

1. Entspannung contra Streß: Das 3-Ebenen-Verständnis der Reaktions- und Verhaltensbereiche

Die Streßreaktion hat den Zweck, den Organismus für Muskelarbeit bereit zu machen, das heißt ihm - bei physischer Gefahr - Angriff oder Flucht als Gegenmaßnahmen zu ermöglichen. Obwohl wir selbstverständlich nicht zwischen Körper, Geist und Seele trennen können, bietet sich als methodisch sinnvolles und die Übersicht förderndes - allerdings willkürlich gewähltes und damit akademisches — Arbeitsschema zur Klassifizierung menschlicher Reaktionen eine Einteilung in drei Ebenen an:

Motorische Ebene

In Streßsituationen beobachten wir eine Anspannung der willkürlichen Körpermuskulatur. Chronische Verspannungen im Nackenbereich zum Beispiel sind häufige Folgen von Dauerstreß. Solche Reaktionen sind Überbleibsel aus der Urzeit des Menschen. Muskelspannung signalisiert die Bereitschaft zu Flucht oder Kampf. Der Steinzeitmensch mußte schnell und wirksam auf plötzliche Gefahren reagieren, um sein Überleben zu sichern. Da der zivilisierte Mensch in der Regel weder körperlich kämpft noch vor der Gefahr flieht, werden die erhöhten Muskelspannungen nicht abgebaut und es besteht die Gefahr, daß es zu Dauerspannungen kommt, die sich zum Beispiel in Spannungskopfschmerzen äußern können. Nicht immer führt Streßeinwirkung zu einem verspannten Nackenbereich. Es können zum Beispiel auch die Rücken-, Hand- oder Armmuskeln, die Bauchmuskulatur oder die Muskeln in den Beinen sein, die sich verkrampfen.

Physiologische Ebene

Auch auf der physiologischen Ebene wird der Organismus durch die Einwirkung von Stressoren auf Kampf oder Flucht eingestellt; so wird etwa die Herzfrequenz erhöht und die Atmung beschleunigt. Die Schweißdrüsensekretion verstärkt sich, um -im Hinblick auf die vom Organismus erwartete physische Belastung - einen Kühleffekt zu sichern. Weitere psychosomatische Korrelate der Erregung und der Angst sind: Steigerung der kortikalen Aktivität, Erhöhung des Blutdrucks, hormoneile Veränderungen...

Subjektiv-kognitive Ebene

Zu diesem Funktionsbereich gehören: Vorgänge des Wahrnehmens und der Verarbeitung der Wirklichkeit, inklusive der ihnen zu Grunde liegenden Bedingungen sowie verbale Äußerungen über eigene psychische Befindlichkeiten. Im geistig-seelischen Bereich beeinträchtigen Streßreaktionen zum Beispiel das Denkvermögen und die Konzentrationsfähigkeit und sind von Gefühlen der unterschiedlichsten Art - etwa von leichtem Unbehagen bis hin zu panischer Angst - begleitet.

Gefühle sind nicht nur seelische, sondern auch körperliche Empfindungen. Bei jedem Gefühl sind alle drei angesprochenen Ebenen beteiligt: Wer zum Beispiel Angst hat und sich selbst beobachtet, spürt diese psychische Befindlichkeit – bedingt durch Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der angeschlossenen Organe - auch körperlich, und gleichzeitig weiß er, daß er Angst hat (kognitive Ebene).

Die Reaktionen, die in den drei Funktionsbereichen ablaufen, sind nur teilweise voneinander unabhängig; sie beeinflussen sich wechselseitig (vgl. Abbildung 6).

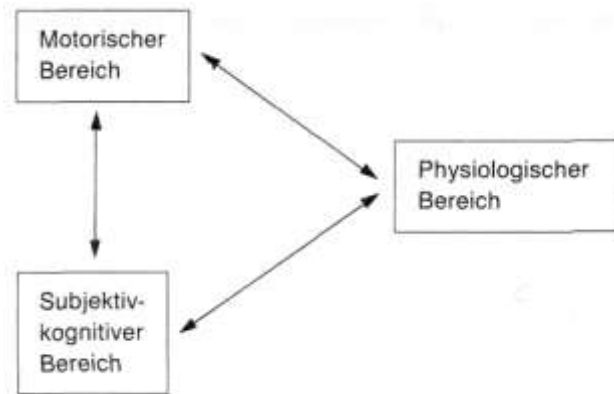


Abbildung 6: Wechselseitige Beeinflussung der Reaktions- und Verhaltensbereiche

Beispiele:

- Die subjektiv-kognitive Wahrnehmung des eigenen Rotwerdens, in als peinlich empfundenen Situationen, kann auf dem Wege über dieses Feedback die physiologische Reaktion des Rotwerdens verstärken.
- In Angstsituationen kommt es zu Muskelverspannungen, die auch physiologische Prozesse beeinflussen und auf der kognitiven Ebene die Intensität des Angsterlebnisses steigern können. Umgekehrt gilt: Muskuläre Entspannung ist mit subjektiv erlebter Angst unvereinbar.

Jeder der drei Funktionsbereiche kann durch rückkopplungsbedingte Interaktionsvorgänge die beiden anderen zusätzlich erregen. Umgekehrt wirkt sich eine Ruhigstellung eines Bereiches auch sedierend auf die beiden anderen aus. In eine vollständige Entspannung müssen also alle drei Reaktions- bzw. Verhaltens-ebenen einbezogen werden.

Von den in Streßsituationen aktivierten drei Systemen kann nur der Muskelapparat willkürlich und bewußt beeinflußt werden. Ein Einstieg in das Entspannungsgeschehen ist deshalb über

muskulär entspannende Techniken besonders wirksam und lern-ökonomisch möglich; auch aus einem Zustand weitgehender Ver-
spannung oder Verkrampfung heraus. Im Gegensatz dazu set-
zen suggestive Techniken wie das Autogene Training bereits
einen Zustand relativer Entspannung und Konzentrationsfähig-
keit voraus, um darauf aufbauend im Laufe der Übungen noch
entspannter und konzentrationsfähiger werden zu können.

2. Methodische Ansätze zur Entspannung und zur Erregungsreduktion

Aus den bisherigen Ausführungen ergibt sich, daß ein psycho-
logisch sinnvoller und methodisch und lern-ökonomisch gün-
stiger Weg zur Erreichung des Lernzieles „Entspannung der Ge-
samtperson“ über folgende Stationen verlaufen kann:

- Erlernen einer muskulär entspannenden Technik (Progres-
sive Muskelrelaxation)
Ziel ist die Ruhigstellung und Entspannung des gesamten mo-
torischen Systems. Gleichzeitig wird die Selbstbeobachtungs-
fähigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit für die
psycho-physiologischen Phänomene „Ruhe“, „Schwere“,
„Wärme“ und „Entspannung“ geschult. Systematische
Übung wird bereits auf dieser Stufe als unabdingbare
Voraussetzung für den Erfolg solcher Lernprozesse erlebt.
- Erwerb suggestiver Techniken (wie Autogenes Training)
Eine Entspannung des motorischen Systems schafft optimale
Voraussetzungen für eine vegetativ-physiologische Desakti-
vierung und Entspannung auf suggestiver Grundlage.
- Aneignung meditativer Techniken
Ein abgesenktes Erregungsniveau der motorischen und phy-
siologischen Ebene und die damit verbundene Reduzierung
der Aufmerksamkeit gegenüber Außenreizen und psychischen
Befindlichkeiten wie Nervosität, Ärger und Angst stellen die
Basis für eine wirksame Ruhigstellung des subjektiv-
kognitiven Systems dar.

Der weitere Aufbau der folgenden Ausführungen orientiert
sich an diesen Überlegungen. Der skizzierte methodische An-
satz zur Entspannung des Gesamtorganismus ist in Tabelle 6
übersichtlich dargestellt.

Auch verschiedene Yoga-Praktiken lassen sich im Sinne dieses
„3-Ebenen-Verständnisses“ einordnen: „Die Methoden un-
terscheiden sich stark voneinander, ihre Zielsetzung ist jedoch
identisch . . . So betont Hatha-Yoga die körperliche Kompo-
nente (ohne die anderen Komponenten dabei ausschließen zu
wollen); . . . Bhakti-Yoga spricht besonders die Gefühlswelt an,
und Inana-Yoga stützt sich auf die intellektuelle Kraft und Be-
weglichkeit“ (Olvedi, 1973, S. 29 f.).

Ähnlich wie die Körperübungen des Hatha-Yoga im Gesamt-
system des Yoga als Vorstufen zu den eigentlichen geistigen
Versenkungsübungen angesehen werden, kann die Lockerung
und Entspannung der Körpermuskulatur als Voraussetzung für
eine weiterreichende vegetativ-physiologische und kognitive
Entspannung betrachtet werden. Im Zustand tiefgreifender
Entspannung des motorischen und des vegetativen Systems
erlebt der Übende gelegentlich Bewußtseinszustände, wie sie

für meditative Praktiken charakteristisch sind. Auch von daher bietet es sich an, als letzte Stufe eines integrierten Entspannungstrainings, meditative Übungen vorzusehen; die Endstufe zur Entspannung der Gesamtperson stellt somit quasi eine systematische „autogene Meditation“ dar.

Reaktions- bzw. Verhaltensbereich	Anspannungs- und/oder Erregungsreaktion	Techniken zur Entspannung und Reduktion von Erregung	Integriertes Entspannungstraining
Motorischer Bereich	Anspannung der Körpermuskulatur, Verspannungen	Muskulär entspannende Techniken (Progressive Muskelrelaxation)	
Physiologischer Bereich (Vegetativum)	Physiologische Erregung	Suggestive Techniken (zum Beispiel: Autogenes Training)	
Subjektiv-kognitiver Bereich	Kognitive Erregung (Gedanken, Gefühle)	Meditative Techniken (Beeinflussung der Wahrnehmung und der gedanklichen Konzentration)	

Tabelle 6: Methodischer Ansatz zur Entspannung des Gesamtorganismus und zur Erregungsreduktion