

## Entspannungstechniken



Entspannung und Lernen – das scheint auf den ersten Blick betrachtet ein Widerspruch zu sein. Mit dem Lernen verbinden wir eher Begriffe wie Konzentration und Anstrengung. Entspannung legt hingegen Ruhe oder Nichtstun nahe, also Haltungen die wir eher der Freizeit zuordnen. Was also hat Entspannung mit Lernen zu tun?

Um Muße, d.h. Konzentration und Ausdauer fürs Lernen aufbringen zu können, braucht es Ruhephasen. In diesen Ruhephasen erholt sich unser Körper aber auch das Gehirn für neue Herausforderungen. Wir sind nicht in der Lage konstant mit voller Kraft bei der Sache zu sein, d.h. es braucht auch Phasen, in denen wir wieder Energie tanken und uns für die nächste Lernetappe fit machen.

Entspannung stellt eine zielorientierte Strategie dar, zu neuen Kräften für das Lernen zu kommen. Zudem unterstützen Entspannungsübungen auch andere Zielsetzungen beim Lernen, die im folgenden skizziert werden.

### ***Stressbedingte Lernhemmungen abbauen***

Wenn wir uns gestresst fühlen, ist unsere Lernfähigkeit eingeschränkt. Vor allem negativer Stress (=Distress), der z.B. durch Angst ausgelöst wird, erzeugt Lernblockaden. Die Ursache für diese stressbedingten Lernblockaden sind Stresshormone. Diese beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit unserer Gehirnzellen. Dadurch können wir Informationen nicht mehr optimal verarbeiten. Vielleicht hast du auch schon einmal so eine Denkblockade erlebt. Obwohl du für eine Prüfung alles gelernt hast, will dir eine Antwort in der Prüfungssituation einfach nicht einfallen! Es ist so, als hättest du ein „Brett vor dem Kopf“.

Entspannungsübungen sind Techniken, die zu einer „Entstressung“ beitragen können. Das kommt daher, dass Stress und Entspannung zwei gegensätzliche Dinge sind, die einander ausschließen. Wer also trainiert, sich in stressigen Situationen gezielt zu entspannen, macht damit dem Stress „den Garaus“.

Eine weitere Möglichkeit Stress zu reduzieren ist die Bewegung. In stressigen Situationen bauen wir sehr viel Spannung auf. Das kannst du z.B. bemerken, in dem du deinen Körper beobachtest. Die Muskeln sind bei Stress angespannt, vielleicht zitterst du sogar. Oft sind die Hände kalt und du schwitzt. Bewegung hilft nun dabei, die angespannten Muskeln und Bänder wieder zu dehnen und Atmung sowie Kreislauf wieder zu normalisieren. Einfache Bewegungsübungen, wie Rekeln oder Strecken sowie Sport, können dazu beitragen Stress abzubauen.

### **Lernleistung steigern**

Entspannungsübungen können also dabei helfen, die normale Leistungsfähigkeit wieder herzustellen. Darüber hinaus stellt sich durch Entspannungsübungen ein optimales Aktivierungsniveau ein, das zu einer Steigerung von Lernleistungen führt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen am besten in einem Zustand mittlerer Aktiviertheit lernen. Sowohl bei zu wenig Aktivierung (z.B.: Müdigkeit, Schläffheit) als auch bei zu hoher Aktivierung (z.B.: aufgekratzt sein, Stress) reduziert sich unsere Lernleistung. Entspannungsübungen können nun dazu beitragen, einen optimalen Zustand der Aktivierung herbeizuführen. Vor allem die Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist dazu besonders gut geeignet (siehe unten). In mehreren Experimenten konnte gezeigt werden, dass SchülerInnen, die diese Entspannungsmethode konsequent vor dem Lernen einsetzten, ihre Lernleistungen um etwa ein Drittel steigerten. Sie konnten sich also Wissensinhalte rascher und nachhaltiger einprägen.

### **Die Progressive Muskelentspannung**

Die progressive Muskelentspannung ist eines der bekanntesten Entspannungsverfahren. Sie wurde von E. Jacobson entwickelt. Jacobson beobachtete, dass psychische Spannung und Stress bei Menschen immer auch zu einer Anspannung im Körper führen. Weiters entdeckte Jacobson, dass körperliche Entspannung Gefühle wie Angst, Nervosität, Wut aber auch Konzentrationsschwierigkeiten ausschließt. Entspannung kann also nicht gleichzeitig mit diesen Gefühlen und Zuständen auftreten. Der Forscher hatte nun die Idee, durch gezielte Übungen körperliche Entspannung zu erzeugen und damit Anspannung auszuschalten.

Unten findest du den Text zu einer Übung der progressiven Muskelentspannung. Die Übung kannst du im Liegen oder auch im Sitzen machen. Achte darauf, dass dich deine Kleidung nicht beengt und du auch wirklich gemütlich sitzen kannst. Am besten eignet sich die sogenannte „Droschkenkutscherhaltung“. Dabei sitzt du auf einem Stuhl mit Rückenlehne. Beide Füße stehen parallel zueinander und berühren den Boden. Die Arme sind abgewinkelt, wobei die Unterarme auf den Oberschenkeln aufliegen. Der Rücken ist möglichst gerade, der Kopf in Richtung Brust abgesenkt.

Wenn du möchtest kannst du eine angenehme Musik hören, während du die Entspannungsübungen durchführst. Oft ist es auch hilfreich, sich den Text der Übung auf eine Kassette zu sprechen. Dabei ist es wichtig, dass du sehr langsam und ruhig sprichst. Mache nach jeder Zeile etwa eine Pause von 5 Sekunden. Dadurch brauchst du für die Durchführung nur mehr deiner eigenen Stimme folgen. Achte unbedingt darauf, dass du während der Übung nicht gestört wirst. Insgesamt brauchst du für die Durchführung etwa 10 Minuten Zeit.

*„Mach es Dir ganz bequem.*

*Schließe deine Augen.*

*Lasse deine Muskeln so locker wie möglich.*

*Spanne jetzt beide Arme an.*

*Balle beide Fäuste und winkle die Ellenbogen.*

*Spürst du die Spannung in den Oberarmen, Unterarmen und Händen?*

*Und wieder entspannen.*

*Versuche deine Muskeln in den Armen ganz locker zu lassen.*

*Achte auf das Gefühl wachsender Entspannung, in den Händen, den Unterarmen und den Oberarmen.*

*Konzentriere dich jetzt auf die Gesichtsmuskeln und Nackenmuskeln.*

*Der restliche Körper bleibt entspannt.*

*Spanne gleichzeitig alle Muskeln des Gesichtes an:*

*Lege deine Stirne in Falten, kneife die Augen zusammen, beiße die Zähne aufeinander. Spürst du die Spannung im Gesicht?*

*Und jetzt lasse alle Muskeln wieder locker.*

*Achte auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung.*

*Entspanne dich immer weiter.*

*Und jetzt spanne deinen Bauch, deinen Rücken, dein Gesäß und deine Beine an.*

*Biege den Rücken durch und mache deine Bauchdecke und Gesäßmuskeln hart.*

*Spanne die Muskeln in den Oberschenkeln, Unterschenkeln und Füßen.*

*Achte auf die Spannung.*

*Und wieder entspannen.*

*Lasse alle Muskeln locker.*

*Achte nur auf das Gefühl der Entspannung, das sich immer weiter im Körper ausbreitet.*

*Konzentriere dich auf deine Schultern.*

*Lasse alle Muskeln in den Schultern locker.*

*Achte auf die Oberarme, darauf dass die Muskeln in den Oberarmen immer gelöster werden.*

*Konzentriere dich jetzt auf die Unterarme und auf die Hände.*

*Achte auf die Entspannung in jedem einzelnen Finger: Daumen. Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und den kleinen Finger.*

*Nun achte auf die Entspannung des Gesichtes.*

*Dass die Stirne glatt wird,*

*eine leere, glatte Fläche,*

*dass der Unterkiefer entspannt ist,*

*dass sich alle Muskeln im Gesicht immer mehr lösen*

*und die Augenlider schwer werden.*

*Lasse die Entspannung allmählich ausstrahlen in den ganzen Körper.*

*Versuche dich immer tiefer zu entspannen,*

*an gar nichts anderes zu denken als nur an das angenehme Gefühl des Entspanntseins.*

*Und nun achte auf das Ein- und Ausströmen deines Atems.*

*Versuche bei jedem Atemzug innerlich mitzudenken und mitzusprechen, so wie du ein- und ausatmest.*

*Genieße die Ruhe, die sich dabei in deinem Körper ausbreitet.*

*Versuche dich immer tiefer zu entspannen.*

*Entspanne dich tiefer und tiefer,*

*achte jetzt nur noch auf das Ein- und Ausströmen des Atems.*

*Nun spanne deine Hände langsam wieder an.*

*Winkle die Arme an,*

*strecke die Arme*

*und rekle dich wohlig.*

*Öffne allmählich deine Augen*

*Und setze dich langsam wieder auf.“*

(Text aus: Hopf, Hans (1993): Entspannung mit Musik. Wiesbaden: text-o-phon Verlag)