

Graciela Greco, lic. phil. I
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Praxisgemeinschaft Schweizerhof
Kurplatz 3, 5400 Baden
Tel. 056 200 52 64

Entspannungsförderung/ Techniken bei Erschöpfung und Schlafmangel der Eltern

Referat an der Matinée des VAP am 15.11.2009

Wenn wir die Resultate der ersten und zweiten Umfrage betrachten (hier sind mehrere Nennungen möglich), merken wir dass:

58 Frauen unter **Schlafmangel** leiden.

Als logische Folge von Schlafmangel findet man sehr häufig:

Erschöpfung und starke Müdigkeit: Dies ist von **61 Frauen** genannt worden.

Innere Erregung und Reizbarkeit: Dies ist von **42 Frauen** genannt worden.

Diese Resultate und unsere praktischen Erfahrungen (Frauen brauchen in diesen 3 Monaten sehr viel Unterstützung),
sind die Gründe für mein Thema heute:

Entspannungsförderung

Um genügend Schlaf zu erreichen, um Erschöpfung vorzubeugen, sollte die Mutter genug Zeit für sich haben.

Zeit um eigene Kraft aufzubauen, sich zu schonen, entspannen und regenerieren zu können.

Ich verwende zwei Techniken: **Autogenes Training (AT)** oder die **Progressive Muskelentspannung**.

Zum Autogenen Training:

Autogenes Training ist ein Training in **Autosuggestion (ich beeinflusse mich selbst)**. Wenn die PatientInnen in einer Not, in einer Krisensituation zu mir kommen, habe ich nicht die Zeit für einen normalen Durchgang der AT mit sieben Sitzungen, sondern eine Kurzform des AT.

Ich benötige eine viel kürzere Entspannung.

Die Frauen reagieren gut darauf und brauchen keine lange Begleitung.

Die Person, die in Not kommt, sollte zuerst eine gute Erfahrung von Entspannung erleben.

Deswegen führe ich (suggestiv) die Person durch die Entspannung mit dem A.T., und spreche schrittweise vor, wie sich die

Schwereübung (Die Muskeln entspannen, und lockern)

Wärmeerlebnis (Die Wärme spüren und verteilen, Blutgefäße entspannen)

Atemeinstellung (Die Atmung ganz ruhig, es atmet ganz ruhig,)

Herzregulierung (Herz ruhig, regelmässig. Mir ist warm ums Herz)

Regulierung der Bauchorgane (Mein Bauch strömt warm, die Wärme spüren und die sonnenförmige Ausstrahlung verteilen).

Kopf (Frei und klar / Stirn angenehm kühl)

anfühlen. **Dann schlage ich vor, dass sie sich ein Bild vorstellt:** in welchem man sich wohl fühlt, an einem vertrauten Ort, der ganz bequem ist, ganz sicher, und in welchem man auftanken kann oder einschlafen möglich ist.

Dieses Bild ermöglicht die Vertiefung und Erhaltung von Entspannung.

Ein guter Begleiter für den/die PatientIn ist auch möglich wenn, sie nach dem Bild, ein positives **Motto** für sich formuliert hat. Zum Beispiel: Ich bleibe gelöst, Ich werde durchschlafen, Morgen erwache ich fit.

Am Ende der Übung:

Zurücknahme. (Hände zur Faust ballen, Arme 3 mal kräftig beugen und strecken, ein mal tief durch die Nase einatmen und laut ausatmen, die Augen öffnen).

Es sollte **nur eine Zurücknahme** geben wenn die Person auftanken, regenerieren und dann wieder fit und wach sein will.

Aber keine Zurücknahme wenn die Person diese Übung vor dem Einschlafen machen möchte.

Nach dieser ersten Erfahrung von Entspannung, hat die Patientin. eine Ahnung von der Entspannung, die sie erreichen kann.

Sie fühlt sich generell besser und **ist fürs Autogene Training motiviert.**

Dann begleite ich die Person **mit Training bis sie selber** die Erfahrung durch ihren eigenen Einfluss steuern kann.

Erst dann, wenn sich die Entspannung allmählich im Körper verteilt, **kann ein Bild der Ruhe** vorgestellt werden.



Es gibt PatientInnen die **selber ein Bild entfalten** oder schon vor sich haben, es gibt andere Personen die gerne Beispiele für sich benötigen.

Beispiel aus dem Buch Insel der Ruhe, von Else Müller.

Die warme Dusche:

„Stell dir vor, du stehst unter einer warmen Dusche.
Du fühlst, wie das warme Wasser auf deiner Haut, deinem Körper entlang strömt.
Du fühlst, wie deine Spannung wie Wasser von dir abfließt, weg von dir.
Du fühlst dich warm, gelöst und vollkommen entspannt.“

Es ist auch möglich dieses Erlebnis in der Realität wieder zu erleben, wenn die Person sich unter der Dusche befindet und durch die Autosuggestion diese Entspannung wieder erlebt.

Es ist eine Reinigung für die Seele.

Zur Progressiven Muskelentspannung.

Es ist eine Methode die man schnell lernen kann, in 1 oder 2 Sitzungen.

Es ist ideal für Krisen – Situationen

Das Prinzip: Entspannung durch vorausgehende Anspannung.

Die Patientin wird in der **Wahrnehmung** unterschiedlicher Spannungszustände ihrer Muskulatur geschult.

Zum Beispiel: Fangen wir mit den Unterarmen an. Ich zeige wie das funktioniert.

Zur Anspannung: Die Rechte Faust ballen (ca. 8 Sek.)

Auf das Spannungsgefühl in den Muskeln des Unterarms und der Hand achten.

Dann Entspannung: Ausatmen und vollständig loslassen (ca. 30 Sek.). Empfindungen im entspannten Unterarm und in der Hand beachten. Unterschied mit der linken Hand wahrnehmen.

Zur Anspannung: Linke Faust ballen (ca. 8 Sek.)

Auf das Spannungsgefühl in den Muskeln des Unterarms und der Hand achten.

Dann Entspannung: Ausatmen und vollständig loslassen (ca. 30 Sek.). Empfindungen im entspannten Unterarm und in der Hand beachten. Dann mit der rechten Hand vergleichen.

Wiederholung der Übung mit beiden Fäusten.

Die wichtigen Muskelgruppen (Hände, Unter- und Oberarme, Gesicht, Nacken und Schulter, Rücken, Bauch, Beine und Füße) werden **systematisch nacheinander** (progressiv) **absichtlich angespannt und anschliessend deutlich länger entspannt und gelockert.**

Am Ende bitte ich die Patientin auch, sich ein Bild vorzustellen um die Entspannung zu vertiefen.

Entspannen ist auch möglich wenn wir mit einem guten **entspannenden Bild anfangen**.



Wie mit einer saftigen Wiese.

Zuerst **das Bild auf sich wirken lassen, und dann allmählich los lassen, sich entspannen**.



- mit einem erfrischenden Blumen-Bild ...



- mit einem vertrauten Ort, in welchem Anhalten und sich anlehnen möglich ist...



- mit der Wiederholung von Ferien Erinnerungen...

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.