

# Einführung Systematic Release

Systematic Release (SR) ist ein systematisches Entspannungsverfahren, welches Christoph Burch auf der Basis der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson entwickelt hat. Neu ist dabei, dass durch einen sogenannten taktilen Reiz, d.h. durch Bewegungen der Hand auf dem Körper, die Wirkung der Entspannungsübung verstärkt wird. Der praktische Ablauf ist bei den meisten Übungen wie folgt: Zuerst werden einzelne Muskelgruppen aufmerksam 10 Sekunden leicht angespannt und wieder entspannt. Dann macht man ganz langsame, kreisenden Bewegungen mit der Hand über diesen Muskeln - mit gutem Kontakt zur Haut, aber mit wenig Druck auf den Körper. Dadurch wird eine lokale Entspannung der Muskeln, eine Beruhigung des Vegetativen Nervensystems und eine positive Wirkung auf unser psychisch-seelisches Wohlbefinden erreicht. Die Techniken werden zuerst vom Therapeuten ausgeführt und später täglich zu Hause als Übungen gemacht. Später kann man diesen Ablauf auch mental, d.h. nur noch in der Vorstellung machen.

Dabei geht es wie in der Achtsamkeitsmeditation nicht darum, diese Übungen möglichst korrekt nach der Anleitung und immer gleich zu machen. Was zählt ist, dass wir mit unserer ganzen Aufmerksamkeit in diesem Moment beim Üben sind und spüren, was dabei passiert. Die Übungen helfen nicht, wenn wir sie schnell zwischen Tagesschau und Emails-checken machen und dabei schon das Programm vom nächsten Tag in Gedanken durchgehen. Wir müssen uns dafür eine Zeit reservieren, in der wir möglichst ungestört sind und uns ganz auf das Üben konzentrieren können. Natürlich ist es normal, dass immer wieder alle möglichen Gedanken in den Vordergrund drängen. Das geht allen so, unser Geist funktioniert so. Wir versuchen einfach immer wieder, die Aufmerksamkeit freundlich aber bestimmt zum Üben zurück zu bringen.

Noch ein paar Worte zur Wirkungsweise der Übungen: Wir machen uns zu Nutzen, dass Gedanken und Emotionen körperliche Reaktionen bewirken, dass aber umgekehrt Haltung, Bewegung, körperliche Empfindungen und die

Atmung auch direkt auf das Vegetative Nervensystem wirken und unsere emotionale Befindlichkeit beeinflussen. Schon der Gedanke an eine bevorstehende Prüfung kann innert eines Sekundenbruchteils das Herz schneller schlagen lassen und ein ziehendes Gefühl im Bauch auslösen. Oder die Erinnerung an eine verletzende Beleidigung oder eine bedrohliche Situation kann sofort die Atmung verstärken und ein Gefühl von Druck im Brustraum oder im Kopf bewirken. Viele solche Reize über längere Zeit bringen unser Vegetatives Nervensystem aus dem Gleichgewicht in Richtung „Kampf- und Fluchtmodus“. Die Folge ist dann vielleicht, dass wir nicht mehr gut schlafen oder Probleme mit der Verdauung oder Schmerzen von verspannten Muskeln bekommen. Dauern solche ungünstigen Reize länger an, dann leidet wahrscheinlich auch unsere emotionale Befindlichkeit und langfristig sogar unser Immunsystem. Eine angenehmere Variante einer psycho-physischen Reaktion sind die Schmetterlinge im Bauch, wenn man verliebt ist.

Glücklicherweise haben wir umgekehrt auch die Möglichkeit, über den Körper auf das Vegetative Nervensystem und unsere Psyche einzuwirken. Das machen wir bewusst oder unbewusst beim Sport, bei Bewegungsübungen, mit der Atmung, mit einer Massage oder eben bei Übungen des Systematic Release. Speziell im Gesicht und am Kopf haben wir eine direkte Verbindung zum Vegetativen Nervensystem und eine starke Wirkung auf unsere Emotionen. Ebenfalls gut geeignet für Übungen sind der Brust- und Bauchraum.

Diese Informationen machen Ihnen hoffentlich Mut und motivieren Sie zum Üben. Schauen Sie diese Übungen wie ein sportliches Training an. Auch die Muskeln werden nur stärker, wenn sie regelmässig über eine gewisse Zeit mit der richtigen Dosierung trainiert werden. Oder ein anderer Vergleich: Fahrrad fahren lernt man auch nicht, indem man Bücher darüber liest, sondern indem man es übt. Am Anfang macht es vielleicht keinen Spass, und Sie müssen die Übungen einfach machen, egal, ob Sie es gern machen oder nicht. Nach einiger Zeit werden aber die positiven Auswirkungen und die Freude daran spürbar.

## Literatur

Das Vegetative (oder Autonome) Nervensystem ist im Buch «Das Parasympathikus Prinzip» von Ursula Eder und Frank J. Sperlich und in Audios von Theo Geser gut beschrieben. Vertieftes Wissen über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele findest du in den Büchern «Was uns krank macht, was uns heilt» von Christian Schubert und «Entspannungstechniken in der Physiotherapie» von Christoph Burch. Und alles über Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation schreibt Jon Kabat-Zinn in seinem Buch «Gesund durch Meditation». Von ihm gibt es auch viele kurze Texte in Büchern mit Audio-Anleitungen von hilfreichen Meditationen. Zum anfangen sei das Büchlein «Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit» von Jon Kabat-Zinn und Lienhard Valentin empfohlen.

Weitere informative Audios mit Anleitungen von Entspannungstechniken und schriftliche Informationen zum Thema Gesundheit findest du bei Theo Geser, Physiotherapie Zürichsee in Küsnacht.

Theo Geser, Juni 2020