

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 10

Artikel: Sport, Entspannung und Entspannungsmethoden

Autor: Meusel, Heinz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992609>

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: 15.04.2026

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



Sport, Entspannung und Entspannungsmethoden

**Mehr seelische
Gesundheit**

Heinz Meusel
Fotos: Daniel Käsermann

Das Thema Entspannungsmethoden ist in den letzten Jahren aus verschiedenen Gründen aktuell geworden. Der bekannte Sportwissenschaftler und Publizist, Prof. Dr. Heinz Meusel, liefert Grundlagen und Beispiele auch für den Sportunterricht.

Entspannungsmethoden werden auch im Sportunterricht diskutiert (Müller 1991; Lange 1992). Einmal liegen sie im Trend der zunehmenden Beschäftigung mit sich selbst, was Schulze (1992) ausführlich im Zusammenhang mit dem Selbstverwirklichungsmilieu beschrieben hat und wo sie als eine Art autohypnotischer Verfahren der Meditation in ihren zahlreichen Ausprägungsformen nahestehen. Zum anderen werden sie als Mittel der Therapie vor allem gegen die Folgen übermässiger Stressbelastung (Distress) eingesetzt und hier sowohl im Bereich der sogenannten vegetativen Störungen als auch besonders zur Beseitigung verschiedenster Formen von Spannungsschmerz.

Unsere Organsysteme und unser Organismus als Ganzes sind darauf angelegt, sich mit der Umwelt im Rhythmus von Leistung und Erholung auseinanderzusetzen, von Anspannung und Entspannung oder im Wechsel zwischen einer ergotropen und einer trophotropen Phase (Rohen 1975). Die *ergotrope Phase* dient der Aktivierung. *Psychembel* (1990) schreibt, sie sei «wirksam im Sinne einer Mobilisierung der Energien, die zur Selbsterhaltung und in der Auseinandersetzung mit der Umwelt notwendig sind». Sie ist durch Adrena-

linausstoss, erhöhten Stoffwechsel, höheren Muskeltonus, Blutdruck usw. gekennzeichnet, kurz, durch alle Symptome, die den Organismus instandsetzen, kurzfristig eine relativ hohe Leistung zu erbringen. Diese Mechanismen haben sich bekanntlich vor Millionen von Jahren in einer Zeit entwickelt, in der es zum Überleben unerlässlich war, kurzfristig zur Verfolgung einer Beute, zum Kampf mit einem Gegner oder zur Flucht hohe körperliche Leistungen zu erbringen.

In der anschliessenden Erholungsphase, der *trophotropen Phase*, kommt es vor allem zum Ausstoss von Noradrenalin, zur Senkung des Blutdrucks und der Muskelspannung, zur verstärkten Durchblutung, Verlangsamung der Atmung, kurz zu allen jenen Prozessen, die zum Aufbau neuer Leistungsreserven erforderlich sind und wie sie am deutlichsten im Schlaf sich zeigen.

Stress und die Folgen

In unserem heutigen Alltag ist ein solcher Wechsel von Anspannung und Entspannung nicht immer mehr ausreichend gesichert. Gleich wie der Tag beginnt, mit dem Frühstück fernsehen oder dem Fertigmachen der Kinder für die Schule, mit dem Weg zum Beruf

durch dichten Autoverkehr oder Staus, durch Abgase und Lärm, und wie der Tag nach den Belastungen eines Arbeitstages endet: mit dem Rückweg durch Autoverkehr und Staus, dem Einkauf kurz vor Ladenschluss, der Beschäftigung mit gestressten Kindern, sofern man sie nicht vor dem «Fernseher» ruhigstellt, was für die Kinder wieder Stress bedeutet. Wirkliche Phasen der Entspannung gibt es im normalen Alltag heute kaum. Eine ständig fließende Informationsflut ist zu bewältigen, und wer sich der Forderung nach permanenter Diskussion oft der einfachsten Fragen in allen Lebensbereichen nicht gelegentlich widersetzt und sich gegen sie abkapselt, lebt auch in permanentem emotionalem Stress (Selye 1988).

Die gesundheitlichen Folgen sind bekannt und sollen deswegen nur kurz angedeutet werden: Der Organismus kommt aus der ergotropen Phase kaum noch hinaus und steht unter Dauerstress. D.h., die *vegetativen Funktionen*, die in der Regel dem willentlichen Einfluss entzogen sind und sich in der Erholungsphase voll entfalten, werden gestört. Es kommt zur sogenannten vegetativen Dystonie, zu Schlaflosigkeit, Mattigkeit, Kopfschmerzen usw. Ein zweiter Wirkungsbereich ist die Muskulatur: Die ständige Anspannung führt zu *Verspannung und schmerzhafter Verkrampfung* in typischen Regionen. Bekanntestes Beispiel ist das Schulter-Nacken-Syndrom (Zervikalsyndrom): Früher hat man bei Gefahr den Kopf eingezogen, um ihn instinktiv zwischen den Schultern vor Angriffen zu schützen. Dieser Reflex hat sich erhalten.

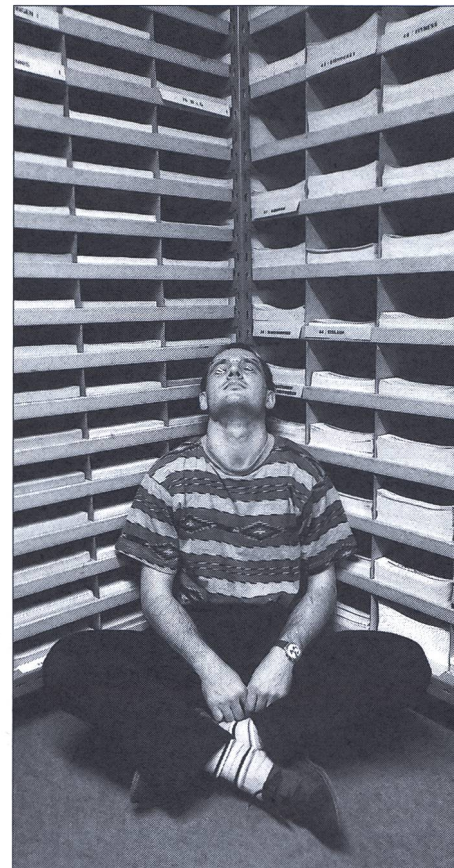
Das gleiche, was für das Zervikal-syndrom gilt, trifft für das «Zusammenbeissen der Zähne» zu, wenn man sich durch eine Sache «durchbeissen» muss, und für viele andere auf uns bis heute überkommene Reaktionen. Diese gehen so weit, dass es zu schmerzhaften Verspannungen in der entsprechenden Muskulatur bis hin zum sogenannten Verspannungsschmerz, z.B. Verspannungskopfschmerz, kommt. In der früheren Geschichte der Menschheit wurde, wie gesagt, diese Verspannung durch motorische Aktivitäten abgebaut: Zunächst durch die Kampfhandlung selbst, durch Angriff oder Flucht. In der jüngeren Vergangenheit gab es noch ausreichend motorische Aktivität anderer Art zum Abbau dieser Spannungen und als Ausgleich. Ob es der Fussweg zur Schule und zur Arbeit war oder andere Formen körperlicher Aktivität. Erst in allerjüngster Zeit kam es zu jenem Mass an Bewegungsmangel, das heute vor allem auch unseren Kindern bzw. Enkeln schon so zu schaffen macht, dass sich nun Belastungen und Stress nicht mehr verdrängen und einfach wegstecken lassen.

Was kann Sport zur Entspannung beitragen?

Da liegt nun eine der Bedeutungen des Sports in der Gegenwart, aber in spezifischeren Zusammenhängen auch die Be-

deutung der Entspannungsmethoden. Was kann *Sport* zur Entspannung im engeren Sinn, also nicht nur zum Ausgleich des Bewegungsmangels, sondern vor allem zur Ableitung aufgeregter Aggressionen und zur «Verarbeitung» des *Distress*, des übermässigen oder Dauerstress, beitragen.

Sport allgemein ist zunächst einmal, in welcher Form auch immer, *aktive Erholung*. Insofern als ein Wechsel der Tätigkeit stattfindet und in der Regel eine Verlagerung der Belastung von überwiegend psychischer auf überwiegend physischer Beanspruchung. D.h., dass der Freizeitsportler einen Wechsel von sitzender Tätigkeit zu motorischer Aktivität erfährt, seine berufliche Tätigkeit, Ärger und Stress beim Sport vergessen kann, aber auch die Art der im Sport verlangten psychischen Prozesse sind in der Regel ganz andere als im Berufsleben. Bekanntlich wird aber auch *Sport dann zum Distress*, wenn sich Sporttreibende vom Ehrgeiz dazu hinreissen lassen, sich zu hohe Leistungen abzuverlangen oder mehr leisten wollen als Begabung, Vorbereitungszeit u.a. Voraussetzungen hergeben. Dies kann z.B. für die Belastung schwächerer Spieler in einer Mannschaft gelten, die im Wettkampfbetrieb steht. Dies gilt aber auch und besonders für Alterssportler, die ihr Leben lang Sport nur unter dem Leistungs- und Wettkampfgedanken betrieben haben



Gezieltes Entspannen in Pausen?

und sich nun trotz nachlassender Ressourcen und Trainierbarkeit darum bemühen, um jeden Preis sich ein bestimmtes Leistungsniveau zu erhalten. Die Beschwerden, Verletzungen und Überlastungsschäden sind bekannt und können bis zu einer Schwächung des Immunsystems reichen.

Die optimale Belastung

Die eigentliche Bedeutung des Sports für die Entspannung im engeren Sinne als vertiefte Erholung liegt aber in der *Erholungsphase* nach sportlicher Betätigung: Dadurch, dass nach der motorischen Belastung eine verstärkte Aktivität des Parasympathikus, d.h. des erholenden Nervensystems im Sinne der beschriebenen trophotropen Phase einsetzt. Hier kommt es aber dann auf die Inhalte der vorangegangenen sportlichen Betätigung an, wie sich im einzelnen diese erholende Phase gestaltet (Meusel 1992). Erfahrungsgemäss sind für eine vertiefte Entspannung in der Erholungsphase nach sportlicher Betätigung besonders solche Inhalte günstig, die *grössere Muskelgruppen leicht bis mittelstark belasten* und dies über einen längeren Zeitraum. D.h., dass vor allem die sogenannten *Ausdauersportarten* – mit leichter bis mittlerer Belastung betrieben – zu einer vertieften Umstellung des vegetativen Nervensystems in der Erholungsphase führen. Am deutlichsten sichtbar in vertieftem Schlaf: Nicht



Entspannungstechniken können gelernt werden.

geschwitzt war zu wenig, nicht geschlafen war zu viel! Aber neben leichten bis mittleren Belastungen im Lauf, Schwimmen, Radfahren, Skilanglaufen usw. sind diese Wirkungen auch zu erzielen durch die beschriebene Belastung in anderen Sportarten, wenn sie in *spielerischer Atmosphäre* und unter *positiven emotionalen Umständen* erbracht werden: Eine vielseitige, alle Körperbereiche leicht bis mittelstark durcharbeitende *Gymnastik* oder ein entsprechendes *Fitnessstraining* im Stationsbetrieb oder als Circuit, aufgelockert durch unterhaltsames Spiel kann genau die gleichen Wirkungen haben.

Weitere Wege zur Entspannung

Aber auch in die sportliche Betätigung selbst kann man bekanntlich schon den Gesichtspunkt der Verbesserung der Entspannungsfähigkeit einbringen. In der Regel findet man allerdings in der Praxis eine *systematische Lockerung* der Muskulatur, d.h. Verbesserung ihrer Entspannungsfähigkeit nur selten und meist unsystematisch und mit wenig Konzentration realisiert. Das systematische Lockern der einzelnen Muskelgruppen durch Schwingen (Schlenkern, «Schlenzen»), durch Schütteln und den bewussten Wechsel von Anspannung und Entspannung (Arm angespannt hochstrecken und entspannt fallenlassen usw.) wird selten konzentriert durchgeführt. Auch das hilfreiche Dehnen oder Stretching kann dieses nicht ersetzen.

Schliesslich kann die Beachtung der richtigen *Atemtechnik* (Doepfner 1987)

und ihre Anwendung die Entspannung in der sportlichen Betätigung oder danach verbessern. Sie setzt man ja auch ein, wenn man im Alltag «mal richtig durchatmet», um einen Schreck zu überwinden oder sich auf eine neue bevorstehende Belastung vorbereitet oder sich bewusst beruhigen will, um in einer Situation erhöhter Emotionalität einen kühlen Kopf zu bewahren und die Chancen einer Problemlösung zu erhöhen.

Und tatsächlich führt ja auch tiefes Atemholen unter bewusstem Einsatz der Bauchatmung und langsames Abgeben der Luft durch die halbgeöffneten Lippen zur Beruhigung, Entspannung, Lösung. Dies dürfte wohl der einfachste Weg sein, an und für sich autonome physiologische Prozesse durch bewusstes Einsetzen von Willkürmotorik/motorischer Aktivität zu steuern.

Wir wollen hier nicht näher auf das weite Feld der *allgemeinen* psychohygienischen und anderen Massnahmen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit eingehen. Die Alltagserfahrung ist ja voll davon. Jeder weiss, dass kaum etwas so gut entspannt wie ein warmes Bad, das ähnlich wie vertiefte Atmung, nur auf anderem Wege, nämlich über die Einwirkung der Wärme und die sogenannte Tauchbradykardie zu jenem Zustand führt, den wir als trophotrope Phase beschrieben haben. Aber auch hier ist die Grenze fließend zum Stress, wenn man zu heiss badet, wie der Volksmund weiss, wenn er von einer erregten Person sagt, die hätte wohl «zu heiss ge-

Anschrift des Verfassers:
Prof. Dr. Heinz Meusel
Auf der Platt 8
D-6304 Lollar-Salzböden

badet». Schliesslich sei die entspannende Wirkung bestimmter Massage-techniken wenigstens erwähnt (Sachse 1988).

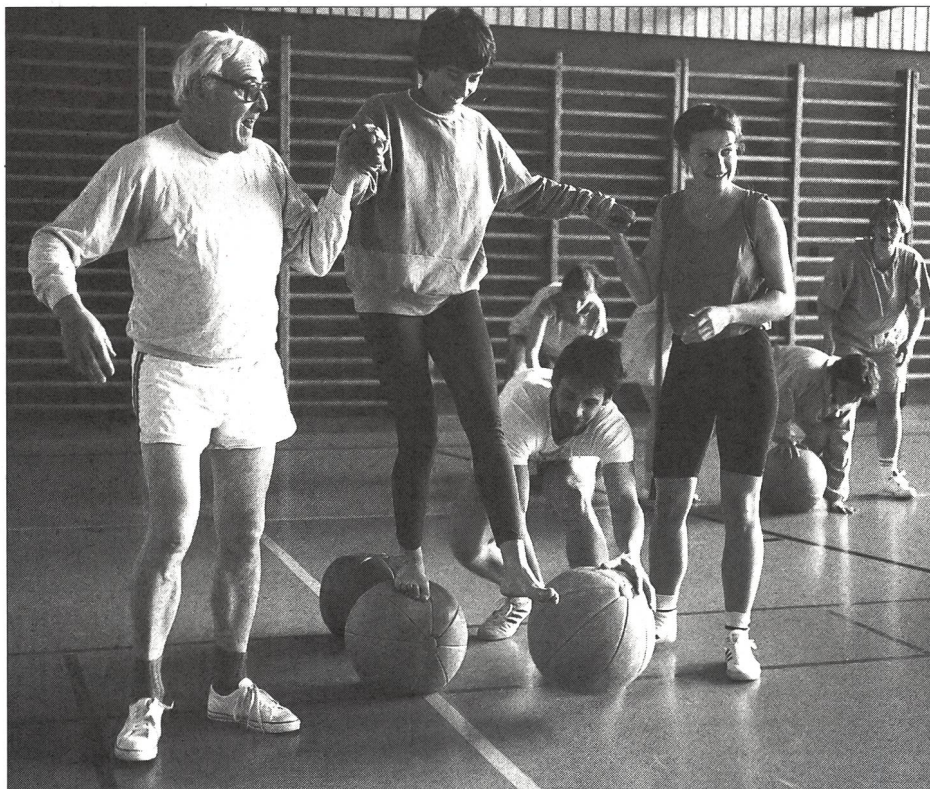
Entspannungsmethoden in Sportunterricht und Training

Nun aber zu den Entspannungsmethoden im *engeren Sinne*. Hier haben sich in der Psychotherapie und allgemeinen Therapie psychosomatischer Beschwerden vor allem zwei Methoden bewährt, die auch im Zusammenhang mit Training und Sportunterricht im Vordergrund stehen. Das *Autogene Training* (Krampen 1992; Langen 1982), das schon in den 70er Jahren wieder stark diskutiert wurde, und vor allem seit Anfang der 80er Jahre die Tiefenmuskelentspannung oder Progressive Relaxation (Bernstein/Borkovec 1987; Brenner 1992; Krahnmann/Haag 1987). Beide Methoden entstanden in den 20er und 30er Jahren.

Wir wollen im folgenden in unseren Ausführungen den Schwerpunkt auf die *Tiefenmuskelentspannung* (TME) und das Autogene Training (AT) lediglich zur Verdeutlichung der Eigenart der Progressiven Relaxation (PR) gelegentlich hinzuziehen.

Tiefenmuskelentspannung oder Progressive Relaxation

Die PR oder TME geht davon aus, dass psychische oder vegetative Störungen oft von verspannter Muskulatur begleitet sind, die sich übrigens auch über Elektromyographie nachweisen lassen. Umgekehrt lösen sich oft mit der Muskelverspannung auch innere Verspannungen. Es kommt zu einer psychischen Lösung und Beruhigung. Das Autogene Training arbeitet nun mit dem Versuch, mental diese Verspannungen über Wärme- und Schwereempfindungen zu lösen, die quasi autosuggestiv aktiviert werden sollen. Viele Menschen haben aber Schwierigkeiten, allein über die Vorstellung von Wärme- und Schwereempfindungen sich zu entspannen. Die TME nutzt nun den Kontrast zwischen motorisch aktiv herbeigeführter Anspannung und Entspannung, um Empfindungen der Lösung und der Ruhe zu provozieren. Eine bestimmte Muskelgruppe wird für wenige Sekunden (bis zu 5 Sek.) angespannt und, wenn diese Spannung deutlich spürbar ist, wird sie gelöst. Die Lösung soll möglichst vollständig sein. Man nimmt sich dafür mehr Zeit (etwa 1/2 Min.) und achtet be-



Belastung in spielerischer Atmosphäre.

sonders auf die Empfindungen, die dabei spürbar werden. Der Schwerpunkt der Übung liegt also eindeutig auf der Entspannung.

Man soll den Zustand der Entspannung bewusst geniessen und kann dafür jede Übung ein- bis zweimal wiederholen. So geht man Schritt für Schritt in festgelegter Reihenfolge die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers durch, besonders jene, die zu Verspannungen neigen und versucht immer wieder, auch die Empfindungen der vertieften Lösung und Entspannung von der eben angesprochenen Muskelgruppe ausgehend auf angrenzende Bereiche zu übertragen. Man beendet die Übung – übrigens wie beim AT – durch festes Anbeugen und Strecken der Arme und nach Belieben auch Strecken und Recken des ganzen Körpers. Diese «Zurücknahme» soll als bewusste Aktivierung durchgeführt werden und unterbleibt lediglich, wenn man anschliessend schlafen möchte.

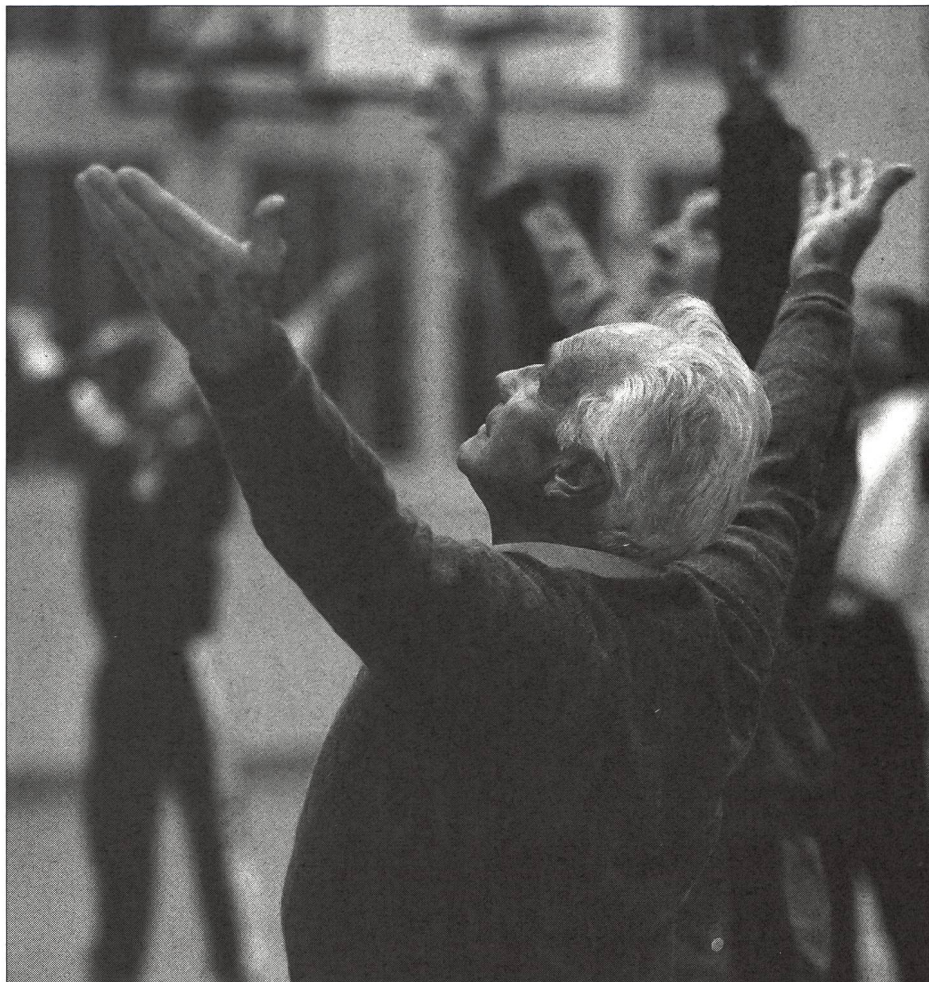
Man wählt, besonders am Anfang, für die Durchführung dieser Übungen einen ruhigen Raum, in dem man nicht gestört wird. Körperhaltung und Kleidung sollten bequem sein. Man liegt entspannt oder sitzt in der bekannten Kutschhaltung, so dass man im Gleichgewicht sitzt und möglichst wenig Kraft braucht. Am besten schliesst man dabei die Augen, um die Störungen durch optische Reize auszublenden. Gefühle der Entspannung und Ruhe entwickeln sich am besten in einer reizarmen Umgebung: Auch gedämpftes Licht und Ausblendung von Geräuschen sind günstig. Mit der Zeit, nach einiger Übung, kann auf diese Weise ein vertiefter Ruhezustand bewusst herbeigeführt werden, der sich in der Verlangsamung und Vertiefung einer gleichmässig werdenden Atmung zeigt.

Dieses Verfahren wird bei der Rehabilitation vieler Erkrankungen angewendet, insbesondere in der Psychotherapie, aber auch bei Herzpatienten und vielen vegetativen Irritationen, insbesondere Magen- und Darmbeschwerden.

Auch hier sei abschliessend noch einmal wiederholt, dass sich Erfolge erst nach einiger Zeit und bei regelmässigem Üben einstellen.

Bedeutung kaum zu überschätzen

Die Entspannung ist neben Lustgefühlen, Freude, Zufriedenheit und Glück, eine der Emotionen, die unser Wohlbefinden bestimmen (Ulich/Meyring 1992). Sie hat eine enge Beziehung zur Zufriedenheit. Man kann sie auch als ein Gefühl positiver Leichtigkeit und Ruhe beschreiben. Die Fähigkeit, sich zu entspannen, lässt sich durch Übung verbessern. Wie angedeutet, kann auch richtig



Wechsel von Spannung und Entspannung: im Alltag nicht mehr gesichert.

dosierter Sport zu vertiefter Entspannung führen. Die richtige Anwendung der angedeuteten Entspannungsmethoden erhöht die Belastbarkeit gegen Stress, beschleunigt die Erholungsfähigkeit nach Belastungen und verbessert auch die sportliche Leistungsfähigkeit (Rohen 1975). Sie ist damit ein wichtiger Weg zu mehr Lebensqualität und seelischer Gesundheit.

Literatur

- Bernstein D. A.; Borkovec T. D.: Entspannungs-Training. Handbuch der Progressiven Muskelentspannung. München: Pfeiffer 4. Aufl. 1987.
 Brenner H.: Das grosse Buch der Entspannungstechniken. München: Humboldt 1989.
 Doepfner L.: Der Weg zum richtigen Atmen. Rüslikon: Müller 1987.
 Krahmhann H.; Haag G.: Die Progressive Relaxation in der Krankengymnastik. München: Pflaum 1987.
 Krampen G.: Einführungskurse zum Autogenen Training. Ein Lehr- und Übungsbuch für die psychosoziale Praxis. Stuttgart: Hogrefe 1992.
 Lange R.: Entspannung, Körpererfahrung, Meditation. St. Augustin: Academia 1992.
 Langen D.: Autogenes Training für jeden. München: Gräfe & Unzer 2. Aufl. 1982.
 Meusel H.: Sport ab 40. Reinbek: Rowohlt 2. Aufl. 1992.

Müller E. P.: Vom Wahrnehmungstraining zum Entspannungstraining. In: Sport Praxis 32. Jg. (1991) H. 1, S. 41–43.

Pschyrembel Klinisches Wörterbuch. Berlin: de Gruyter 1990.

Rohen J. W.: Funktionelle Anatomie des Nervensystems. Stuttgart: Schattauer 2. Aufl. 1975.

Sachse J.: Massage in Bild und Wort. Stuttgart: Fischer 5. Aufl. 1988.

Schulze G.: Die Erlebnissgesellschaft. Frankfurt a.M.: Campus 1992.

Selye H.: Stress. München: Piper 2. Aufl. 1988.

Ulich D.; Mayring P.: Psychologie der Emotionen. Stuttgart: Kohlhammer 1992. ■

Winter • Grümpler

Grümpelturniere + Volkssportanlässe (jede Sportart ist willkommen!)

Inseraten-Tarife bei «Der Grümpler»
 A. Bassin, Arvenweg 11, 4528 Zuchwil

Erscheint 2x jährlich

Winter • Grümpler
Inseratenschluss Mitte Oktober
1. Oktober

NEU! am Kiosk erhältlich

Sommer • Grümpler
Inseratenschluss Mitte April
20. März