

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 9

Artikel: Entspannung - was ist das eigentlich?

Autor: Weiss, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992674>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

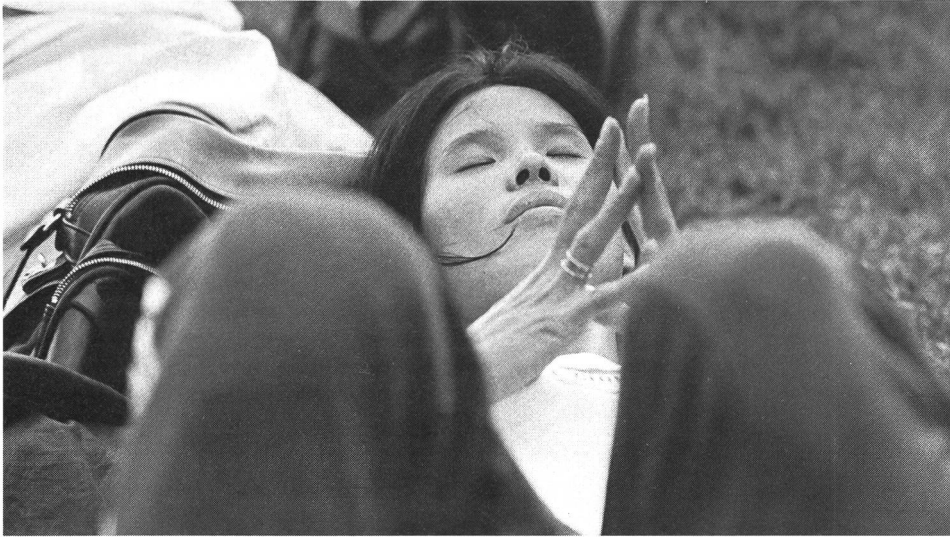
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Entspannung – was ist das eigentlich?

Ursula Weiss, Dr. med., Forschungsinstitut ETS

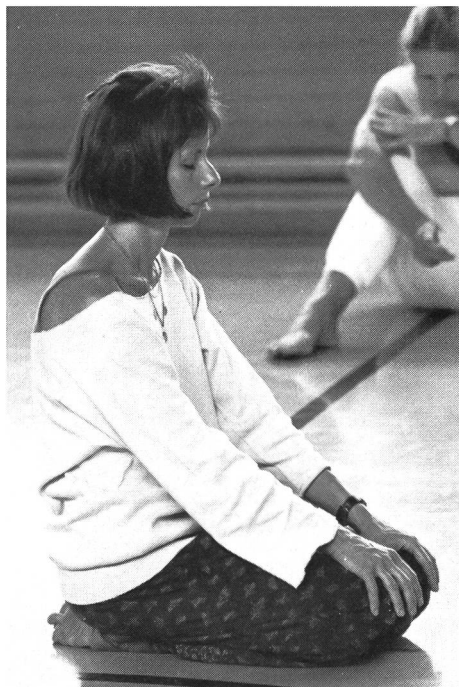
Entspannung ist gross in Mode. Die Angebote auf dem Büchermarkt und in Form von Kursausschreibungen sind kaum überschaubar und reichen von Begriffen wie Progressive Relaxation, Autogenes Training, Eutonie und Entspannung durch Bewegung bis zu Biofeedback, Psychoregulation, Sophrologie und Meditation, um nur einige bekanntere zu nennen. Wie findet man sich zurecht und welcher Methode soll man sich zuwenden?

Die Vielfalt hat grosse Vorteile, denn im erzieherischen wie im psychotherapeutischen Bereich bringen sehr verschiedene Menschen unterschiedliche Anliegen vor und alle verfügen über ihre eigenen Erfahrungen. Entsprechend eignet sich einmal mehr die eine und ein anderes Mal mehr die andere Methode. Oft werden allerdings Abgrenzungen gemacht, wo gar nicht so grosse Unterschiede bestehen. Gibt es nicht auch Gemeinsamkeiten? Diesen möchte ich im folgenden nachgehen mit den Fragen: «Entspannung – was ist das eigentlich? und «Entspannung – wie komme ich dazu?»

Ein paar theoretische Überlegungen

Vergegenwärtige ich mir einerseits Situationen, in denen ich sehr angespannt, andererseits solche, in denen ich sehr entspannt bin, so wird mir bewusst, dass mir ein recht breites Spannungsfeld zwischen Anspannung und Entspannung zur Verfügung steht und dass entsprechend meinem Verhalten und Erleben ein dauernder Wechsel innerhalb dieses Feldes stattfindet (Abbildung 1 oben). Bin ich dabei sowohl mit mir selber wie auch mit meiner Umweltsituation in Einklang, so kann dieser ausgewogene Spannungszustand als Etonus bezeichnet werden. Die griechische Vorsilbe eu- heisst soviel wie wohl, recht, harmonisch, im Gegensatz zur Vorsilbe dys-

welche eine Störung eines Zustandes oder einer Funktion bezeichnet. Tonus heisst Spannung und Etonus damit soviel wie «Wohlspannung»^{1, 2}. Dieser Begriff deckt sich weitgehend mit dem ursprünglich von Selye³ beschriebenen Zustand der «Stressreaktion», nämlich als «unspezifische Reaktion des Körpers auf die Anforderungen, die an



ihn gestellt werden». Umgangssprachlich wird der Begriff «Stress» allerdings mehr im Sinne einer Abweichung vom Etonus, als Dystonie, verwendet: die Spannung ist der inneren Befindlichkeit oder den äusseren Anforderungen entgegengesetzt, unangemessen hoch (Hypertonus) oder tief (Hypotonus). Der Übergang zu pathologischen Zuständen ist fließend (Abbildung 1 «Abspannung/Überspannung»). Grob neurologisch betrachtet, sind sowohl das entspannte Liegen auf dem Boden wie das Befahren einer Skipiste von der Berg- bis zur Talstation Tätigkeiten oder Verhaltensweisen, welche durch die fortlaufende Verknüpfung von Reizaufnahme und Reaktion zustandekommen. Die verschiedenen Informationen, welche über alle Sinneskanäle laufend hereinkommen, werden im Zentralnervensystem zu angepassten motorischen und vegetativen Reaktionen verarbeitet. Die quantitative und qualitative Differenzierung dieser Vorgänge erfolgt jedoch ganz wesentlich durch die sogenannten *Hintergrundsaktivitäten*⁴ (Abbildungen 2 und 1 Mitte):

1. Bewusstseinslage, Wachheit und Aktivitätsniveau

Bin ich hellwach oder schläfrig müde? Ist mein Organismus mehr auf Leistung oder Erholung eingestellt, mehr auf Aktivität oder Passivität?

2. Aufmerksamkeit, Konzentration und Motivation

Nehme ich nur bestimmte Informationen wahr, um sie zielgerichtet zu verarbeiten? Verfolge ich mit meinem Tun eine bestimmte Absicht oder lasse ich mich überraschen?

3. Gefühlslage und momentane Befindlichkeit

Bin ich begeistert oder gelangweilt, selbstsicher oder voller Angst, unter Erfolgszwang oder abwartend-annehmend?

Die Ausprägung von Anspannung und Entspannung sind als Ausdruck dieser Modulatoren zu verstehen. In enger Verbindung dazu stehen die kognitiven Prozesse, bewusste wie unbewusste, welche die spezifisch-qualitative Ausprägung des Verhaltens zusätzlich bestimmen. Psychologisch sind diese Hintergrundsaktivitäten an verschiedene Strukturen des Mittelhirns gebunden, ohne dass genau umschriebene Bezirke abgegrenzt werden können⁵. Je höher die Aktivität dieser Kerngebiete ist, um so stärker ist der Aktivitäts-, beziehungsweise Spannungszustand des Individuums. Sowohl sensible Afferenzen wie motorische und vegetative Efferenzen werden von diesen zentralen Regulationsvorgängen betroffen. Zudem stehen diese in engster

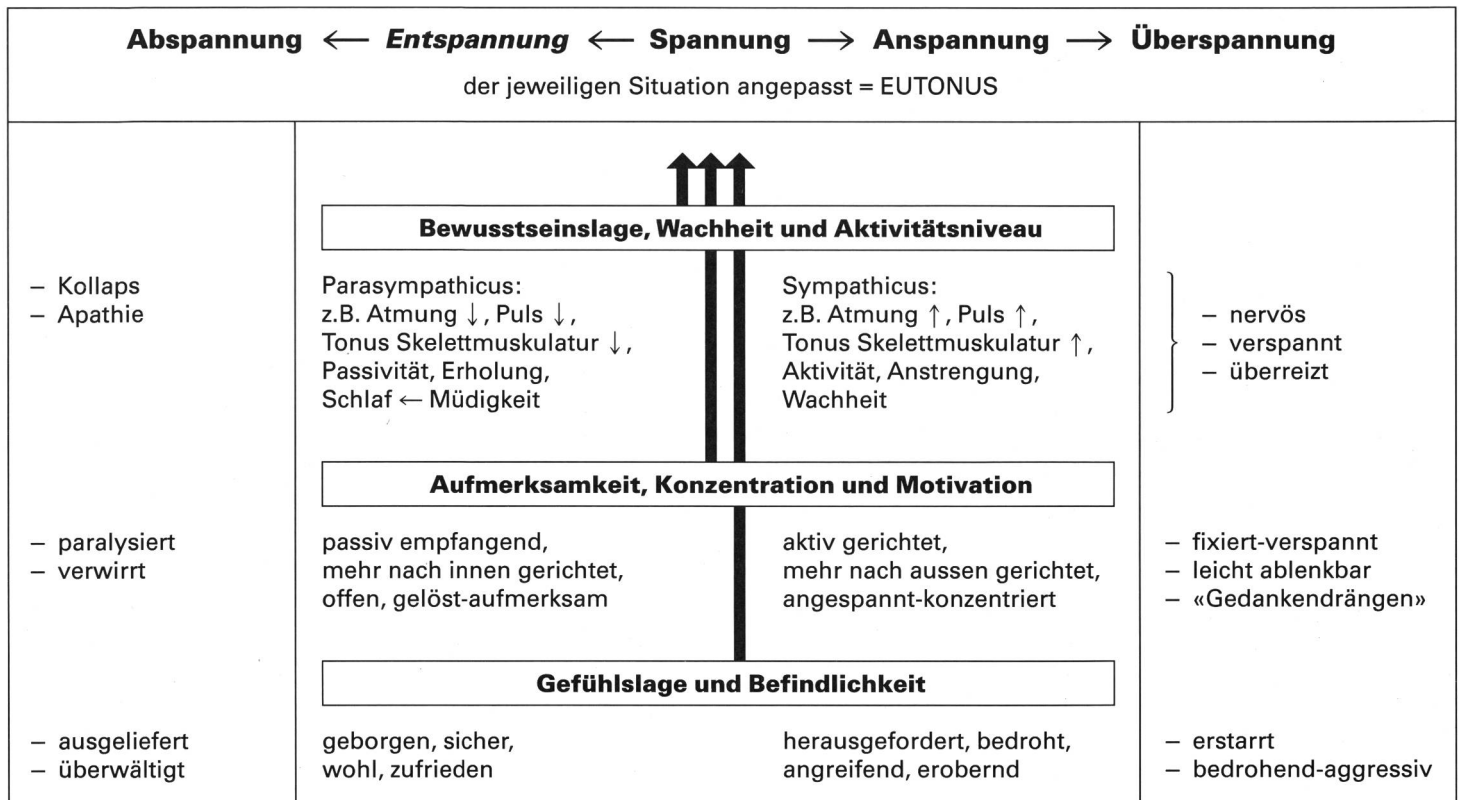


Abb. 1: Spannungszustände und ihre Beeinflussung durch die sogenannten Hintergrundsaktivitäten = Bereich der **Entspannung**.

Wechselwirkung mit hormonalen Regulatoren, vor allem den Produkten der Nebenniere Adrenalin und Noradrenalin. Die Komplexität dieser Regulationsmechanismen zeigt sich auch in der Beobachtung, dass bestimmte Reiz-Reaktions-schlaufen in ihrem Ablauf gesteigert, beziehungsweise gemildert werden können oder dass der Impuls zur Reaktion auf andere Systeme überspringen kann bis hin zu sogenannten paradoxen Reaktionen⁴. Ein paar Beispiele:

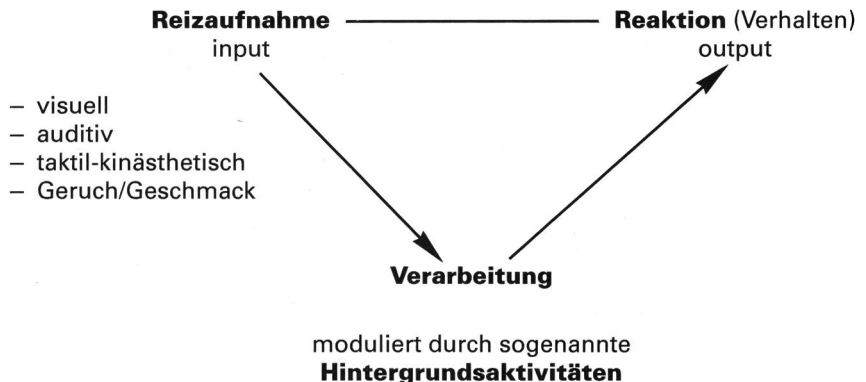


Abb. 2: Die Modulation der Verarbeitung im Zentralnervensystem durch die sogenannten Hintergrundsaktivitäten.

- Steigerung von Angst bis zu Panik oder Umschaltung in Apathie.
- Innere gefühlsmässige Anspannung wird ausagiert durch Brüllen oder starke Bewegung.
- Auftreten von Durchfall vor dem Start, Übelkeit und Frieren am «toten Punkt».
- Einschlafen in Krisensituationen oder Reaktionsunfähigkeit bei Unfall.

Diese Beispiele machen deutlich, dass eine Beeinflussung des Spannungszustandes, beziehungsweise das Herbeiführen von Entspannung auf verschiedenen Ebenen ansetzen kann, nämlich durch Beeinflussung der Wahrnehmung, der Motorik, der vegetativen Funktionen sowie der emotionalen Befindlichkeit.

Aber Entspannung – was ist das eigentlich?

Der engere Bereich der Entspannung entspricht auf der Abbildung 2 einer Verschiebung des Eutonus nach links. Im Elektroenzephalogramm (EEG) nehmen Frequenz und Amplitude in allen Ableitungen zu. Es entwickelt sich ein sogenanntes synchrones EEG mit α -Wellen⁵. Dieser Zustand ist dadurch gekennzeichnet, dass der Muskeltonus sinkt, Atmung und Herzschlag sich verlangsamen, die Aufmerksamkeit mehr nach innen auf einzelne Sinnesempfindungen oder gedankliche Inhalte gerichtet ist, die Impulse zu eigener Aktivität abnehmen und sich Ruhe und zulassende Offenheit ausbreiten.

Entspannung – wie komme ich dazu?

Neben speziellen Anleitungen zum Entspannungstraining, wie zum Beispiel dem autogenen Training, gibt es eine ganze Reihe von Schulen, welche als Teil oder Voraussetzung für ihre erzieherische oder therapeutische Arbeit das Erlernen und Umgehen mit Entspannung sehr differenziert unterrichten, zum Beispiel Eutonie, Sophrologie und anderes. In den folgenden Ausführungen wird versucht, wesentliche Akzente dieser verschiedenen Unterrichtsmethoden zusammenzufassen und – gegliedert nach Zielsetzungen, Unterrichtsvoraussetzungen und Methoden – in einen überschaubaren Rahmen zu bringen. Der Zugang zu einzelnen Methoden und Schulrichtungen sollte mit Hilfe der Literaturangaben leicht möglich sein.

Grundsätzlich können drei wichtige Zielsetzungen formuliert werden, welche sich in der Praxis jedoch häufig miteinander vermischen:

- **Erholung**
durch Ausgleichen hoher oder unangepasster Anspannung im psychomotorischen wie psychovegetativen Bereich,
zum Beispiel als Ausgleich zu angespannter Berufsarbeit, zur Erholung von Training und Wettkampf oder zur Unterstützung des Einschlafens.
- **Finden des eigenen Etonus**
als Zustand der «Wohlspannung», welche in Ruhe und Bewegung mit einer differenzierten Körper-, Bewegungs- und Selbstwahrnehmung einhergeht,
zum Beispiel zum Ausgleich schmerzhafter Verspannungen und anderer psychosomatischer Beschwerden, zur Verfeinerung der inneren Wahrnehmung eines Bewegungsablaufs oder zum Erwerben von Gelassenheit in kritischen Situationen.
- **Entwickeln der Fähigkeit zur Entspannung als Voraussetzung**
für einen erweiterten Zugang zu bewussten und unbewussten, emotional-kognitiven Inhalten,
zum Beispiel im Tagtraum oder durch aktive Imagination, zum Finden von neuen Ideen- und Lösungsmöglichkeiten oder unbewusst gebliebener Zusammenhänge, beim sogenannten mentalen Training oder Arbeiten in Hypnose mit Selbst- und Fremdsuggestionen.

Der momentane Spannungszustand eines Menschen ist von vielen inneren und äusseren Einflüssen abhängig. Damit Entspannung gelingen kann, sind deshalb mehrere Bedingungen zu beachten:

Innere Bedingungen

Entspannung heisst nicht einfach einschlafen, sondern verlangt vom Schüler oder Klienten, auf eine besondere Art wach und aufmerksam zu sein, wie dies auch im englischen Begriff «awareness»⁶ zum Ausdruck kommt. Diese «wache Aufmerksamkeit»¹ ist sowohl offen-zulassend wie gezielt-neugierig, ohne gleich zu werten oder sich selber eine bestimmte Leistung abzuverlangen.

Eine zentrale Bedeutung kommt dabei dem taktil-kinästhetischen Sinnessystem zu, zum Beispiel bei der Wahrnehmung des eigenen Gewichts, der jeweiligen Haltung, der Oberflächenbeschaffenheit eines Gegenstandes oder der eigenen Atmung. Im Yoga und Zen nimmt die Atmung eine zentrale Stellung ein.

Äussere Bedingungen

- Ruhe im Raum durch Abschirmen von äusseren Störungen wie Zuschauer, Unterbrechungen, Lärm und ähnlichem. Diese Forderung ist besonders im Unterricht mit Anfängern sehr wichtig.
- Angenehme, genügend hohe Raumtemperatur: warme, nicht beengende Kleidung; leichte Matten oder Wolldecken als Unterlage.

Besondere Hinweise für Leiter und Partner

Entspannung ist nicht ein Zustand, sondern ein Prozess, der von Beginn bis zum Abschluss begleitet werden soll und den aktiven Teil, Leiter oder Partner, ebenso betrifft wie den passiven, Schüler oder Klienten. Der Spannungszustand des einen beeinflusst den Entspannungsvorgang des andern.

Schüler und Klienten sind in dieser Situation auch empfindlicher und verletzbarer. Es ist deshalb wichtig, dass sie sich sicher und geborgen fühlen können. Die Verantwortung dafür liegt weitgehend

beim Leiter oder Partner. Einige Empfehlungen:

- Anweisungen ruhig, einfach und verständlich geben,
- behutsam, aber klar und bestimmt anfassen; Berührung nicht brüsk wechseln, sondern über längere Zeit halten,
- eher mit gelösten, «unproblematischen» Körperteilen beginnen, jedoch gleichzeitig immer den ganzen Menschen im Auge behalten.

Je ungewohnter die Arbeit mit direktem Körperkontakt ist, um so mehr müssen Geduld und Zeit aufgewendet werden, bis ein tragbares gegenseitiges Vertrauen vorhanden ist. Alles andere ist Manipulation oder Vergewaltigung.

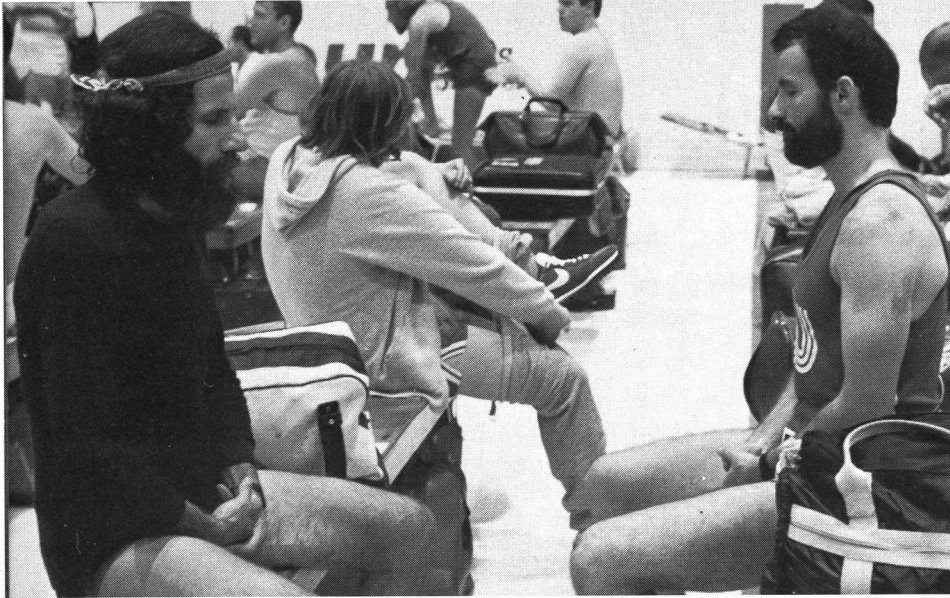
Die verschiedenen Entspannungsmethoden lassen sich grob in zwei Gruppen aufteilen, je nachdem, ob die Skelettmuskulatur und die taktil-kinästhetische Wahrnehmung oder der emotional-kognitive Bereich angesprochen werden soll.

Vorrangige Bedeutung der muskulären Entspannung und der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung

Entspannung durch Bewegung:

- Sport und sportliche Betätigung⁷.
- Ausführen regelmässiger, technisch einfacher Bewegungen wie Laufen, Schwimmen, Radfahren und ähnliche, eventuell mit deutlich meditativer Komponente als sogenanntes meditatives Gehen, Laufen und so weiter.
- Wiederholt langsam und aufmerksam geführte Bewegungssequenzen, wobei häufig auch nur einzelne Körperteile bewegt werden, zum Beispiel in der Arbeit nach Feldenkrais⁸ oder in der Eutonie nach G. Alexander¹. Verwandt damit sind auch sorgfältig ausgeführte Stretchingprogramme oder Yoga und T'ai Chi.





- Einbezug von Atmungsübungen zur Entspannung⁹.
- Bewegung als Vorphase und Gegensatz zu Entspannung, zum Beispiel in der «Progressiven Relaxation» nach Jakobson⁹.

Entspannung ohne aktive Bewegung:

- Aktiver Partner bewegt einzelne Körperteile oder ganzen Körper des passiven Partners.
- Schweregefühl, Auflagefläche spüren in verschiedenen Stellungen und Lagen, dabei Temperatur, Atmung und Herzschlag aufmerksam wahrnehmen, speziell entwickelt im «Autogenen Training» nach Schultz¹¹.
- Verschiedene Massageformen, Berührung mit Händen, Bällen und ähnliches.

Vorrangige Bedeutung des emotional-kognitiven Bereiches

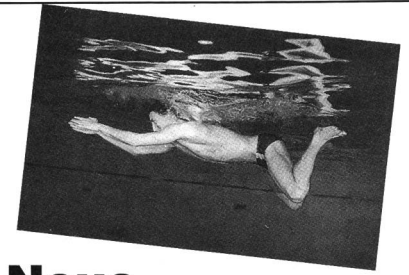
- Herbeiführen von mehr oder weniger tiefer Entspannung, verbal durch Selbst- oder Fremdsuggestion zum Beispiel im «Autogenen Training» nach Schultz¹¹, der «Relaxation psycho-syntonique»^{12, 13} oder der Hypnoseinduktion¹⁴. Ein ähnlicher Zustand wird auch durch verschiedene Meditationsformen, unter anderem mittels Bildern oder Musik, erreicht.
- Damit in Verbindung können Verhaltensmodifikationen eingegeben werden, wie zum Beispiel im mentalen Training¹⁵, in der Sophrologie¹⁶ oder in der Hypnosetherapie¹⁴. Der Übergang von reinen Entspannungsübungen zu erzieherischen und psychotherapeutischen Methoden ist fließend.

Abschliessend sei noch einmal betont, dass sehr viele Bewegungserzieher, Trainer und Therapeuten, angepasst an die

jeweiligen Zielsetzungen und die Bedürfnisse ihrer Schüler und Klienten, die verschiedensten methodischen Ansätze verwenden. Voraussetzung für die Arbeit mit Entspannungsmethoden sind allerdings eigene Erfahrungen, fundierte Kenntnisse einzelner Richtungen sowie persönliche Flexibilität und Verantwortung in der Anwendung. ■

Literaturverzeichnis

- ¹ Alexander, Gerda: Eutonie. Kösel, München 1977
- ² Glaser, V.: Eutonie Hang, Heidelberg 1981
- ³ Selye, H.: Stress-Bewältigung und Lebensgewinn. Piper, München/Zürich 1974
- ⁴ Guttmann, G.: Lehrbuch der Neuropsychologie. Huber, Bern/Stuttgart/Wien 1982
- ⁵ Schmidt, R.-F.: Grundriss der Neuropsychologie. Heidelberg Taschenbücher Bd.96 Springer, Berlin/Heidelberg/New York 1979
- ⁶ Selver, Charlotte: Sensory Awareness. in: Petzold H. (Hrsg.): Psychotherapie und Körperdynamik. Jungfermann, Paderborn 1977
- ⁷ Eberspächer, H. und Franck, M.: Fit für das Leben - Stressausgleich und Entspannung durch Bewegungstraining. Sportinform, Oberkaching 1985
- ⁸ Feldenkrais, Moshe: Der aufrechte Gang. Insel Verlag, Frankfurt a.M. 1968
- ⁹ Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem. Jungfermann, Paderborn 1984
- ¹⁰ Bernstein, D. und Borkovec, T.: Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. Pfeiffer, München, 3. Aufl. 1982
- ¹¹ Schultz, I.H.: Das autogene Training. Thieme, Stuttgart, 16. Aufl. 1979
- ¹² Coste, J.C.: La relaxation psycho-syntonique. Ed. univ. Delarge, Paris 1976
- ¹³ Aboulker, P., Chertok, L., Sapir, M.: La relaxation - rééducation psychotonique. L'expansion scientifique française, Paris 1971
- ¹⁴ Svoboda, Thomas: Das Hypnosebuch. Kösel, München 1984
- ¹⁵ Lindemann, H.: Überleben im Stress - Autogenes Training. Bertelsmann, München 1974
- ¹⁶ Abréol, R.: Sophrologie et sports. Ed. Chiron, Paris 1985



Neue VIDEOS

von KURT WILKE u. a.
(Deutsche Sporthochschule Köln)

TECHNIK Schwimmen

5 Filme, zus. 95 Min.; beste Darstellg., aktuellster Stand, mit Start u. Wende.

METHODIK Schwimmen

2 Filme je 22 Min., Moderner Unterricht in Vollendung!

Alle VIDEOS: DM 190,— / Stck.,
Farbe, Ton, VHS, Begl.-Text.
Einzelheiten: siehe Coupon!

... sofort lieferbar
in FWU-Lizenz exklusiv von

fahnemann

Telefon: 05067/1061
- West Germany -

Bestell - COUPON

einfach ausschneiden und einsenden
an: **SPORT FAHNEMANN GmbH**
Postfach 127, D-3205 BOCKENEM

Ich bestelle folgende VIDEOS zum
SOFORT-Versand:

Stck.	B.-Nr.	Titel	Länge
TECHNIK:			
___	16612	Kraulschwimmen	20 Min.
___	16613	Delphinschwimmen	20 Min.
___	16614	Brustschwimmen	21 Min.
___	16615	Rückenkraulschw.	21 Min.
___	16616	Lagenschwimmen	12 Min.
METHODIK:			
___	16600	Kinder lernen Schwimmen	22 Min.
___	16601	Erwachsene lernen Schwimmen	22 Min.

Preise: DM 190,— pro Einzel-Video inkl.
MWSt., zzgl. Versandkosten

Rechnung und Lieferung an:

Datum Unterschrift

SCHWEIZ UND ÖSTERREICH:
Preise pro VIDEO-Kassette inkl. Ver-
sandkosten: SFR 160,— / ÖS 1360,—
(exkl. Zoll und Steuer) Bitte Scheck mit
Bestellung oder Nachnahme.