungsdruck und Zeitnot unser Stresssystem aktivieren. Während akuter, zeitlich begrenzter Stress – der sogenannte Eustress – nicht schädlich ist und auch zu Höchstleistungen anspornt sowie Glücksgefühle zu erzeugen vermag, ist der chronische, lang anhaltende Stress schädlich; dieser wird auch Distress genannt. Der chronische Stress prägt jedoch heutzutage zunehmend den Alltag. Auf Dauer ist ein solches Ungleichgewicht gefährlich für unsere physische und psychische Gesundheit und für unser Wohlbefinden.

### Wann sind wir am leistungsfähigsten?

Am leistungsfähigsten sind wir, wenn Stress und Erholung, Anspannung und Entspannung sich in einem Gleichgewicht befinden.

### Was sind die häufigsten Folgen von zu viel Stress?

Burnout, Depressionen, Erschöpfung, Ängste, ein geschwächtes Immunsystem, Schlafstörungen, Unwohlsein, Diabetes, Allergien, Herz-Krankheiten, Schmerzen, Migräne sind einige Folgen. Medizinische Entspannungstrainings wirken hier gesundheitsunterstützend und sie fördern die Regeneration.

### Warum ist das Wort „Medizinisch“ Teil des Namens?

Das Wort „Medizinisch“ ist deshalb Teil des Namens, weil es sich dabei um Medizinische Entspannungstrainings handelt, welche sich erwiesenermassen mehrfach positiv auf unsere Gesundheit auswirken können - bei regelmässigem Training wohl verstanden. Sie werden nebst der Gesundheitsförderung und Stressbewältigung auch erfolgreich zur Therapieunterstützung bei Burnout,

Depressionen, Angsterkrankungen, chronischen Schmerzen sowie zur Unterstützung bei chronischen Erkrankungen und Krebs eingesetzt. Insgesamt erhöhen sie die Lebensqualität Gesunder sowie Kranker spürbar. Es ist ein Unterschied, ob Sie in sich ein inneres Lächeln ☺ oder fallende Mundwinkel ☹ spüren!

### Ist die Wirksamkeit dieser Trainings 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 Spannungsfähigkeit antrainieren. Zudem wird das Körper- und Gesundheitsbewusstsein sowie das Selbstmanagement verbessert. Diese Faktoren haben einen positiven Einfluss auf unsere physische und psychische Gesundheit.

### Wo kommen Medizinische Entspannungstrainings zum Einsatz?

Medizinische Entspannungstrainings kommen heute zunehmend in Spitälern, Arztpraxen und in der Geschäftswelt erfolgreich zum Einsatz.

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

Med. Entspannungstrainings können in ca. 6-8 Lektionen erlernt werden. In der Lernphase ist ein tägliches Training von ca. 5-10 Minuten wichtig, um den Körper auf Entspannung zu konditionieren. Danach reicht ein regelmässiges Training zur Erhaltung der Fertigkeit. Letztlich ist es wie ein Investment, je mehr Sie in sich selbst, Ihre Erholung und Lebensqualität investieren, desto mehr holen Sie für sich heraus. Ein Aufbau geschieht durch regelmässiges Training – wie im Fitnesscenter.

### Ich bin nicht sehr diszipliniert, kann ich sowas überhaupt erlernen?

Ein Entspannungstraining ist von wenigen Ausnahmen abgesehen für alle erlernbar. Es gibt Techniken, welche es einem erleichtern, ein Entspannungstraining in seinen Tagesablauf einzubinden; diese sind Teil des Lernprogramms. Nach der Anfangsphase möchte man die wohltuenden Techniken nicht mehr missen.

### An wen wende ich mich?

Gerne stehe ich Ihnen für Fragen und für die Ausarbeitung eines an Ihre Bedürfnisse angepassten Kursformats zur Verfügung. Ich freue mich, Sie kennen zu lernen.

Besten Dank für Ihr Interesse.

Herzliche Grüsse

*Tanja von Dincklage*

Beraterin für Stress- und Selbstmanagement  
Dipl. Fachfrau für med. Achtsamkeits-Interozeption®  
Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training  
Dipl. Fachfrau für med. Progressive Muskelentspannung  
Bachelor of Science in Management Studies, University of Maryland, USA  
CAS in Compliance and Corporate Governance, Fernfachhochschule Schweiz



Zürich, 7. August 2016