

Entspann' dich doch einfach!

- Möglichkeiten und Grenzen von Entspannung im psychiatrischen Kontext -

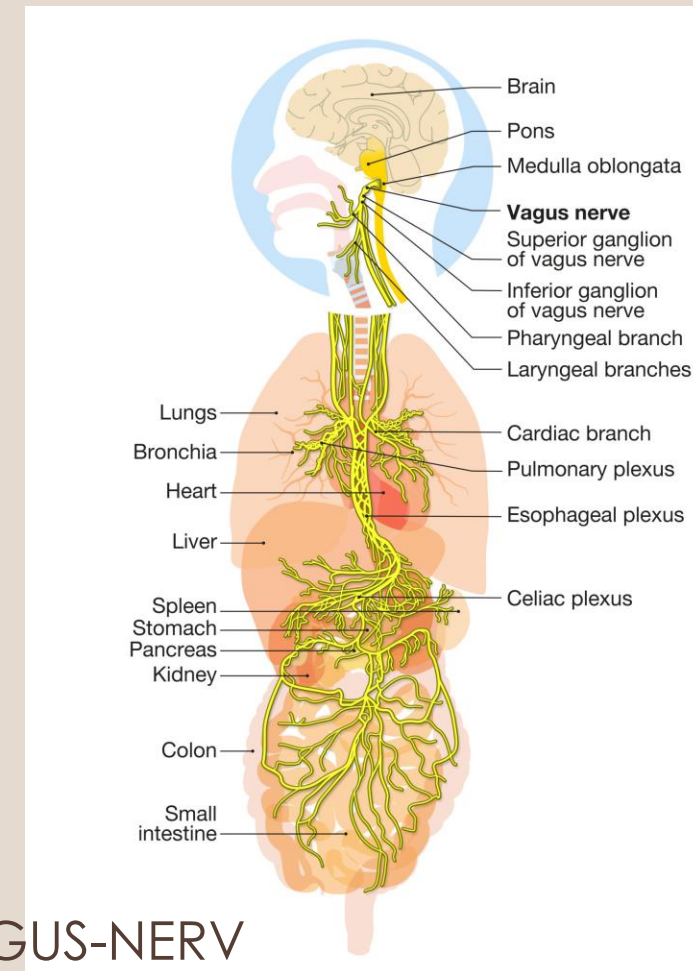
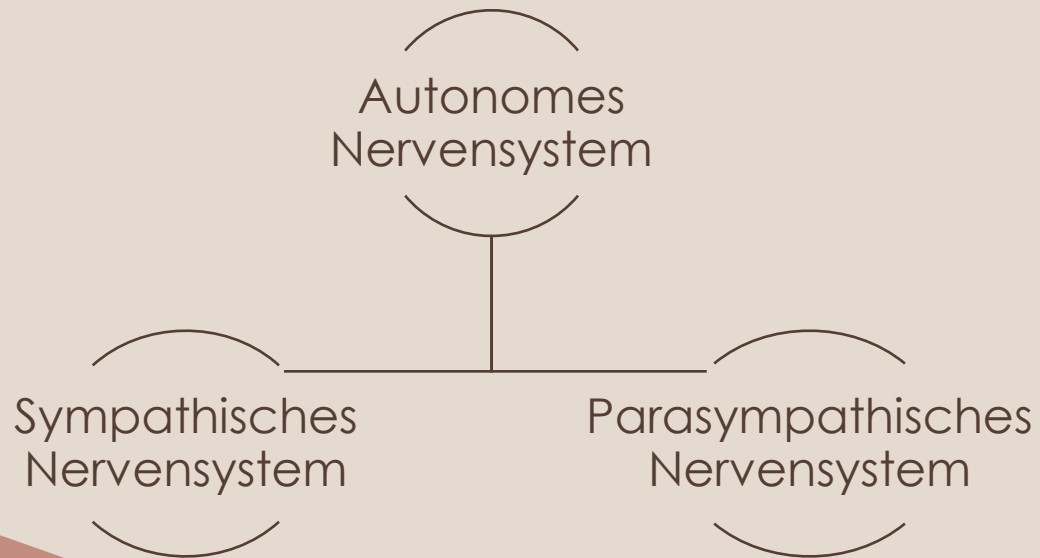


Entspannung –
was ist das
eigentlich?

Achtsamkeit – Entspannung

	ACHTSAMKEIT	ENTSPANNUNG
BESCHREIBUNG	• bewusstes, konzentriertes und wertfreies Öffnen für äußere und innere Wahrnehmung	• ungeteilte Aufmerksamkeit • frei von Spannung • kein Angst- oder Stressempfinden
ZIELE	• Dinge annehmen können, so wie sie jetzt gerade sind • aktuelle Gefühle, Gedanken, den Körper und die Umwelt klarer erkennen • Abstand zu Gefühlen/Gedanken gewinnen • akzeptierende, nicht wertende Haltung erreichen	• Veränderung eines gegenwärtigen Zustands • körperliche Homöostase herstellen • Reduktion von Spannung, Stress, Fatigue, (psycho-) somatischer Beschwerden, Nervosität

Physiologische Grundlagen von Entspannung

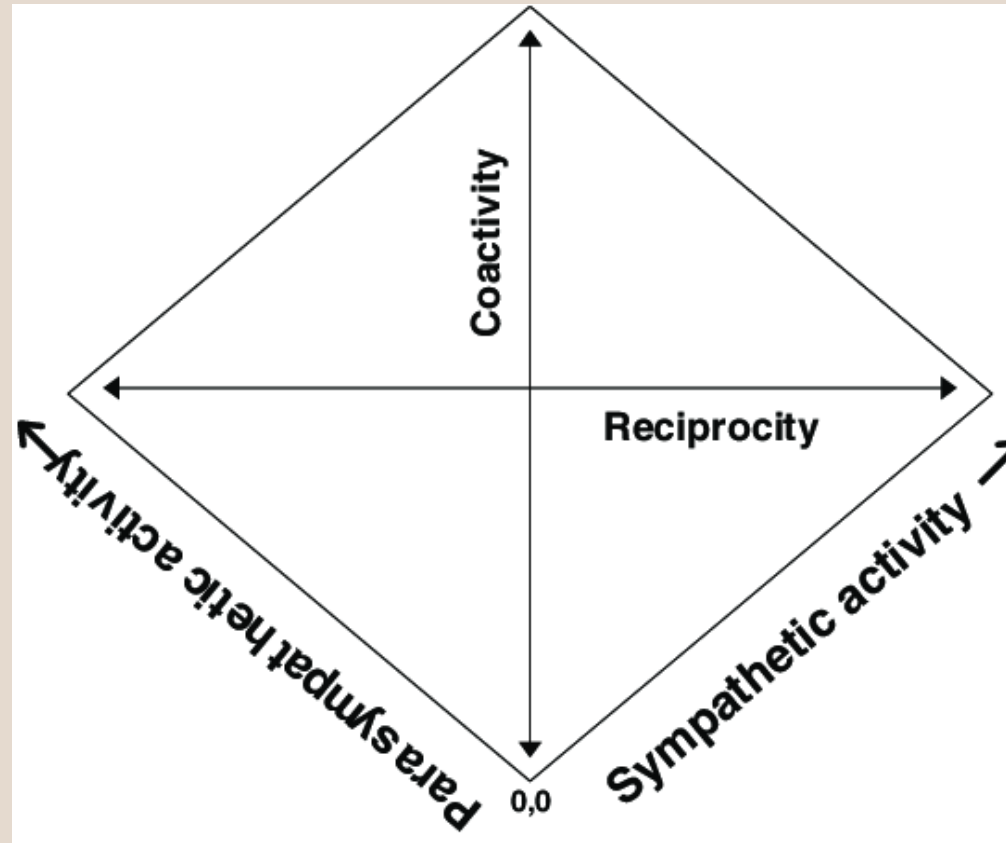


VAGUS-NERV

Physiologische Grundlagen von Entspannung

PHYSIOLOGISCHE KORRELATE

- reduzierte Herzrate und Blutdruck
- erhöhte Herzratenvariabilität
- geringere Atemfrequenz
- parasympathische Dominanz > vagale Bremse



(Kontra-) Indikationen für Anwendung von Entspannung im psychiatrischen Kontext

KONTRAINDIKATIONEN

- (unbehandeltes) Trauma
- Flashbacks/Dissoziation (ggf. Einzelsetting)
- Psychosen (ggf. konkrete, kurze Übungen)
- mangelnde Abgrenzungen bei Ich-Störungen
- ggf. agitierte Depression
- ggf. chronische Schmerzen

WICHTIGE RAHMENBEDINGUNGEN

- Ausgangspositionen
- Individualisierung
- ggf. Konkretisierung von Übungen (z.B. bei depressivem Gedankenkreisen)
- Freiwilligkeit
 - Rahmenbedingungen klären
 - Option, den Raum verlassen zu können

Wie kann
Entspannung im
psychiatrischen
Kontext
aussehen?



Diaphragmatic Breathing

WIRKMECHANISMUS

- Verlangsamung der Herzrate → ermöglicht flexiblere Atmung → HRV steigt → respiratorisches Feedback über Atemverlangsamung und -vertiefung wird über Vagus-Nerv vermittelt → signifikante „Herunterregulation“ des SNS → signifikante Aktivierung des PNS und der vagalen Aktivität

MODIFIKATIONSMÖGLICHKEITEN/VORTEILE

- kontextunabhängig durchführbar
- mit App/Klangschale/ durch paralleles Atemzählen
- Dauer variabel
- verschiedene Aste möglich
- ist auch Personen mit bspw. muskulären Einschränkungen verfügbar

WIRKSAMKEIT

- signifikante Reduktion von empfundener Angst, Stress, Herzrate, Atemfrequenz, Cortisolspiegel, negativem Affekt
- signifikante Verbesserung der Aufmerksamkeit
- steigert signifikant die psychische und physiologische Entspannung

Imaginationsübung

- eine auf Gruppen adaptierte Übung aus dem NLP (Ressourcenaufbau)
- adaptiert aus Einzelarbeit

Was sind Ressourcen?

- eigene Kräfte
 - eigene Fähigkeiten
 - eigene Erfahrungen
- Ressourcen sind innere Kraftquellen

Wo finden wir Ressourcen?

- in unserer Vergangenheit und Gegenwart
- in persönlichen Zielen und Plänen
- in Fantasien

Ressourcen in der Sprache

- Merkmale der Formulierungen: vage, unpräzise, unbestimmt
- den inneren Erfahrungen Raum gebend, z.B.
 - temporale Konjunktion (z.B. „und während Sie meine Worte hören, spüren Sie...)
 - Wahlfreiheit (z.B. vielleicht, manchmal, möglicherweise, nach und nach...) (um Widerstand zu vermeiden)
 - Modaloperationen (z.B. wollen, können...)
 - Nominalisierung (= unbestimmte Hauptwörter z.B. Weite, Freiheit...)
 - Ursache/ Wirkung; X führt zu Y (z.B. „die Weite Ihres Blickes, weitet Ihren Atem...)
 - u.v.m

Guided Imagery

WIRKMECHANISMUS

- Modifikation des mentalen und körperlichen Zustands über bewussten Fokus auf Vorstellung von imaginativen Bildern unter Einbezug aller Sinneseindrücke > mind-body-intervention
- reduziert signifikant die Herzrate, evoziert positive Emotionen

MODIFIKATIONS- MÖGLICHKEITEN/ VORTEILE

- nicht konkret/individuell in Beschreibung → „Fluff-Sprache“
- kein Austausch vs. Zu beantwortende Fragen (ggf. im Einzel)
- Bezug auf konkrete kürzliche/zurückliegende Erfahrungen vs. Fantasie

WIRKSAMKEIT

- reduziert Stress, Angst, Depressionssymptome, negative Gedanken
- verbessert die Stimmung, unterstützt Entspannung, fördert Selbstregulationskompetenzen

Vielen Dank!

e.klink@zfp-reichenau.de
h.jahnel@zfp-reichenau.de



Literaturquellen

- Bashir, J., & Goswami, Y. P. (2020). Stress and Guided Imagery Technique. *Galore International Journal of Health Sciences and Research*, 5(1).
- Bergland, C. (2019). Longer Exhalations Are an Easy Way to Hack Your Vagus Nerve. *Psychology Today*. Retrieved November 6, 2022, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201905/longer-exhalations-are-easy-way-hack-your-vagus-nerve>
- Bigham, E., McDannel, L., Luciano, I., & Salgado-Lopez, G. (2014). Effect of a Brief Guided Imagery on Stress. *Biofeedback*, 42(1), 28–35. <https://doi.org/10.5298/1081-5937-42.1.07>
- Bohus, M. (2024). *DBT-Skillstraining – Das Patienten-Manual*. Schattauer
- Chadderdon, A. L., Carns, D. R., Pudalov, L. R., McKernan, L. C., & Honce, J. M. (2020). Underlying Mechanisms of Psychological Interventions in Magnetic Resonance Imaging and Image-Guided Radiology Procedures. *Topics in Magnetic Resonance Imaging*, 29(3). <https://doi.org/10.1097/RMR.0000000000000239>
- Cumbie, S. A. (1989). A comparison of the effects of progressive muscle relaxation and guided imagery on stress reduction [Master's thesis, Faculty of the School of Graduate Studies of the Medical College of Georgia]. Augusta University. <http://hdl.handle.net/10675.2/623650>
- Dib, S., Wells, J. C. K., & Fewtrell, M. (2020). A within-subject comparison of different relaxation therapies in eliciting physiological and psychological changes in young women. *PeerJ*, 8. <https://doi.org/10.7717/peerj.9217>
- Gerritsen, R. J. S., & Band, G. P. H. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00397>
- Hamasaki, H. (2020). Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review. *Medicines*, 7(10), 65. <https://doi.org/10.3390/medicines7100065>
- Hopper, S. I., Murray, S. L., Ferrara, L. R., & Singleton, J. K. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBIS Evidence Synthesis*, 17(9). <https://doi.org/10.11124/JBISIR-2017-003848>
- Luberto, C. M., Hall, D. L., Park, E. R., Haramati, A., & Cotton, S. (2020). A Perspective on the Similarities and Differences Between Mindfulness and Relaxation. *Global Advances in Health and Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/2164956120905597>
- Shaffer, F., & Ginsberg, J. P. (2017). An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. 5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00258>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155/2021/592404>

Bildquellen

- https://ichmachdannmalsport.de/wp-content/uploads/2018/07/yoga-3479103_1920.jpg
- https://th.bing.com/th/id/OIP.Q6WtMY_yFtFPIQk2nwcBgHaHa?rs=1&pid=ImgDetMain
- https://www.zfp-reichenau.de/fileadmin/zfp-reichenau.de/_processed_/8/f/csm_gelaende_zfp_reichenau_bodensee_c9f645b393.jpg
- <https://vogel-heinrich.eu/wp-content/uploads/2022/08/zfp-reichenau-logo.jpg>
- <https://www.bodymindbrain.co.uk/wp-content/uploads/2022/04/The-Vagus-Nerve-scaled.jpg>
- <https://www.researchgate.net/profile/John-Cacioppo/publication/265843107/figure/fig1/AS:669383823216652@1536604948373/Bivariate-model-of-autonomic-space-right-contrasted-with-the-reciprocal.png>
- <https://th.bing.com/th/id/R.b6b8a713d4183e3c2878e47e14f34d84?rik=pRqILrrvqHQxUA&pid=ImgRaw&r=0>
- <https://th.bing.com/th/id/R.29b10a8ea1ef954a2dfd9f88b0a8b3e2?rik=v8biHqyRWsLGMg&pid=ImgRaw&r=0>
- <https://images6.alphacoders.com/398/thumb-1920-398532.jpg>
- <https://compassptnc.com/wp-content/uploads/2023/05/Screenshot-2023-05-05-105826.png>
- <https://lookingglass.montroseschool.org/wp-content/uploads/2023/04/4-9-point.png>