

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 6

**Artikel:** Entspannende Techniken im Sport dienen auch der  
Schmerzbehandlung

**Autor:** Kaganas, Girsas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992827>

### **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>**

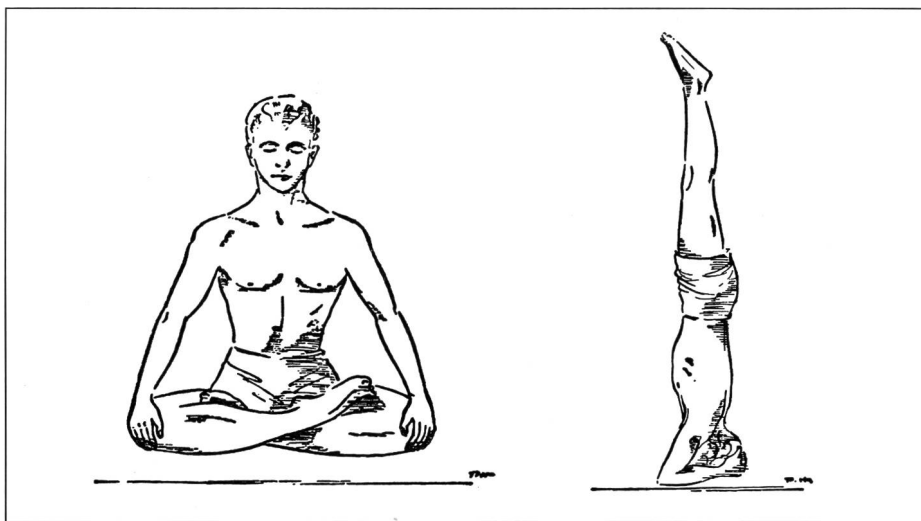
# Entspannende Techniken im Sport dienen auch der Schmerzbehandlung

Girsas Kaganas, Dr. med., Basel

Der Mensch ist im technischen Zeitalter, in dem wir heute leben, sehr häufig verspannt und verkrampft. Häufigste Gründe dafür sind die Hektik und der Stress in unserem Alltag, in dem der Leistungsdruck vorprogrammiert ist. Die verspannte, verkrampfte Muskulatur verursacht Schmerzen am Bewegungsapparat, so Schmerzen im Nacken und Schultergürtel, Kreuzschmerzen, den sogenannten Spannungskopfschmerz usw. Zu ähnlichen Beschwerden führen auch psychische Konfliktsituationen, die als psychosomatische Erkrankungen zusammengefasst werden.

So kann eine emotionell geladene Konfliktsituation das «Wahren des Gesichtes» verlangen, sich zu behaupten, den Kopf hoch zu tragen. Dies kann nur mit Anspannung der Muskulatur geschehen. Die Folgen sind Schmerzen im Nacken und Schultergürtel. Der «vom Kummer Gebeugte» klagt über Schmerzen in der Gegend der Brustwirbelsäule und der sogenannte «Lendenlahme», über Kreuzschmerzen, die häufig bei Frustration entstehen können.

Verspannten, schmerzhaften Muskelabschnitten begegnen wir aber auch bei körperlichen Erkrankungen am Bewegungsapparat. Eine der Ursachen ist hier die Fehlhaltung am Arbeitsplatz. Ein anderer häufiger Grund ist ein fortgeschrittener Abnutzungsschaden an den Gelenken oder an der Wirbelsäule.



Hatha-Yoga: links Lotos-Sitz, rechts Kopfstand, «Königin» der Asanas (Stellungen).

Was auch im ursächlichen Zusammenhang von Bedeutung sein mag – sei es eine psychosomatische Erkrankung, sei es ein organisches Leiden – der Betroffene sucht nach Linderung. Der Verbrauch an schmerzlindernden Tabletten, an Beruhigungsmitteln und Psychopharmaka ist heute ausserordentlich gross. Sicher ist eine gezielte Medikation oder eine Psychotherapie in fortgeschrittenen Fällen nicht zu umgehen. Doch könnten Entspannungstechniken meist eine Medikation vermindern und oft auch vollständig ersetzen.

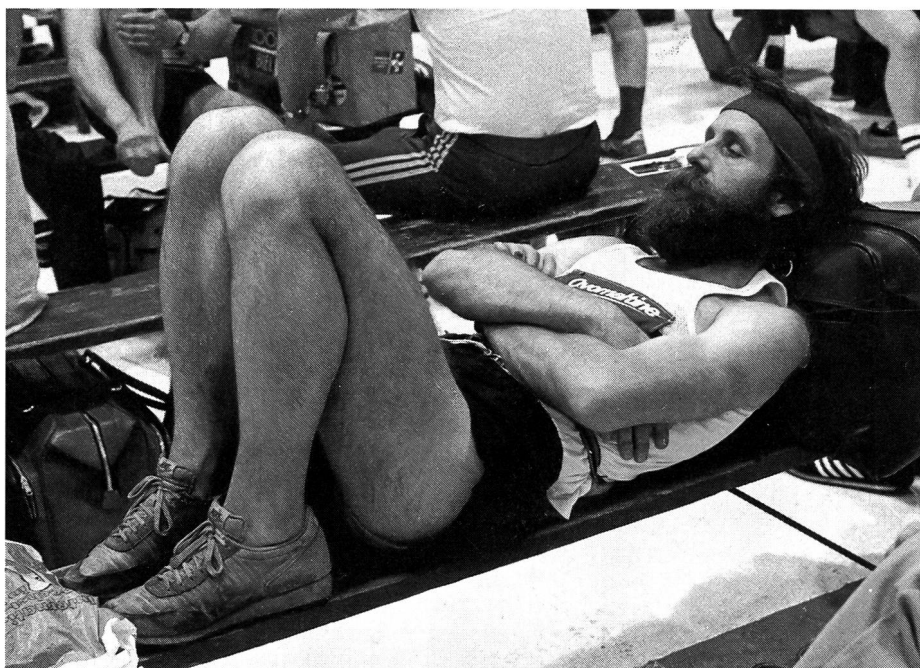
Eine altbewährte und bekannte Metho-

de ist das Autogene Training nach J.H. Schultz (Selbstentspannung durch Autosuggestion). Grundlegend gehen die Übungen von autosuggestiver Vorstellung von Schwere und Wärme aus. Atemübungen und Übungen für die Kreislaufregulation unterstützen die Muskelentspannung.

Vergleichsweise ähnliches Vorgehen bietet das Biofeedback, wobei die Muskelspannung mit optischen und akustischen Signalen bewusst gemacht wird. Auch der Lehrgang nach Alexander hat die Behandlung der Muskelverspannung und die dadurch verursachten Schmerzen zum Ziel. Der Lehrgang beruht auf psychophysischer Ebene. Hier wird gelernt, die verspannten Muskelabschnitte bewusst zu erleben und zu entspannen.

Auch der Behandlungsplan nach Feldenkrais liegt in der Korrektur von Fehlhaltungen, die im täglichen Leben beim Sitzen, Stehen und Gehen durch unphysiologischen Bewegungsablauf entstehen können und Schmerzen verursachen. Hier wird nicht ein begrenzter Körperabschnitt behandelt, beispielsweise nur der Nacken oder die Kreuzgegend; die Therapie muss die gesamte Haltung berücksichtigen und therapeutisch erfassen.

Aus dem Bereiche der fernöstlichen Entspannungstechniken ist neben dem Yoga das T'ai Chi zu erwähnen (eine meditative Bewegungstherapie, die den Körper gesamthaft erfasst). Die fließenden Bewegungen, verbunden mit Atemübungen, führen zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur und wirken auch psychisch sedierend. (SAel) ■



Meditation vor dem Start (Fallenlassen der Gedanken).