

Das ConSenT-Modell des Entspannens:

Mit Schlafbrille und "Entspannungsbrücken" leichteres („entspannteres“) Entspannen, spontanere Achtsamkeit, einfacheres Erschließen weiterer Ressourcen

Das Grundmodell des ConSenT-Modells des Entspannens besteht in der Kombination von angenehmen Schlafbrillen mit "Entspannungsbrücken", in erster Linie mit Entspannungsanleitungen. Beides ist je für sich entspannungswirksam. In der Kombination verstärken sie sich gegenseitig („2-Komponenten“-Wirkung), wobei eine Verdunkelungswirkung nur ein Aspekt der Schlafbrille ist. Bei deren behutsamer Einführung bzw. bei aufmerksamer Annäherung vor allem an die Schlafbrille teilen sich die weiteren Wirkungen oftmals spontan mit. Es ist also durchaus empfehlenswert, eine erste Erfahrung damit zu machen oder ohne Druck nahezulegen mit der Möglichkeit, diesen Entspannungsweg danach doch nicht weiterzuverfolgen. Vielfach wird allerdings eine erste Erfahrung zumindest schon den hier gegebenen „niedrigschwelligen“ Einstieg in Entspannungsprozesse zur Kenntnis nehmen und in Betracht ziehen lassen, selbst wenn keine „sensationelle“ Veränderung erscheint: oft genug gibt es auch die im Wegeben eines Schmerzes, in der Lösung eines Krampfes, im – zumindest zeitweiligen – Freiwerden von einem Belastungsgefühl.

Näheres zum „ConSenT“-Modell

Um das hier skizzierte Grundmodell zu nutzen und damit zu arbeiten, bedarf es nicht unbedingt vieler weiterer Vorklärungen, unaufwändig und weitgehend voraussetzungslos bezüglich Erfahrung, Lernen und Umgebung, wie es praktisch ist. Vielleicht drängt es sich damit auch nur beschränkt zur Erforschung auf, scheint einfach zu „klein“ trotz weit reichender Wirkungen vor allem durch den Einsatz der Schlafbrille. Der Begriff wurde schließlich einfach beibehalten, nachdem Schlafbrillen zunehmend populär werden – und deutet auch gleich zwanglos an, dass bei Schlafstörungen der Weg über das Entspannen hilfreich sein kann. Gesprochen wird meist einfach von der „Brille“, die ja Neues sehen lässt, lieber nicht von Maske oder gar Augenbinde.

Die unvoreingenommene Erfahrung mit der Schlafbrille lässt meistens spontan merken, dass diese auf mehreren Ebenen wirkt – angefangen bei der Handlungsebene über die Wahrnehmungsebene, die physiologischer Ebene, die Neurophysiologie, die Erlebnisebene. Dabei geht es am wenigsten um ein „Ausschalten“, gar blockieren sondern um Vorgänge des Umschaltens, Umbewertens, Umspannens: „umspannen“ entspricht dem hier vorgestellten Modell, wo die Möglichkeit, Spannungszustände verändern zu können, zentral steht. Den Einstieg dazu erleichtert die Brille mit ihrer vielfach spontan eintretenden Entspannungswirkung, hilft, „entspannter zu entspannen“. Dies gilt sicher dann, wenn es darauf ankommt, oft wohlmeinend in Belastungssituationen empfohlen. Weil die Brille allerdings nicht „automatisch“ wirkt, auf Vorbehalte oder Ambivalenzen stoßen kann, ist behutsames Einführen und Ausprobieren zum Beispiel am Beginn einer Anleitung empfehlenswert.

Schlafbrille und das „ConSenT“-Modell

Der Name ConSenT-Modell kann natürlich mit darauf hindeuten, wie wichtig die Akzeptanz für dieses Verfahren ist. Er bezieht sich allerdings auf drei Prozesse, die offenbar durch den Einsatz der Brille recht direkt angesprochen werden: Konzentration,

Sensibilisierung und Entspannung (das große T steht für „tranquillization“), die zusammen- und ineinanderwirken. Die Brille kann jeden dieser drei Prozesse mehr oder weniger verstärken oder abschwächen: statt „Beruhigungseffekt“ möglicherweise Aktivierung, statt Sensibilisierung Abschirmung, statt Konzentration Zulassen vieler unterschiedlicher Impulse. Dies wird unter anderem von der individuellen Motivation, der Umgebungssituation, den angestrebten Zielen abhängen und ist sicher in Anleitungen gezielt nutzbar und zumindest zu berücksichtigen: die im Folgenden zu nennenden Entspannungsbrücken bieten dafür große Spielräume. Zunächst ist jedenfalls davon auszugehen, dass die spontane „Achtsamkeitwirkung“ der Brille diese Spielräume nutzen lässt ebenso wie deren Konzentrationswirkung, wo ihre spontane Beruhigungs-/Entspannungswirkung gelasseneres Umgehen zum Beispiel mit emotionalen Inhalten ermöglicht.

Die Zusammenfassung von Konzentration, Sensibilisierung und Entspannung zu diesem Modell ist nicht zwingend und wird sich auch empirisch-theoretisch kaum abschließend sichern lassen. Es ist auch nicht einer bestimmten Theorie- oder Schulrichtung zuzuordnen, sondern ist zu sehen als ein Werkzeug, das in verschiedenen Konzepten und Arbeitsweisen Platz findet. Das Modell findet seine Rechtfertigung sowohl im Verständlichmachen von beobachtbaren Prozessen wie im Erschließen praktischer Interventionsmöglichkeiten. Als Standardmodell wird es sich nicht verpflichtend verorten und verordnen lassen: sehr wohl aber als *ein* Standard-Angebot für die Menschen, die sich damit als Fachleute und Klienten ansprechen lassen und die damit umgehen können. Wichtig: es muss gefallen, angefangen bei der Brille, von der es ja auch verschiedene Modelle gibt.

### Entspannungsbrücken zum Modell

Die Brille lässt sich verstehen als Unterkonstruktion des ConSenT-Modells, durchaus schon mit eigener Entspannungswirkung, auf der die Entspannungsbrücken sicher zur Wirkung kommen. Dies sind in erster Linie Anleitungen, in denen zum Beispiel auf Körperbereiche und Körperprozesse eingegangen wird, wobei neben der besonderen Aufmerksamkeit für diese auch Vorstellungen von Veränderungen angeboten werden können. Gegebenenfalls kann auch in der Entspannung gemeinsam nach passenden Suggestionen gesucht werden: die Anleitung hat die Funktion, individuelle Prozesse des Entspannens anzustoßen, wobei vielleicht der vorgetragene Inhalt zurücktritt. Natürlich können auch Fantasiegeschichten eingesetzt werden, wiederum mit der Möglichkeit, Begriffe oder Inhalte aktuell interaktiv zu verändern, ohne dass das Entspannen dadurch unterbrochen wurde. Es eignet sich jede Stimme und Sprechweise, wenn mit Atem in schwingendem Rhythmus vorgetragen wird: eine lange ausführliche Schulung ist dafür nicht nötig, wo keine therapeutische Ambition vorherrscht. Im übrigen ist die Entlastung durch eine fertige Anleitung durchaus legitim und trägt dazu bei, etwa einem Gruppengeschehen zu folgen, um vielleicht auf ein Schnarchen, einen starken Hustenreiz oder ein deutliches Frösteln reagieren zu können.

Andere Entspannungsbrücken können natürlich Musik, können aber auch Tasterfahrten, Massagen mit Tennisbällen sein oder Bewegungseinheiten bei vorheriger motorischer Unruhe zur Überführung in eine Ruhehaltung. Was passt, wird sich aus dem Prozess ergeben. Alle möglichen Elemente profitieren von den Wirkungen der Brille: intensivieren, integrieren, individualisieren, initiieren. Arbeit mit der Brille ist auf eine Weise immer elementar, echt, emotional und entspannend, wobei die eigenen

Erfahrungen immer besondere Beachtung finden müssen. Damit lassen sich aber Grunderfahrungen verschiedener Verfahren nutzen, ohne sie zur Gänze zu übernehmen.

### Velo: Die Fahrrad analogie

Gerade im Zusammenhang mit der gesundheitlichen Bedeutung des Entspannens hatte sich die Analogie zum Fahrrad nahe gelegt: ein Mobilisierungs- und Mobilitätsmittel unterhalb der Ebene des medizinischen „Gesundheitsapparates“, der natürlich viele bequeme „Autos“ zu bieten hat, die aber das System vielfach an Grenzen der Kapazität und Leistungsfähigkeit bringen.

Der schweizerische Ausdruck für Fahrrad heißt Velo: verfügbar, effektiv, lösend, offen. Genau dies trifft auf das ConSenT-Modell des Entspannens zu, auch ohne Fahrrad analogie. Diese lässt sich allerdings fortführen: Entspannen mit der Brille geht schneller, führt weiter, ist entlastender und ist genauso gesund wie zu Fuß gehen – eine Einladung für viele Entspannungsverfahren, sich dieses Mittels zu bedienen. Es hat ja sehr erfreuliche Nebenwirkungen entsprechend der Bewegung und Balance beim Fahrradfahren: hier ist es die Achtsamkeit, dass entspanntere Erschließen von emotionalen Prozessen und Aspekten über bemühtes kognitives Bewusstmachen hinaus, der Zugang zu Bildern in Visualisierung und/oder Imagination, die lebendige – auch sinnliche – Vergegenwärtigung von vergangenen und aktuellen Situationen und Erlebnissen, die Vorwegnahme von Zukünftigem etwa von gewünschten Veränderungen.

Wenn alles dies schon von den in der sozialen Arbeit Tätigen genutzt werden könnte und würde, hätte das Entspannen für die Arbeit mit Menschen in der Sozialarbeit und darüber hinaus sicher einige Bedeutung als Ressource auch für Adressaten und es würde zugleich manche neuen Wege eröffnen. Die Hauptfrage dafür ist nicht: braucht man das ConSenT-Modell des Entspannens mit der Brille, sondern: kann man es brauchen, und wer, wann, wie. Das Erproben ist es alle Mal wert, und es ist einfach.

### Grundlagen und Perspektiven

Das wachsende Interesse an Entspannung sollte gerade dem ConSenT-Modell des Entspannens zugutekommen, da es Aussichten bietet, Prozesse des Entspannens in vielen Bereichen bei vielen Adressaten anzuregen und anzubieten, wobei sicher ein wesentlicher Punkt die Wahrscheinlichkeit ist, Entspannung sofort zu erfahren. Anregung können beispielsweise Veranstaltungen wie Tastaustellungen mit einem Entspannungsanteils sein: beim Sport legt sich das Entspannen sowieso nah. Im Sinne einer Mind-Body-Medizin sollte das Angebot immer zugänglich sein. Sollte. Immerhin lässt sich damit auch akut Einfluss nehmen – bis hin zu gezielter Nutzung der Placebo-Wirkung vieler Behandlungen.

Dass die Brille hier eine besondere Rolle spielt, ist in großem Stil wohl noch nicht nachgewiesen, und die Frage ob das möglich ist, bleibt offen. Ansätze sind aber durchaus im neuropsychologischen Bereich zu sehen und verbinden sich zum Beispiel mit Namen wie ALVARO PASCUAL-LEONE und JÖRG LEWALD. Ein wichtiges Stichwort ist Neuroplastizität. Für die Bedeutung des ConSenT-Modells des Entspannens mögen zwei Akronyme stehen:

LEBEN Leicht Entspannen, Bewegen, Ernähren, Neubalancieren und

HILFE Heilen, Initiieren, Lösen, Freisetzen, Erholen.

Prof. Wilm-Peter Möllmann, Dipl.-Psych. [wpmoellmann@web.de](mailto:wpmoellmann@web.de), 02162-29561