

## Relaxation Response Therapie (Herbert Benson)



Foto: CC0 - woman-1967892\_1920

Prof. Herbert Benson (früher am Lehrstuhl für Verhaltensmedizin der Harvard Medical School und Leiter des Mind/Body Institutes am New England Deaconess Hospital in Boston) hat eine Methode entwickelt, die eine heilsame Entspannung bewirken soll.

Die meditative Entspannungsreaktion nach Benson verändert langfristig die Biochemie des Körpers und errichtet eine Art Blockade gegen die negativen Wirkungen des Stresshormons Noradrenalin auf Blutdruck und Herzschlagfrequenz. Dazu kommt im psychischen Bereich eine Verminderung von Angst, depressiven Zuständen, Ärgerbereitschaft und Feindseligkeit.

Es geht darum, den Strom der Alltagsgedanken zu unterbrechen. Dazu wählt man sich einen sogenannten „geistigen Fokus“, etwas, dem man sich während 10 bis 20 Minuten ganz hingibt. Wenn ablenkende Gedanken eindringen, lenkt man die Wahrnehmung sanft und ohne Zwang wieder auf den Fokus.

**Benson beschreibt 8 Stufen:**

1. Wählen Sie ein Wort oder einen Begriff, den Sie als **Fokus** verwenden wollen, oder konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem.
2. Sitzen Sie ruhig in einer bequemen Haltung.
3. Schließen Sie die Augen.
4. Entspannen Sie die Muskeln.
5. Atmen Sie langsam und natürlich, wiederholen Sie Ihr Fokus-Wort jedes Mal beim Ausatmen.
6. Bleiben Sie passiv, kümmern Sie sich nicht darum, ob Sie es gut machen. Wenn Ihre Gedanken wandern, lenken Sie sie auf, den Fokus zurück.
7. Halten sie diese Prozedur 10 bis 20 Minuten durch.
8. Entspannen Sie sich nach dieser Methode ein- bis zweimal pro Tag.

Meditative Musik ist eine zusätzliche Hilfe, schnell und tief in die Entspannungsphase zu kommen. Entscheidend für den Erfolg ist die Geduld und die häufige (tägliche) Anwendung.

Quelle:

Herbert Benson: Gesund im Stress. Eine Anleitung zur Entspannungsreaktion, Berlin/Frankfurt/Wien 1978, Ullstein Verlag