
OTTO-VON-GUERICKE-UNIVERSITÄT MAGDEBURG

Fakultät für Geistes-, Sozial- und Erziehungswissenschaften

Institut für Sportwissenschaft



Belegarbeit

Thema: Möglichkeiten des Streßmanagement (Überblick)

Wintersemester 99/00

Proseminar: Sportpsychologie

Dozentin: Fr. Dr. Stucke

Referentin: Michaela Bochmann

Anschrift: XXX

XXX

Datum: 22.01.00

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Definition des Begriffs „Streß“

3. Entstehung von Streß

3.1. Physiologische Streßreaktion

4. Streßformeln und Streßbewältigung

5. Somatische Verfahren

5.1. Biofeedback

5.2. Progressive Muskelentspannung

5.3. Meditation

5.4. Autogenes Training

6. Kognitive Verfahren

6.1. Positives Denken

6.2. Selbstgesprächsregulation

6.3. Gedankenunterbrechung

7. Zusammenfassung

8. Literatur

1. Einleitung

In unserer Gesellschaft gehört Streß zum Leben, man kann ihm nicht entgehen. Streß bedeutet jede Veränderung, an die man sich anpassen muß und reicht vom negativen Extremen akuter körperlicher Gefahr, bis zum Erreichen eines langersehnten Erfolgs. Damit wird deutlich, daß Streß nicht immer schlecht sein muß. Um genauer zu sein, ist Streß nicht nur erwünscht, sondern auch lebenswichtig. Ob der Streß nun von großen Umwälzungen im Leben oder von einer Fülle kleiner Alltagsorgen herrührt - immer bestimmt die eigene Reaktion auf diese Erfahrungen den Grad der Auswirkung des Stresses auf das Leben.

Negative Folgen können bei permanentem Streß, wenn die Stressoren unvermeidbar sind (z.B. berufliche Rückstufung, chronische Erkrankung), entstehen. Zum chronischen Streß kann es kommen, wenn sich kleine Stressoren summieren, und die Person nicht in der Lage ist, sich von einem dieser Stressoren zu erholen. Denn solange das Gehirn eine Bedrohung erkennt, bleibt der Körper im Erregungszustand. Wenn keine Änderung im Streßverhalten erfolgt, erhöht sich das Risiko einer streßbedingten Erkrankung. Dazu kann eine Hyperaktivität in einem „bevorzugten Körpersystem“ gehören, wie z.B. dem skelettmuskulärem, dem herzmuskulärem oder dem Magen-Darm-System. Weitere Erkrankungen wären: streßbedingter Bluthochdruck, Migräne, Magengeschwüre, aber auch chronischer Durchfall.

Deshalb ist es wichtig, sich Methoden anzueignen, die Streß vermeiden oder zumindest reduzieren. In den folgenden Kapiteln wird sich genauer mit dem Problem „Streß“ beschäftigt, wobei näher auf die Entstehung und Bewältigung eingegangen wird. Außerdem werden einige somatische und kognitive Methoden zur Streßbewältigung vorgestellt.

2. Definition des Begriffes „Streß“

In der Psychologie wird der Begriff „Streß“ häufig in verschiedenen Bedeutungen gebraucht. Definiert wird Streß, als ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten. Diese Reizereignisse enthalten eine ganze Reihe externer und interner Bedingungen, die allesamt als Stressoren bezeichnet werden. Stressoren sind Reizereignisse, die vom Organismus eine adaptive Reaktion verlangen.

Meist werden negative Erlebnisse der Angst, Spannung, Überforderung, Erschöpfung oder Belastung mit Streß verbunden. „Dieser negative Erlebniszustand kann durch konkrete Situationsanforderungen, aber auch durch deren gedankliche Vorwegnahme ausgelöst werden.“ (Baumann 1998, S. 237)

Als Streßauslöser wirken sowohl körperliche als auch psychische Faktoren. Deshalb ist es aus medizinischer Sicht sinnvoll, zwischen physischem und psychischem Streß zu unterscheiden. Nach Martens (1990) bewirkt Streß einen interpersonellen Konflikt, verursacht körperliche Schädigung und drängt Athleten zum frühen Rücktritt. In Anlehnung an Martens (1977) tritt Streß dann auf, „[...] wenn vor oder während einer Handlung zwischen der Wahrnehmung der Umweltanforderung und der Beurteilung der zur Verfügung stehenden eigenen Fähigkeiten und Mittel ein Ungleichgewicht entsteht und das Handlungsergebnis von subjektiver Wichtigkeit ist.“ (Baumann 1998, S. 239)

Streß hat unterschiedlichste Ursachen und Auswirkungen, deren Vielfalt aus der Wechselbeziehung von Person, Wahrnehmung und Umwelt herrührt. Persönliche Voraussetzungen aber auch Bedeutungsreize aus der Umgebung bestimmen die Wirkungsweise der Erregung. Die Wechselbeziehung der Streßsymptome hat Martens (1990) dargestellt (Abb.01) und dabei drei Aspekte hervorgehoben.

Physiologische Reaktion	Psychische Folgen	Verhaltensmerkmale
Erhöhter Herzschlag und Blutdruck	Sorgen	Schnelles Sprechen
Schweißausbruch	Ängste	Nägelkauen
Erhöhte Gehirnwellen-	Euphorie	Mit den Füßen zucken
	Unfähigkeit zu	Blinzeln

aktivität	entscheiden	Gähnen
Schnellere Atmung	Verwirrung	Gebrochener Stimmfall
Verminderte Haut- durchblutung	Unkonzentriertheit	Finsterer Gesichts- ausdruck
Erhöhter Muskeltonus	Unaufmerksamkeit	Aggressionen
Erhöhter Adrenalin- spiegel	Sich nicht „Unter- Kontrolle“ fühlen	Resignation
	Zwiespältige Gefühle	
	Verengung des Wahr- nehmungsfeldes	

Abb.01: Streßsymptome nach Martens (Martens, 1990)

Knobloch unterteilt die Belastungsgrößen in sportspezifische und außersportliche Belastungsfaktoren. (vgl. Baumann 1998, S. 238) Zu den sportspezifischen gehören: Ablenkung und Irritation durch ungewohnte Bedingungen in Training und Wettkampf, Verletzungen, Favoritenrolle, Überdruß, Angstgegner sowie Konflikte mit dem Trainer oder Mannschaftsmitgliedern. Zu den außersportlichen Belastungsfaktoren zählen Probleme in Ausbildung und Beruf, Spannungen in der Familie und Partnerbeziehung aber auch Konflikte zwischen Sport- und außersportlichen Lebensbereichen.

Im folgenden Abschnitt wird die Entstehung von Streß genauer betrachtet, wobei auf drei grundlegende Elemente eingegangen wird: die Umwelthanforderung, die Wahrnehmung der Umwelthanforderung und die Reaktion in Form von psychischer und körperlicher Erregung.

3. Entstehung von Streß

Streß entsteht aus dem Zusammenwirken dreier entscheidender Elemente:

1. Umwelthanforderung
2. Wahrnehmung der Umwelthanforderung
3. Reaktion in Form von psychischer und physischer Erregung.

Die Umwelthanforderung beinhaltet, daß man versucht die Gründe für Streß in den Bereich der Umwelt zu verlagern, und damit das eigene Versagen zu erklären. So kann es passieren, daß beispielsweise Zuschauer für die große Nervosität verantwortlich gemacht werden. Der Hang dazu, den Grund für Streß und Versagen in den Umweltbedingungen zu suchen, kann zu einer Denkgewohnheit bei zuständigen Trainern werden, wodurch sie die eigentlichen Gründe für das

Versagen, nicht mehr sehen. Es ist aber nicht allein die Umwelt, die Streß verursacht, sondern die Wahrnehmung dieser.

Belastend wirken daher nicht die äußeren Geschehnisse, sondern die Art und Weise, wie man sie aus seiner persönlichen Sicht wahrnimmt und interpretiert. Gedanken und Gefühle geben der erfassenden Person eine eigentümliche Bedeutung. Die Bedeutungsordnung ist einerseits abhängig von den Erfahrungen, die man mit dem Wahrgenommenen gemacht hat, andererseits aber auch von der Wichtigkeit des Ziels, welches mit der Handlung verknüpft ist. An diesem Punkt schließt sich der Teufelskreis, denn die negativen Gedanken verursachen eine negative Interpretation der Umgebung, wodurch sich die unerfreuliche Gedankenkette weiter verstärkt. Daher stellt die Art der Wahrnehmung eine bedeutende Instanz für die Streßreaktion dar.

Bei zwei Sportlern kann dieselbe Situation völlig verschiedene Reaktionen hervorrufen. Dem einen gefällt z.B. der Anblick eines ausverkauften Stadions und wird in freudige Erregung versetzt, während der andere daran denkt, Fehler zu begehen und daher in Panik gerät. Für beide Sportler stellt sich die gleiche Umgebung dar, doch der eine nimmt die positiv, der andere negativ wahr. Das dritte Streßelement ist die Reaktion bestehend in der Antwort des Sportlers auf die Wahrnehmung des Umgebungsreizes in Form von Erregung. Darunter versteht man die physische und psychische Erregung sowie die sich daraus ergebenden Verhaltensmerkmale, wie bereits in Abb.01 dargestellt. „Die Streßerfahrung stellt also das Resultat von negativen Gedanken und von Veränderungen körperlicher und geistiger Erregung als Antwort auf die Umgebung dar.“ (Baumann 1998, S. 240)

Ein weiterer Aspekt besteht darin, daß nicht nur Überforderung, sondern auch Unterforderung Streß auslösen kann. Dies bedeutet, daß Streß mit psychischer Energie zusammenhängt, aber nicht damit gleichgesetzt werden darf. Daraus folgt, daß nur eine optimale psychische und physische Erregung als Folge der Wahrnehmungsinterpretation eigener Fähigkeiten und Umwelтанforderung die psychische Energie mobilisieren kann, die zur besten Leistung führt. Streß resultiert also aus dem Ungleichgewicht zwischen der wahrgenommenen Umwelтанforderung und der Beurteilung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten, welches aus der Abb.02 hervorgeht.

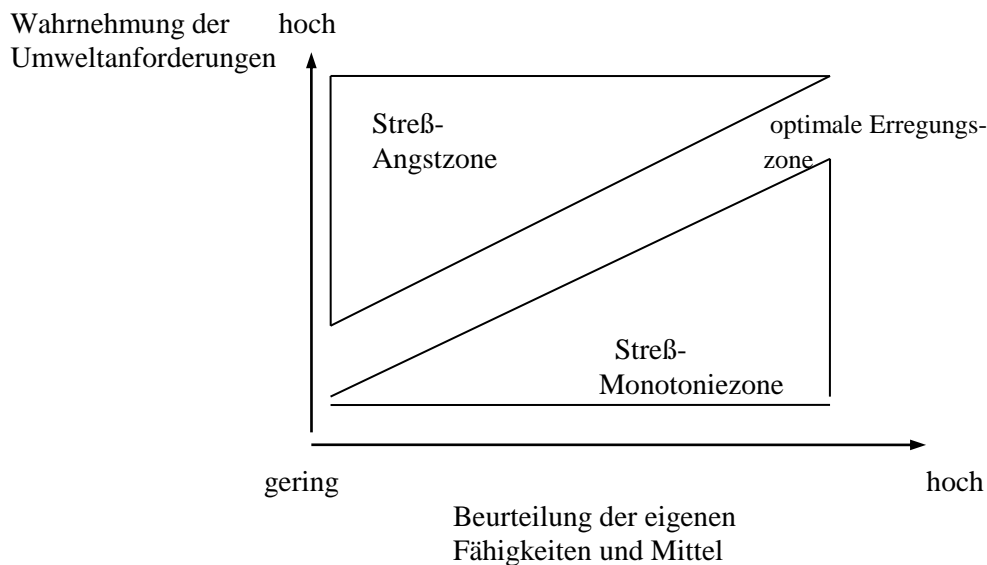


Abb. 02: Angst- und Monotoniezonen bei Streß (nach Martens 1987)

Eine optimale psychische und physische Energiebereitstellung kann bestehen, wenn sich die Anforderungen im Gleichgewicht mit den eigenen Fähigkeiten und Mitteln befinden. Wenn aber der Sportler das Gefühl hat, daß mehr von ihm verlangt wird, als er glaubt, geben zu können, so wird sich Streß einstellen, der durch Angst begründet ist. Die Streßbelastung wird größer in Abb.02, je größer sich das Ungleichgewicht nach links oben verschiebt. Erkennt der Sportler aber, daß seine Fähigkeiten über den Anforderungen liegen, entsteht Streß durch Langeweile und Monotonie, was in Abb.02 rechts unten dargestellt wird. Allerdings muß dazugesagt werden, daß Langeweile nicht immer Streß erzeugt. Es kann jedoch Situationen geben, bei denen das Ausbleiben äußerer Reize über einen längeren Zeitraum als Streß empfunden wird.

Aus der bisherigen Ausarbeitung geht also hervor, daß Streß nicht allein durch die Umwelt hervorgerufen wird, sondern durch deren subjektive Wahrnehmung und den damit verknüpften negativen Gedanken. Aus diesen Kenntnissen heraus, hat Martens (1990) seine zwei Streßformeln konstruiert, die im folgenden Kapitel behandelt werden.

3.1. Physiologische Streßreaktion:

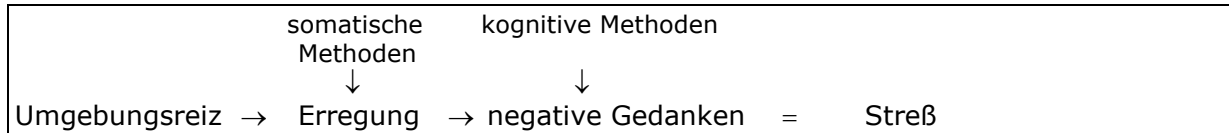
Der Physiologe Walter B. Cannon entwarf die erste wissenschaftliche Beschreibung der Reaktion von Tieren und Menschen auf äußere Gefahren. Er hat

als erster das „Kampf- oder Fluchtverhalten“ als eine Reihe von biochemischen Veränderungen beschrieben, die Menschen und Tiere darauf vorbereiten, mit Gefahren umzugehen. Bei dieser einfachen Streßreaktion spielt der Hypothalamus eine entscheidende Rolle und wird wegen seiner Doppelfunktion bei Notfällen gelegentlich als „Streßzentrum“ bezeichnet. Diese doppelte Funktion beinhaltet die Kontrolle des autonomen Nervensystems und die Aktivierung der Hypophyse. Die Aufgabe des autonomen Nervensystems besteht darin, die Aktivitäten der Körperorgane zu regulieren. Unter streßreichen Bedingungen wird die Atmung schneller und stärker, der Herzschlag wird beschleunigt, die Blutgefäße verengen sich und der Blutdruck steigt. Zusätzlich öffnen Muskeln die Wege durch Hals und Nase, um mehr Luft in die Lungen zu lassen, während sie gleichzeitig den Gesichtsausdruck verändern und somit Emotionen sichtbar werden. Bestimmte Körperfunktionen werden durch die Eingeweidemuskulatur eingestellt, wie z.B. die Verdauung. Das autonome Nervensystem signalisiert weiterhin den Nebennieren, Epinephrin und Norepinephrin auszuschütten, die wiederum weiteren Organen signalisieren, ihre spezifische Funktion auszuüben. Die Hypophyse erhält ihre „Anweisungen“ vom Hypothalamus und schüttet zwei für die Streßreaktion wesentliche Hormone aus. Zum einen das thyrotrophe Hormon (TTH), welches die Schilddrüse anregt, mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Und zum anderen das adrenocorticotrophe Hormon (ACTH), das die Nebennieren veranlaßt Steroide auszuschütten, die für Stoffwechselprozesse von Bedeutung sind.

4. Streßformeln und Streßbewältigung

Martens (1990) hat zwei Streßformeln konstruiert, deren Merkmale darin bestehen, daß nicht die Umgebung an sich der entscheidende Auslöser für Streß ist, sondern deren persönliche Interpretation durch Gedanken und Gefühle. Bezüglich dessen, soll aufgezeigt werden, daß negative Gedanken Angst, Nervosität und Streß auslösen können. Aus der Umkehrung von negativen Gedanken in positive, leiten sich verschiedene Bewältigungsverfahren ab, auf die später noch eingegangen wird. In der Abb.03 werden die Streßformeln verdeutlicht.

Streßformel 1



Streßformel 2

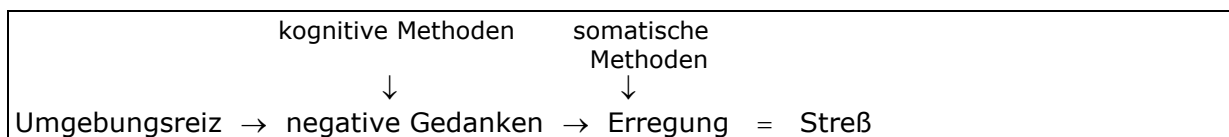


Abb.03: Streßformeln nach Martens (1990)

Wenn Streß nach der Formel 1 entsteht, tritt in der Reihenfolge der streßauslösenden Faktoren zuerst die Erregung auf. Als Folge dieser können negative Gedanken entstehen, welche den Sportler in Streß versetzen. Gelingt es ihm allerdings, die Erregung durch positive Gedanken zu bewältigen und sie möglicherweise in positive Gedanken zu verwandeln, wird der Streß vermieden. Eine effektive Bekämpfung kann dann erfolgen, wenn die Erregung von vornherein auf niedriger Stufe gehalten wird, wodurch dann die Voraussetzungen für das Entstehen negativer Gedanken nicht mehr gegeben sind. In diesem Fall Streß nach Formel 1) eignen sich somatische Streßabbauethoden.

Betrachtet man die Streßformel 2, so wird deutlich, daß die Erregung erst durch die negativen Gedanken hervorgerufen wird. Hierzu eignen sich die kognitiven Methoden, da die negativen Gedanken gestoppt werden, bevor sie die Erregung auslösen. Bei der Betrachtung der beiden Streßformeln wird also deutlich, daß die Entscheidung zwischen den kognitiven und somatischen Techniken von der Entstehungsweise des Streßzustandes abhängt. Beide Methoden werden demnach angewendet, um Streß möglichst schon im Frühstadium seiner Entstehung zu beheben. Viele Sportler setzen sich selbst durch negative Gedanken der Unsicherheit oder Angst unter Druck. Sie erfahren also Streß, der nach der Formel 2 entsteht. Jeder Wettkampf löst einen mehr oder weniger hohen Erregungszustand aus. Erfahrene Athleten wissen, daß diese

psychophysische Mobilisation wichtig für die Leistung ist. Im Gegensatz dazu wird der Unerfahrene leicht in den Zustand der Unsicherheit versetzt. Durch die Bereitstellung zusätzlicher Energiereserven bereitet sich der Körper auf die kommende Leistung vor. Wenn aber dieser „optimale Vorstartzustand“ überschritten wird, gerät der Sportler unter leistungsmindernden Streß. „Das Erlebnis dieses inneren Zusammenbruchs löst bei den betroffenen Athleten die negative Gedankenfolge der Angst vor dem Versagen, der Selbstzweifel und der Resignation aus.“ (Baumann 1998, S. 245)

Bei den meisten Sportlern liegen Ursachen dafür in traumatischen oder negativen Erlebnissen der Vergangenheit. Diese Erlebnisse sind der betroffenen Person kaum oder nicht mehr bewußt, wodurch sie ihre Wirkung aus dem Unbewußten heraus entfalten. Bei solchen Streßzuständen reichen kognitive Methoden zur Änderung der Gedanken nicht aus. Hier empfiehlt sich die Anwendung somatischer Entspannungsverfahren, die direkt an der Erregungsquelle wirken. Eine Kombination kognitive und somatischer Verfahren ist bei höchsten Erregungszuständen sinnvoll, wobei die Betonung des jeweiligen Verfahrens davon abhängt, welche Streßformel (1 oder 2) zugrunde liegt.

5. Somatische Verfahren

Somatische Verfahren dienen zur Verminderung beziehungsweise Beseitigung psychischer und physischer Erregungszustände. Die Anwendung somatischer Methoden setzt die Bedingungen der Streßformel 1 voraus, welche besagt, daß primär der Erregungszustand auftritt, der die negativen Gedanken auslöst. Das Ziel des Sportlers besteht darin, die körperliche Entspannung mit der Kontrolle negativer Gedanken zu kombinieren, um einen optimalen energetischen Bereitschaftszustand zu erreichen.

Angewendet werden diese Methoden, wenn:

- Erregungszustände durch unkontrollierbare Nervosität bedingt sind.
- körperliche Voraussetzungen für die Effektivität kognitiver Bewältigungsmaßnahmen (Fokussierung der Aufmerksamkeit, Ziele setzen) zu erreichen sind.
- die Kombination von somatischen und kognitiven Methoden bei hohen Erregungszuständen am erfolgreichsten ist.

Eine regelmäßige Anwendung somatische Methoden kann Veränderungen führen, die sowohl kurz-, als auch langfristig sein können. Langfristige Veränderungen

werden nur dann erreicht, wenn man diese Verfahren mindestens ein Jahr lang zweimal täglich anwendet. Die Art der Veränderung ist in der Abb.04 dargestellt.

Kurzfristige Veränderungen
1. Neuromuskuläre Veränderungen => Abnahme des Tonus der Skelettmuskulatur => Veränderung der Reflextätigkeit
2. Kardiovaskuläre Veränderungen => periphere Vasodilatation => geringfügige Verlangsamung des Pulsschlages => Senkung des arteriellen Blutdrucks
3. Respiratorische Veränderungen => Verlangsamung der Atemfrequenz => Gleichmäßigkeit der einzelnen Atemzyklen => Abnahme des Sauerstoffverbrauchs
4. Zentralnervöse Veränderungen => Veränderung der hirnelektrischen Aktivität
5. weitere Veränderungen im gastrointestinalen, endokrinen und elektrodermalen Bereich
Langfristige Veränderungen
1. Affektive Indifferenz => Affekte und Emotionen lassen sich schwerer provozieren
2. Mentale Frische => nach längerem Üben erreicht man für längere Zeit ein Gefühl des Ausgeruhtheits in körperlicher und geistiger Hinsicht
3. Erhöhung der Wahrnehmungsschwellen => im Verlauf der Übungen erwirbt der Proband die Fähigkeit, sich von Außenreizen abzuschotten

Abb.04: kurzfristige und langfristige Veränderungen

Zu den somatischen Entspannungsverfahren gehören beispielsweise Biofeedback, Progressive Muskelentspannung, Meditation und das bekannte Autogene Training. Im folgenden wird ein Überblick über die genannten somatischen Methoden gegeben. Anschließend wird das Autogene Training näher betrachtet.

5.1. Biofeedback:

Das Prinzip dieses Verfahrens beruht auf der Wahrnehmung normalerweise unzugänglicher physiologischer Prozesse, die in wahrnehmbare akustische oder optische Signale umgewandelt werden. Dadurch wird dem Individuum die Möglichkeit gegeben, diese Prozesse willentlich zu beeinflussen. Aufzeichnungsgeräte und Computer ermöglichen die Bereitstellung dieser „Rückmeldung“, indem sie kleine Veränderungen körperlicher Prozesse aufspüren, diese vergrößern und mittels visueller oder auditiver Signale darstellen. Biofeedback ist eine Technik der Selbstregulierung, die bei einer ganzen Reihe besonderer Probleme angewandt wird, wie z.B. bei der Kontrolle des Blutdrucks. Die Methode wird auch eingesetzt, um unspezifische allgemeine Entspannung zu erreichen. Biofeedback-Verfahren werden nach zwei Gesichtspunkten geordnet:

1. nach physiologischen Systemen, die sich für die Rückmeldung bestimmter Funktionsgrößen eignen (= abhängige Variable)
2. nach den Feedback-Modalitäten (= unabhängige Variable)

5.2. Progressive Muskelentspannung:

Edmund Jakobson, ein Arzt aus Chicago, veröffentlichte 1929 das Buch der Progressiven Muskelentspannung. Darin beschreibt er seine Methode zur tiefen Muskelentspannung, die seiner Behauptung nach keine Vorstellungskraft, Willenskraft und Suggestion erfordere. Er nahm an, daß der Körper auf angsterregende Gedanken und Ereignisse mit Muskelanspannung reagiert. Die tiefe Muskelentspannung verringert die körperliche Anspannung und ist nicht mit Angst vereinbar: Der Körper kann nicht gleichzeitig auf zwei entgegengesetzte Impulse reagieren.

Der Ansatzpunkt dieser Methode beruht auf der Wechselwirkung zwischen physischer und psychischer Spannung. Durch das Training soll in systematischer Weise eine Herabsetzung der Spannung der Willkürmuskulatur erreicht werden, wodurch eine psychische Entspannung erfolgt. Dieses vertiefte Ruhegefühl führt dann zu einer zunehmenden Muskelentspannung. Das Grundverfahren sieht folgendermaßen aus: Die Person kontrahiert sukzessiv einzelne Muskelgruppen des Bewegungsapparates für die Dauer von 1-2 Minuten. Sie konzentriert sich auf die entsprechenden Empfindungen und versucht dann, die gerade kontrahierte Muskelgruppe für die Dauer von 3-4 Minuten maximal zu

entspannen. Jede Instruktion wird dreimal wiederholt. Die Methode von Jacobson war sehr zeitaufwendig, da er viele kleine Muskelgruppen mit einbezogen hat. Deshalb wird die ursprüngliche Form heute nicht mehr praktiziert, sondern eine modifizierte von Bernstein und Borkovec, die 16 Muskelgruppen beinhaltet. Die Abb.05 stellt die Reihenfolge der zu entspannenden Muskelgruppen dar.

Reihenfolge der zu entspannenden Muskelgruppen:
01. Dominante Hand und dominanter Unterarm
02. Dominanter Oberarm
03. Nichtdominante Hand und nichtdominanter Unterarm
04. Nichtdominanter Oberarm
05. Stirn
06. Obere Wangenpartie und Nase
07. Untere Wangenpartie und Kiefer
08. Nacken und Hals
09. Brust, Schulter und obere Rückenpartie
10. Bauchmuskulatur
11. Dominanter Oberschenkel
12. Dominanter Unterschenkel
13. Dominanter Fuß
14. Nichtdominanter Oberschenkel
15. Nichtdominanter Unterschenkel
16. Nichtdominanter Fuß

Abb.05: Reihenfolge der zu entspannenden Muskelgruppen (Baumann 1998)

5.3. Meditation:

Meditation ist der Versuch, sich zu einem bestimmten Zeitpunkt auf eine einzige Sache zu konzentrieren. Worauf man sich konzentriert, ist relativ unwichtig und hängt von der jeweiligen Tradition ab. Es gibt drei grundlegende Meditationsformen: 1. Mantra Meditation, 2. Atem Meditation, 3. Betrachtung.

Die am häufigsten praktizierte Form der Meditation ist die Mantra Meditation. Im Mittelpunkt steht ein selbstausgesuchtes Wort oder eine Silbe, was man als Mantra bezeichnet. Der Ablauf dieser Form der Meditation geht folgendermaßen: Zuerst nimmt man die entsprechende Haltung ein (Abb.08) und konzentriert sich auf seine Mitte. Dabei atmet man mehrmals tief ein. Nun spricht man sich sein Mantra lautlos in Gedanken vor sich hin. Wenn die Gedanken anfangen zu wandern, registriert man dies und richtet die Aufmerksamkeit

wieder auf das Mantra. Während man das Mantra immer wieder wiederholt, findet es seinen eigenen Rhythmus.

Die Atem Meditation ist die wahrscheinlich entspannenste Meditationsform. Wenn man dem sanften Ein- und Ausatmen folgt, erreicht man ein Gefühl von Ruhe und Frieden. Der Ablauf beginnt ebenfalls mit dem Einnehmen der Haltung und dem Finden der Mitte. Es wird mehrmals tief eingeatmet, bevor man sich auf den Atem konzentriert. Am effektivsten ist es, wenn die Augen geschlossen sind. Es sollte eine tiefe, aber lockere Bauchatmung erfolgen, während dessen man sich auf jeden einzelnen Abschnitt des Atmens konzentriert: Das Einatmen, den Wechsel (den Moment, an dem man mit dem Einatmen aufhört und mit dem Ausatmen beginnt), das Ausatmen, die Pause (zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen), den Wechsel (den Moment, an dem man mit dem Einatmen beginnt), das Einatmen und so weiter. Bei jedem Ausatmen wird im Geist mitgezählt. Wenn man bei 10 angelangt ist oder durcheinander gerät, fängt man wieder von vorne an zu zählen. Um eine Entspannung zu erreichen, sind zwanzig bis dreißig Minuten ein- bis zweimal täglich ausreichend.

Bei der dritten Meditationsform, der Betrachtung, fixiert man mit dem Blick einen Gegenstand, ohne in Worten darüber nachzudenken. Der Gegenstand wird nach persönlichem Interesse ausgewählt, wie z.B. ein Stein, eine Kerze oder auch ein Stück Holz. Der Anfang entspricht den beiden anderen Meditationsformen (Haltung einnehmen, Mitte finden, mehrmals tief einatmen). Der Gegenstand befindet sich auf einer Unterlage, in Höhe des Blickes, in ungefähr einem Meter Entfernung. Er soll aufmerksam betrachtet werden, wobei Farbe, Struktur, Größe und Form des Gegenstandes zu registrieren sind. Außerdem soll versucht werden, seine Eigenschaften zu erfühlen.

5.4. Autogenes Training:

Dieses Verfahren zählt zu den bekanntesten Entspannungsverfahren im klinischen und außerklinischen Bereich. Das Wort „autogen“ kommt aus dem Griechischen und heißt „selbstüberzeugend“. Autogenes Training bedeutet selbsttätiges, systematisches Üben aus sich heraus. Teilziel dieses Übens, ist eine Entspannung durch Konzentration und Selbstbeeinflussung oder auch durch konzentrierte Selbstversenkung zu erreichen. Das autogene Training wird auch als aktive Selbsthypnose bezeichnet. Das Hauptübungsziel dabei sind Kräfteersparnis, Gelassenheit, Leistungssteigerung, Konzentration,

Selbsterziehung, Selbstvertrauen, Charakterbildung und Gesundheit. Oftmals treten Beschwerden durch Verspannung, Verkrampfung, Unbehaglichkeit oder innerer Ruhe auf. Die Methode des autogenen Trainings kann viele dieser Fehlfunktionen korrigieren.

Entwickelt wurde diese Form der Entspannung von Dr. Dr. h.c. Johannes Heinrich Schultz, der bereits vor 1910 in seinem gut besuchten Hypnoseambulatorium arbeitete. Die konzentrierte Selbstentspannung beim Üben, ist eine passive Konzentration, bei der man sich innerlich auf etwas einstellt, ohne sich dabei körperlich anzustrengen.

Bevor man mit dem eigentlichen Üben beginnt, muß man sich eine Vorformel „Ich bin ganz ruhig“ gedanklich vergegenwärtigen und sich der Entspannung hingeben. Zu Beginn des Trainings stellt man sich diese Suggestion einmal vor und tätigt einen tiefen Atemzug, um die Wirkung zu verstärken. Neben störenden Gedanken, können aber auch hilfreiche Vorstellungen auftauchen, welche die Konzentration auf Ruhe und Entspannung vertiefen, wie z.B. blauer Himmel, rauschender Wasserfall etc. Erst wenn man durch die Vorformel völlig entspannt ist, beginnt man mit den eigentlichen Übungen des autogenen Trainings. Bevor im folgenden näher auf die Übungen eingegangen wird, sollte noch etwas zum Zurücknehmen gesagt werden. Das Zurücknehmen nach dem autogenen Training ist ein wichtiger Bestandteil im Übungsprogramm, denn während des Trainings sind die körperlichen Veränderungen erwünscht, im Alltag allerdings stören sie. Die Zurücknahme erfolgt, indem man sich einmal insensitiv vorstellt: „Arme beugen und strecken - tief atmen - Augen auf!“ Sollte dies vergessen werden, können Mißempfindungen auftreten, die unangenehm, aber nicht schädlich sind. Um sowas zu beseitigen, muß man sich nocheinmal ins autogene Training versetzen und den Übungszustand energisch zurücknehmen.

Das autogene Training besteht aus sechs Unterstufenübungen, bei denen sich der Übende im Geist bestimmte Formeln vorspricht. Als erstes wird die Schwereübung im Arm trainiert. Allgemein beginnt man mit dem dominanten rechten Arm, bei Linkshändern läßt sie sich im linken Arm besser verwirklichen. Die Formel zu dieser Übung lautet: „Rechter (linker) Arm ganz (vollkommen) schwer.“ Diese Formel stellt man sich etwa zwölfmal intensiv vor, wobei nach dem sechsten mal, der Satz „Ich bin ganz ruhig“ eingeschoben wird. Die Schwere stellt sich bei manchen bereits nach den ersten Übungen ein, kann aber auch einige Tage dauern. Die Wirkung kann durch die Vorstellung, eine schwere

Tasche zu tragen, beschleunigt werden. Nach der Schwereübung folgt die Wärmeübung, die ebenfalls im rechten bzw. linken Arm beginnend, eingeleitet wird. Dazu prägt man sich die folgende Suggestion ein: „Rechter (linker) Arm ganz (vollkommen) warm.“ Begonnen wird mit der Ruheformel, die man sich einmal vorstellt, anschließend folgt die Schwerevorstellung, die man sechsmal wiederholt. Dann stellt man sich die Wärmeformel 18mal vor, jeweils nach sechsmal durch die Ruheformel unterbrochen. Am Schluß wird sie zurückgenommen. Die Wärmeübung zielt auf eine Gefäßerweiterung hin. Wenn die Wärme im rechten (linken) Arm aufgetreten ist, haben sich die Blutgefäße entspannt. Schwereübung bedeutet dagegen eine Muskelentspannung.

Die dritte Übung, die Herzübung, wirkt besonders gut, da das Herz auf Vorstellungen stark reagiert. Die Standardformel dazu lautet: „Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig.“ Wenn dabei unerwünschte Begleiterscheinungen auftreten, kann diese Vorstellung auch abgewandelt werden, z.B. „Herz schlägt ganz ruhig und kräftig.“ Im Gegensatz zu den ersten beiden Übungen, spürt man bei dieser normalerweise nichts. Deswegen legt der Übende seine Hand in die Herzgegend, um dort die Pulsationen des Herzens zu spüren. Die Herzübung kann seelisch-nervöse Herzbeschwerden gut beeinflussen und die Behandlung organischer Herzbeschwerden unterstützen. In diesen Fällen sollte aber vorher der Therapeut zustimmen.

Die Atemübung ist die vierte und wichtigste Übung, da der Mensch oft zu hektisch und oberflächlich atmet und dadurch seine Gesundheit gefährdet. Durch eine vertiefte Atmung erhält der gesamte Organismus mehr Sauerstoff, erfolgt eine Anregung des Stoffwechsels und führt indirekt zur Beruhigung und Entspannung. Die Vertiefung der Atmung muß aber allein durch die Suggestion: „Atmung ganz ruhig und regelmäßig.“ zustande kommen, da ansonsten die Atmung gestört wird.

Das größte Nervengeflecht des vegetativen Nervensystems ist das Sonnengeflecht, welches sich im Bauchraum, hinter dem Magen, befindet. Es versorgt die Verdauungsorgane, die auf seelisch-nervöse Einflüsse empfindlich reagieren. Durch die Vorstellung von Wärme im Sonnengeflecht können die Funktionen der Verdauungsorgane wieder normalisiert werden. Die Grundformel lautet: „Sonnengeflecht strömend warm.“

Die letzte Übung des autogenen Trainings führt eine leichte Kühle auf der Stirn herbei. Die vorherige Gefäßerweiterung bei der Wärmeübung wird oftmals als

unangenehm empfunden, weshalb man diese Übung einsetzt. Sie stellt ein Kontrastprogramm zur allgemeinen Vasodilatation dar. Die Formel zur Stirnkühle heißt: „Stirn angenehm kühl.“ Man sollte niemals das Wort kühl durch kalt ersetzen, da es sonst zu starken Kopfschmerzen oder sogar Migräne kommen kann. Dies kann aufgrund der Wirkung auf die Durchblutung erfolgen.

Das Übungsschema des autogenen Trainings in der Abb.6 faßt noch einmal die Unterstufenübungen zusammen. Wenn man ca. ein ¾ bis ein Jahr täglich die Unterstufenübungen anwendet, so kann es passieren, daß man nach den Übungen in einen meditativen Zustand verfällt. Diese meditativen Übungen (Oberstufenübungen) konzentrieren sich eher auf geistige Funktionen und sind dazu gedacht, die Wirkungen der Standardübungen zu verstärken. Sie stimulieren die kreativen Prozesse und mobilisieren die körperlichen und geistigen Kräfte im Hinblick auf größeres Selbstbewußtsein und seelische und körperliche Gesundheit. Es wird im folgenden aber nicht weiter auf die Oberstufenübungen (meditative Übungen) eingegangen werden.

Übungsart	Übungsformel	Wirkung	Begleiterscheinungen
* Ruhetönung	„Ich bin vollkommen ruhig“	Allgemeine Beruhigung von Körper u. Psyche	
1. Schwereübung	„Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer“	Muskelentspannung, allgemeine Beruhigung	Möglich sind autogene Entladungen aller Art. Nachwirkungen durch falsches Zurücknehmen.
2. Wärmeübung	„Der rechte (linke) Arm ist ganz warm“	Entspannung der Blutgefäße, Beruhigung	Autogene Entladungen
3. Herzübung	„Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig“	Normalisierung der Herzarbeit, Beruhigung	Autogene Entladungen; durch Erwartungseinstellung, durch „Organerinnerung“ können Organsymptome ausgelöst werden
4. Atemübung	„Atmung ganz ruhig (und gleichmäßig)“	Harmonisierung und Passivierung der Atmung, Beruhigung	(wie oben)
5. Leib- (Sonnengeflechts-) übung	„Sonnengeflecht (Leib) strömend warm“	Entspannung und Harmonisierung aller Bauchorgane, Beruhigung	(wie oben)
6. Kopfübung	„Stirn angenehm kühl“	Kühler, klarer Kopf,	Autogene Entladungen;

		Entspannung der Blutgefäße im Kopfgebiet, Beruhigung	gelegentlich Schwindel und Kopfschmerzen
* Die Ruhetönung kann nur bei gegebener Indikation als selbstständige Übung angesehen werden; im allgemeinen gilt sie als „richtungsweisendes Einschießel“ im Sinne von Schultz.			

Abb.6: Übersicht: Autogenes Training Unterstufe (Eberspächer, 1988)

6. Kognitive Verfahren

Psychische Prozesse steuern, unterstützen und optimieren die Bewegung und regulieren das menschliche Handeln. Dabei übernehmen mentale Prozesse wichtige Funktionen. Mentale Prozesse sind geistige Prozesse (Denken, Vorstellen, Überlegen) und sind daher wichtige Voraussetzungen für die Verarbeitung aufgenommener Informationen. Eine Optimierung kognitiver Prozesse setzt voraus, daß man sie regelmäßig und intensiv trainiert. Damit kognitive Prozesse den motorischen Ablauf stützen können, müssen sie ebenso auf Fertigniveaus trainiert werden, wie Bewegungen. Daher kann über die Optimierung kognitiver Fertigkeiten eine Stabilisierung und Verbesserung der Handlungen und Bewegungsabläufe erfolgen. Wie bereits in den ersten Kapiteln erwähnt, entsteht Streß zum großen Teil durch die Interpretation der auf den Menschen einwirkenden Umweltreize. Diese Interpretation erfolgt durch die kognitiven Funktionen (Wahrnehmung, Denken, Vorstellen) vor dem Hintergrund von Gedächtnisinhalten. Nicht nur die Änderung der Umweltreize oder deren subjektive Bedeutung kann Streß abbauen, sondern auch die gedankliche Umdeutung der negativen Umweltreize. Wie dies vonstatten geht, erklären z.B. die Techniken: Positives Denken, Selbstgesprächsregulation und Gedankenunterbrechung.

6.1. Positives Denken:

Beim Positiven Denken geht es um die Umwandlung negativer Gedanken in positive, was nicht bedeutet, daß der Sportler dadurch alles erreicht, was er sich zum Ziel gesetzt hat. Die Grenzen dieser Technik bestehen in den objektiven Leistungsbedingungen des Sportlers, d.h. positives Denken ist nur im Rahmen der persönlichen Fähigkeiten möglich. „Positives Denken bedeutet realistisches Denken.“ (Baumann 1998, S. 256)

Man sollte also seine eigenen Fähigkeiten erkennen und seine Ziele realistisch begründen. Um die negativen Gedanken auszuschalten, muß man sie erkennen oder erkennen wollen. Ist dies nicht der Fall, bedarf es der Hilfe des Betreuers, des Trainers oder des Psychologen.

6.2. Selbstgesprächsregulation:

Die Grundlage für situationsangemessenes Handeln ist eine systematische Informationsverarbeitung. Zunächst entsteht ein Plan für die notwendigen Handlungen im Kopf, erst dann kommt es zum Verwirklichen der geplanten Handlung. Die Informationen werden von Gedanken verarbeitet, die vor der Handlung auftreten, sie aber auch begleiten. Gedanken kommen daher in Form von Selbstgesprächen zum Ausdruck. Sie laufen meist automatisch und unbewußt ab. In Form von Selbstgesprächen formuliert man Pläne für sein Handeln, gibt sich selbst Anweisungen, ordnet seine Gedanken oder kommentiert seine Handlung. Die Intensität der Selbstgespräche hängt von der erlebten Beanspruchung ab. Das Selbstgespräch beeinflusst das eigene Handeln in positiver aber auch in negativer Hinsicht. Wenn man sich in Gedanken bereits für das negative Ergebnis entschieden hat, wird das Befürchtete meist auch eintreten. Der innere Dialog soll zur Eigeninitiative und Kontrolle des eigenen Handelns aktivieren. Verhält man sich dagegen passiv und wartet ab, verstärken sich die negativen Gedanken. Selbstmotivierungs-, Rationalisierungstechniken, Aufmerksamkeitsveränderungen aber auch die Suche nach Problemlösungsstrategien sind wichtige Vorgehensweisen in Form von Selbstgesprächen.

6.3. Gedankenunterbrechung:

Dieses Verfahren wurde erstmals 1928 von Bain mit seinem Buch „Thought Control in Everyday Life“ vorgestellt. Später, in den fünfziger Jahren, wurde es von Joseph Wolpe und anderen Verhaltenstherapeuten zur Behandlung von zwanghaftem und phobischem Denken aufgegriffen. Zwangsvorstellungen sind sich wiederholende Gedankengänge, die unrealistisch, unproduktiv und oftmals angsteinflößend sind. Sie können in Form von Selbstzweifeln, aber auch als Angst auftreten: „Ich werde diese Arbeit nie richtig machen.“ oder „Was ist bloß mit meinem Herzen los.“ Die Durchführung sieht so aus, daß man sich auf die unerwünschten Gedanken erst konzentriert und dann plötzlich den Geist leert. Kommandos wie „Stopp“ oder „Halt“ werden normalerweise zur Unterbrechung

der negativen Gedanken verwendet. Es gibt drei Erklärungen dafür, daß die Gedankenunterbrechung so erfolgreich ist.

1. Das Kommando „Stopp“ ist wie eine Bestrafung, so daß sich das häufig bestrafte Verhalten nicht festsetzen kann.
2. Weiterhin dient das Kommandowort als Ablenkung, wobei der zwingende Selbstbefehl unvereinbar mit den negativen Gedanken ist.
3. Die Gedankenunterbrechung ist eine positive Reaktion.

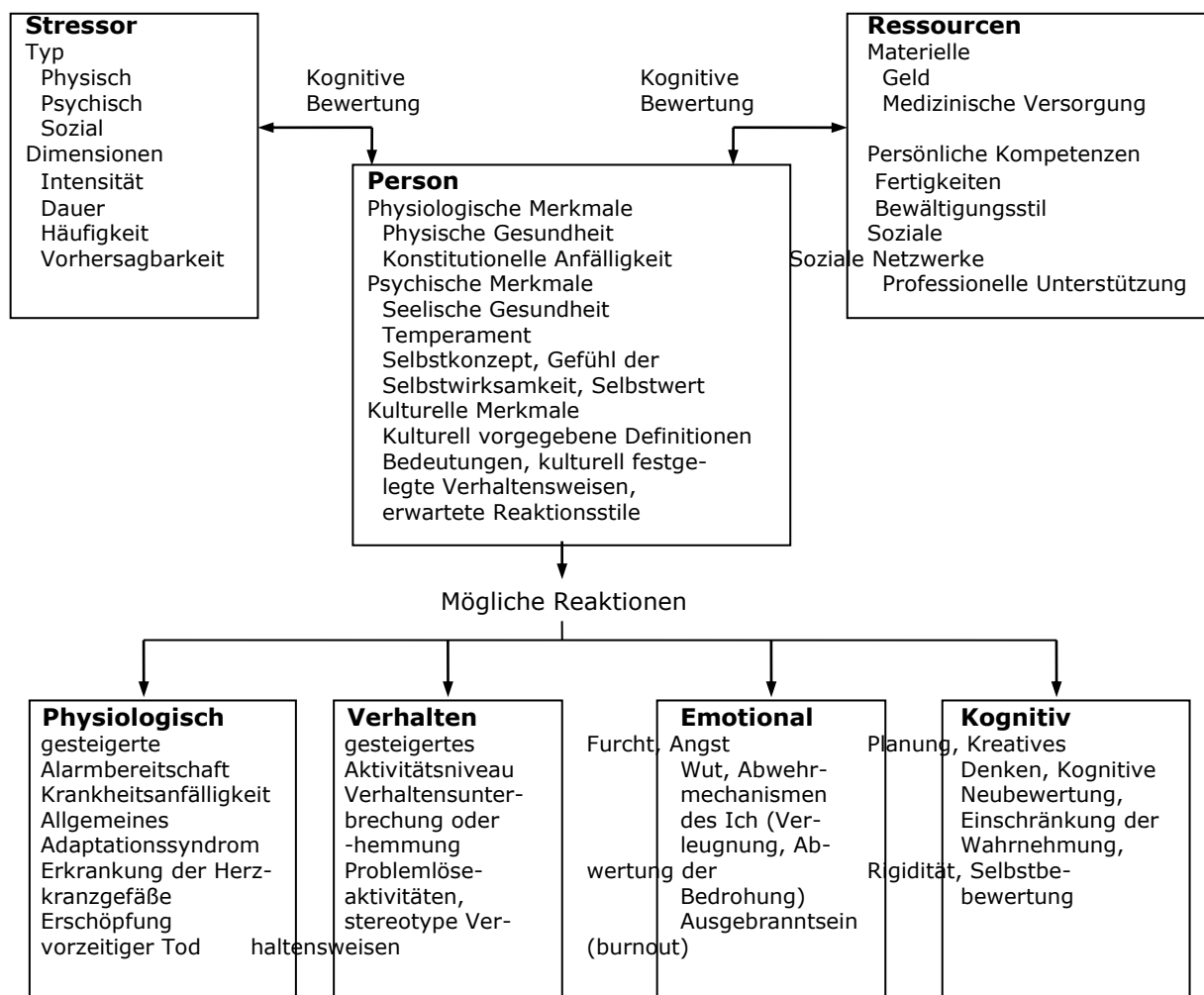
Bei einer Vielzahl von zwanghaften und phobischen Gedankengängen, wie Hypochondrie, sexuelles Zwangsverhalten, Farbenbenennungszwang etc., hat sich die Methode der Gedankenunterbrechung als wirksam erwiesen. Sie ist zwar nur bei 20 Prozent der Fälle von zwanghaftem Ritualverhalten erfolgreich, aber zu mehr als 70 Prozent wirksam bei Phobien wie Angst vor Schlangen, Dunkelheit, Fahrstühlen usw. Wenn man die Gedankenunterbrechung wirklich erfolgreich lernen will, muß man sorgfältig über einen Zeitraum von drei Tagen bis zu einer Woche den ganzen Tag üben. Anfangs versucht man sich mit geschlossenen Augen in eine Situation zu versetzen, in der der Gegenstand des Streßgedankens wahrscheinlich auftreten wird. Man sollte versuchen, sowohl normale als auch negative oder zwanghafte Gedanken zu denken, wodurch man die Streßgedanken unterbrechen und gleichzeitig die guten weiterfließen lassen kann. Eine Lernmethode wäre beispielsweise die, daß man einen Kurzzeitwecker auf drei Minuten stellt. Ohne auf den Wecker zu schauen, grübelt man nun intensiv über seine Streßgedanken nach. Wenn dann das Klingeln des Weckers vernommen wird, schreit man laut „Stopp!“ und entfernt alle negativen Gedanken aus seinem Kopf. Es soll versucht werden, den Geist mindestens dreißig Sekunden nach der Unterbrechung freizuhalten. Wenn aber der beunruhigende Gedanke innerhalb der Zeitspanne wiederkehrt, wird abermals laut „Stopp!“ gerufen.

Nun übernimmt die betreffende Person selber die Gedankenkontrolle (ohne Wecker). Vom anfänglich lautem „Stopp“-rufen, gelangt man nun zunehmend dazu, die negativen Gedanken durch gedachte „Stopp“-Rufe zu unterbrechen. Der letzte Schritt in der Gedankenunterbrechung besteht im Gedankenaustausch. Als Ersatz für den negativen Gedanken, legt man sich einige positive und stärkende Aussagen zurecht, die zu der jeweiligen Situation passen. Wenn eine Person Angst vor dem Fliegen hat, könnte sie sich z.B. sagen: „Was für ein schöner Ausblick das von hier oben ist.“

Für die gleichen Ängste sollten sich mehrere positive Äußerungen ausgedacht werden, da immer gleiche Reaktionen durch die Wiederholung ihre Kraft verlieren können.

7. Zusammenfassung:

Das Schaubild (Abb. 7) eines Streßmodells, soll die wichtigsten Zusammenhänge noch einmal kurz darstellen. Die kognitive Bewertung der Streßsituation und der Stressor beeinflussen sich gegenseitig. Dies gilt ebenfalls für die physischen, sozialen und persönlichen Ressourcen, die zur besseren Bewältigung zur Verfügung stehen. Eine Person, die immer eine einzigartige Kombination physischer, psychischer, verhaltensbezogener und kultureller Eigenschaften aufweist, reagiert auf Bedrohungen auf vielfältige Weise. Dazu gehören physiologische, verhaltensbezogene, emotionale und kognitive Reaktionen.



Es wurde gezeigt, daß es verschiedene Verfahren zur Entspannung gibt. Die unterschiedlichen Methoden können dabei helfen, Streß abzubauen und bestehende Ängste zu bekämpfen. Natürlich hat jede Entspannungstechnik Vor- und Nachteile. Einige brauchen sehr viel Zeit, um das Verfahren zu erlernen. Weiterhin beanspruchen manche zu viel Zeit für die Durchführung. Dafür wurden dann kürzere Methoden gefunden, die dann aber nicht mehr so umfangreich und gründlich sind. Viele von den Entspannungsverfahren können außerdem unerwünschte Nebeneffekte haben, die der eine oder andere als unangenehm empfindet, auch wenn sie nach einiger Zeit verschwinden.

Das autogene Training ist noch immer die am meisten durchgeführte Methode zur Entspannung. Dieses Verfahren dauert zwar einige Zeit bis man es erlernt hat, aber die Effekte bei den einzelnen Übungen sind deutlich zu erfahren.

Welche Entspannungsverfahren der Übende wählt, muß er durch ausprobieren selbst herausfinden. Letztendlich hängt es davon ab, warum und wofür er ein Entspannungstraining einsetzt, und ob er es nur einmalig oder über eine längere Zeit anwenden möchte.

8. Literatur:

Baumann, S. (1998): Psychologie im Sport
2. Auflage, Aachen: Meyer und Meyer Verlag

Davis, M./ Eshelman, E.R./ McKay, M. (1999): Streßabbaustraining
Weltbild Verlag GmbH

Martens, R. (1990): Competitive Anxiety in sport. Champaign: Human Kinetics

Zimbardo, P. (1992): Psychologie
5. Auflage, Springer-Verlag

Eberspächer, H. (1988): Individuelle Handlungsregulation
Studienbrief 13, Schorndorf: Hofmann Verlag

Eberspächer, H. (1990): Mentale Trainingsformen in der Praxis
Ein Handbuch für Trainer und Sportler

Oberhaching: Sportinform-Verlag