

Systematic Release

ist ein systematisches Entspannungsverfahren, welches von Christoph Burch auf der Basis der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson entwickelt wurde. Aus der Kombination von aktivem, aufmerksamem Spannen und Entspannen von Muskeln - und langsamen, kreisenden Bewegungen mit der Hand auf dem Körper - werden eine lokale Entspannung, 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.

Embodiment- oder Leib-Seele-Übungen

sind ein Teil des Systematic Release-Konzepts. Unser Denken und Fühlen beeinflusst unser Bewegen und unsere Haltung. Mentale Zustände bewirken physische Reaktionen.

Genauso können wir umgekehrt, mit Körperübungen, Geist und Psyche beeinflussen. Es gibt Ganzkörperübungen und Übungen im Bereich von Kopf und Gesicht. In Anlehnung ans Englische wird in diesem Zusammenhang oft von „Mind-Body-Therapien“ gesprochen.

Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit ist das Gewahrsein von allem, was im jeweiligen Moment im Feld unserer Erfahrung auftaucht, mit Neugier und Offenheit und Akzeptanz. (Definition nach Jon Kabat-Zinn). Körperwahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und alle Empfindungen, angenehme, unangenehme und neutrale, werden mit voller Aufmerksamkeit betrachtet, so wie sie gerade jetzt sind – ohne sie zu beurteilen, zu bewerten oder ändern zu wollen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dieser Ansatz die Resilienz stärkt und bei starken Schmerzen hilfreicher ist als Ablenkung.

„Es geht weniger um Heilung als um Entspannung, innere Stärkung und den Gewinn eines erfüllteren Lebens,“

Stress und Schmerzen bewältigen

Was ist eigentlich Stress?

Welches sind die Symptome?

Wie können wir uns helfen?

Stress hat viele Ursachen: **Anhaltende Überforderung, belastende Gedanken und Emotionen, Ängste oder psychische Verletzungen**. Der Körper reagiert immer gleich: Die vermehrte Produktion von Stresshormonen versetzt uns in **Alarmbereitschaft**, das Vegetatives Nervensystem und unser psychisch-seelisches Wohlbefinden geraten aus der Balance. Langfristig verändert sich unser **Immunsystem** und entzündliche Prozesse nehmen zu.

Schlafprobleme und **Störungen der Verdauung** sind meist die ersten Symptome. Häufige weitere Folgen sind **Kopfschmerzen, Schwindel** und **chronische Krankheiten und Schmerzen** verschiedenster Art – oft begleitet durch ein **allgemeines Krankheitsgefühl**: Wir fühlen uns müde, abgeschlagen oder gar depressiv.

Allen diesen Beschwerden ist gemeinsam, dass sie eines multimodalen Behandlungskonzepts bedürfen. Nicht nur Muskeln, Gelenke, Nerven und Faszien, sondern auch das Vegetative Nervensystem, was wir über die Beschwerden denken, unser Gefühlserleben und die gesamten Lebensumstände bedürfen unserer Aufmerksamkeit.

Erfreulicherweise gibt es heute viele Behandlungskonzepte, deren Wirksamkeiten gut erforscht und belegt sind. Mein Vorgehen und die einzelnen Behandlungsmethoden beruhen auf solchen Konzepten: U.A. Bewegung und Körpertraining; MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn; Progressive Muskelentspannung nach Jacobson; Kognitive Verhaltenstherapie; Meditation.

Von meinen Patientinnen und Patienten erwarte ich Offenheit für Neues und die Bereitschaft, aktiv und kritisch mitzuarbeiten und auch daheim zu üben und zu lernen. Aber haben Sie keine Angst, es ist nicht nur Arbeit, vieles geht spielerisch sogar besser.

„Die Entschlossenheit, regelmässig zu üben, ist für Veränderung unabdingbar.“

Zu meiner Person

In den fast drei Jahrzehnten physiotherapeutischer Arbeit sind mir die therapeutischen Möglichkeiten von Körperbewusstsein und Bewegung „in Fleisch und Blut übergegangen“. Ich verfüge über eine mehrjährige Zusatzausbildung in Manueller Therapie (OMT svomp) und eine Ausbildung zum Systematic Release Practitioner. Die heilsame Wirkung, welche in der Praxis der Achtsamkeit liegt, kenne ich als Absolvent des MBSR 8-Wochen-Kurses und aus jahrelanger Meditations- und Retreat-Erfahrung.

Weiterführende Literatur:

- „Stressbewältigung“ von Jon Kabat-Zinn (mit Hör-CD)
- „Schmerz“ von Jon Kabat-Zinn (mit Hör-CD)
- „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn
- „Heilende Meditationen“ von Maren Schneider (mit Hör-CD)
- „Im Abstand zur inneren Wortmaschine von Steven C. Hayes mit S.Smith
- „Was uns krank macht, was uns heilt“ von C. Schubart

Meine Methoden

- **Kognitive Verhaltenstherapie:** Ursachen und Zusammenhänge der Beschwerden besprechen, Schmerzmechanismen erklären, Realistische Ziele abmachen, Ressourcen und Bewältigungsstrategien suchen, Balance zwischen Aktivität und Entspannung schaffen, etc.
- **Bewegungs- und Sportberatung**
- **Körperübungen**
- **Systematic Release** 1)
- **Entspannungsmethoden:** Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, Systematic Release
- **Schlafberatung**
- **Manualtherapeutische Techniken**
- **Leib-Seele-Übungen** 1) (Embodiment): Körperliche Aktivitäten beeinflussen unsere Emotionen
- **Achtsamkeitsübungen und Meditation** 1)

1) Diese Methoden werden auf der hintersten Seite genauer erklärt