



Fantasiereise: Entspannungsübung

Entspannungsübungen spielen bei der Behandlung von Kopfschmerzen eine wichtige Rolle. Von ihnen profitieren sowohl Patientinnen und Patienten mit Migräne als auch Patienten mit Spannungskopfschmerzen.

Entspannungsübungen sind in der Lage, den Kopfschmerzen vorzubeugen. Bei Spannungskopfschmerzen können sie auch akute Beschwerden günstig beeinflussen.

So genannte Fantasie-Reisen sind eine bewährte Form der Entspannung. Ein Beispiel ist ein Spaziergang durch den Wald. Die Angaben in eckigen Klammern sollen als Anhaltspunkt für die Dauer der einzelnen Übung stehen. Besonders effektiv werden die Instruktionen, wenn sie vom Partner/von der Partnerin vorgelesen werden.

„Dosierung“ dieses inneren Spaziergangs: Je nach Möglichkeit mehrmals täglich.

- 1 Setzen Sie sich bequem in einen Stuhl mit Rückenlehne
- 2 Öffnen Sie den Gürtel, und wenn nötig die Schnürsenkel der Schuhe
- 3 Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, Sie würden im Wald spazieren gehen, es riecht nach frischem Tannengrün. Wegen der hohen Bäume ist es schattig. Es ist angenehm warm. Sie hören die Vögel zwitschern, irgendwo

klopft ein Specht. Sie spüren den weichen, moosigen Untergrund unter Ihren Füßen [60 Sekunden].

4 Konzentrieren Sie sich nur auf den Spaziergang im Wald. Versuchen Sie, für die nächsten Minuten keine anderen Gedanken zuzulassen. Auch wenn sich Ihnen Gedanken aufdrängen, dann legen Sie sie beiseite und gehen nicht darauf ein [60 Sekunden].

5 Spannen Sie nun beide Hände zur Faust an; machen Sie dies bitte nur so stark, bis Sie einen Unterschied zur Entspannung bemerken. Lassen Sie dann wieder los und achten Sie auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung [10 Sekunden].

6 Spannen Sie nun kurz Ihre beiden Oberarmmuskeln an und lassen Sie diese nach wenigen Augenblicken wieder los. Achten Sie auch hier auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung [10 Sekunden]

7 Bleiben Sie bitte bei der Vorstellung des Waldspaziergangs. Gehen Sie in Gedanken noch weiter und beobachten Sie mit Ihrem inneren Auge weitere Einzelheiten auf dem Weg. Versuchen Sie, neben Geräuschen auch den Waldgeruch und die angenehme Temperatur wahrzunehmen [60 Sekunden].

8 Spannen Sie erneut sowohl beide Fäuste als auch beide Oberarmmuskeln leicht an und lassen Sie sie nach wenigen Augenblicken wieder los. Auch hier beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung [10 Sekunden].

10 Gehen Sie in Gedanken noch weiter durch den Wald. Versuchen Sie, sich dies mit allen Sinnen vorzustellen. Lassen Sie dabei die Augen geschlossen [80 Sekunden]

11 Kommen Sie jetzt wieder ganz langsam zurück, indem Sie zunächst tief durchatmen, sich dann strecken und danach die Augen langsam öffnen [10 Sekunden]

Viel Erfolg!