

# Tipps für Studierende zur Krisenbewältigung in Zeiten von COVID-19

## Entspannungsverfahren (Teil 2 – körperbezogene Verfahren)

In unserem letzten Newsletter haben wir Ihnen Entspannungsverfahren vorgestellt, die eine gute Imaginationsfähigkeit erfordern. Im zweiten Teil der Entspannungsverfahren möchten wir uns nun jenen Methoden zuwenden, welche direkt auf körperlicher Ebene wirken und keine bewusste Steuerung der eigenen Gedanken voraussetzen.

### 1. Wie wirkt körperbezogene Entspannung?

Jene Entspannungsübungen, die auf körperlicher Ebene ansetzen, nutzen meistens das Prinzip der Wechselseitigkeit von Anspannung und Entspannung. Je mehr unser Körper aktiviert wird und Energien abführen kann, umso leichter kommt er danach in einen Entspannungszustand. Durch den Wechsel von An- und Entspannung kann der Muskeltonus deutlich herabgesetzt werden, was wiederum durch die wechselseitige Beeinflussung muskulärer und mentaler Prozesse, auch zu geistiger Ruhe und Entspannung führt. So eignet sich gleichmäßige, rhythmische Bewegung, wie es etwa beim Joggen, Schwimmen, Spazieren oder auch Rad fahren der Fall ist, sehr gut, um anschließend Entspannung zu erlangen. Wem dies zu wenig ist, dem stehen auch spezifische körperbezogene Entspannungsverfahren zur Verfügung, die mit etwas Übung zu erlernen sind. Die wichtigsten und bewährtesten Methoden möchten wir Ihnen an dieser Stelle erläutern.

### 2. Ausgewählte Entspannungstechniken

Ein zentrales Element vieler Entspannungsverfahren stellt die **Bauchatmung** dar. Sie ist leicht zu erlernen und kann auch in Lern- oder Arbeitspausen oder vor Prüfungen rasch und relativ unauffällig eingesetzt werden. Bei der Bauchatmung wird ganz bewusst so tief geatmet, dass sich die Bauchdecke bei jedem Einatmen deutlich hebt und mit jedem Ausatmen senkt. Um Entspannung zu erlangen, liegt der Fokus auf der Ausatmung. Es wird tief, aber zügig eingeatmet und gleich darauf langsam und entspannt ausgeatmet. Nach dem Ausatmen erfolgt eine kurze Atempause, bevor wieder eingeatmet wird. Zu Beginn des Atemtrainings wird nach der Atempause noch ein zweites Mal kurz ausgeatmet. Pro Minute sollten Sie etwa sieben bis acht tiefe Atemzüge nehmen und die Übung drei Minuten lang durchführen, um Entspannung zu verspüren.

Atmung und Körperübungen stellen auch ein wesentliches Element im **Yoga** dar. Seine ursprünglich spirituellen Ziele, deren Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus liegen, werden in der westlichen Kultur durch ganzheitliche Vorstellungen, also den Wunsch, Körper und Geist in Einklang zu bringen, abgelöst. Es existieren verschiedene Yoga-Strömungen, bei welchen körperliche Übungen (Asanas), mit Meditation, Entspannung und Atemübungen in unterschiedlichem Maß kombiniert werden. Eher körperbetonte Yoga-Praktiken werden im westlichen Sprachgebrauch unter dem Begriff Hatha Yoga zusammengefasst.

**Unser Tipp: Wenn Sie noch keine Erfahrungen mit Yoga haben, empfiehlt es sich, spezielle Kurse zu besuchen. In Zeiten von COVID-19 werden diese auch online angeboten.**

Angebote für Online Yoga Videos und Yoga Kurse finden Sie unter anderem unter:

<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene/videos>

<http://ashtangayogalinz.at/>

Die 1929 vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelte **progressive Muskelentspannung** (kurz: PMR) nutzt die bewusste und willentliche An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen, um einen Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers zu erreichen. Auf suggestive Elemente wird dabei gänzlich verzichtet. Im Laufe der Jahre wurden verkürzte Varianten der progressiven Muskelentspannung entwickelt. Bei einer mittlerweile sehr häufig angewandten Variante von Bernstein und Borcovec werden vier bis sechzehn Muskelpartien in einer vorgegebenen Reihenfolge für fünf bis sieben Sekunden angespannt und anschließend für 45 bis 60 Sekunden entspannt.

Ziel der progressiven Muskelentspannung ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und die geringsten Anzeichen von Spannung zu identifizieren, sowie einzelne Muskelgruppen gezielt entspannen zu können. Dieses Grundprinzip findet auch in kognitiven Verfahren zur Angst- und Stressbewältigung Anwendung. Tägliches Training über mehrere Wochen hinweg unterstützt dabei, selbst in belastenden oder angstauslösenden Situationen willentlich eine Entspannungsreaktion zu erzeugen.

Bei erhöhtem Blutdruck, Spasmen und neurologischen Erkrankungen sollte die Anspannung nur in der Vorstellung passieren.

Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung finden Sie als Audio CD oder im Internet beispielsweise unter:

Ohm, Dietmar: Stressfrei durch Progressive Relaxation, Mehr Gelassenheit durch Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson, Verlag Trias (Audio CD)

Mayer, Karl C.: Entspannungstraining nach Jacobson, Progressive Muskelentspannung (Audio CD)

<https://www.mediclin.de/medizin-gesundheit/ratgeber-gesundheit/artikel/psyche-koerper/stress-burnout/progressive-muskelentspannung-zum-download/>

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

<https://www.ksm.ch/de/fuer-patienten/audio/index.html>

### 3. Entspannung kann man lernen

Versuchen Sie nichts zu erzwingen und beginnen Sie langsam und achtsam mit körperbezogenen Entspannungsverfahren. Es geht hierbei nicht unbedingt um maximale Anspannung, sondern darum, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und auf lange Sicht Entspannung bewusst auch in belastenden Situationen herbeizuführen. Die Teilnahme an (online) Entspannungs- oder Yoga-Gruppen hilft Ihnen, regelmäßig zu üben und ermöglicht einen entsprechenden Erfahrungsaustausch.

**Unser Tipp: Experimentieren Sie ein wenig und versuchen Sie jede Woche eine neue Entspannungsübung.**

### **Weiterführende psychologische und psychotherapeutische Unterstützung**

**Sollten Sie Fragen zu oder Schwierigkeiten bei der Durchführung von Entspannungsübungen haben, steht Ihnen die Psychologische Studierendenberatung Linz derzeit telefonisch und online zur Verfügung.**

**Termine für telefonische oder online Beratungsgespräche erhalten Sie unter 0732-2468-7930.**

**Wir sind Montag bis Donnerstag von 7.30-15.30 und Freitag von 7.30- 13.30h für Sie erreichbar.**