

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

In den 1920er Jahren entwickelten Prof. J. H. Schultz das Autogene Training und etwa zeitgleich Dr. Edmund Jacobson in den USA die Progressive Muskelrelaxation, ein an der Muskulatur ansetzendes Entspannungsverfahren. Unter der Vielzahl der heute angewendeten Entspannungsverfahren sind diese beiden Methoden weit verbreitet und gut erforscht.

Der Progressiven Muskelentspannung liegt jedoch kein suggestiver Ansatz zugrunde, sondern eine aktiv-muskuläre Vorgehensweise. Sie ist am besten für Menschen geeignet, die nicht allein durch ihre Vorstellungskraft (Grundlage des Autogenen Trainings) zu einer tiefen Entspannung finden können.

Edmund Jacobson beschäftigte sich als Wissenschaftler zu Beginn unseres Jahrhunderts intensiv mit der Funktionsweise der Muskulatur. Dabei fiel ihm auf, dass innere Unruhe, Stress und Angst mit einer Anspannung der Muskulatur einhergehen. Ziel seines Entspannungsverfahrens ist die willentliche, fortdauernde Verringerung der Spannung (Kontraktion) einzelner Muskelgruppen des Bewegungsapparates.

Dieses Entspannungstraining verbessert die Fähigkeit, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, es kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen.

Das regelmässige Trainieren ist ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Durch das bewusste An- und Entspannen ganz bestimmter Muskelgruppen wird beim Üben ein besseres Körperbewusstsein entwickelt.

Zusammenhang zwischen psychischer und muskulärer Spannung

Ein innerlich angespannter oder ängstlicher Mensch ist meist auch muskulär angespannt. Eine Lockerung der Muskulatur geht in der Regel mit einem Ruhegefühl einher. Der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper besteht hier in beiden Richtungen: Die Psyche wirkt auf den Körper und umgekehrt können körperliche Veränderungen auch Änderungen im seelischen Befinden hervorrufen.

Die Methode der Progressiven Muskelrelaxation

Damit der Übende durch die Progressive Muskelrelaxation eine möglichst tiefgehende Entspannung erzielen kann, wird zunächst die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Muskelgruppe (z.B. Unterarm und Hand) gelenkt. Dann wird diese Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Sekunden bis zur eigenen Belastungsgrenze angespannt (z.B. Faust ballen), wobei die entstehenden Empfindungen möglichst genau wahrgenommen werden. Die Anspannung soll aber nicht übertrieben werden, sondern einfach nur gut tun.

Daraufhin erfolgt eine Entspannungsphase von etwa 15 bis 30 Sekunden, in der die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen gerichtet wird. Der Übungsablauf ist so aufgebaut, dass die verschiedenen Muskelgruppen nacheinander in das Training einbezogen werden.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation geht es vor allem darum, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu erfühlen und körperliche Aktivität als Zugang zur Entspannung zu nutzen. Dadurch wird ein intensives Körperbewusstsein entwickelt, das dazu befähigt, den Körper und sein Bedürfnis nach Entspannung schneller und vor allem effektiver wahrzunehmen. Somit wird ein intensiver körperlich-seelischer Entspannungszustand erreichbar. Ausserdem werden durch die Anspannung die Muskeln besser durchblutet, was zu einem wohligen Wärmeempfinden führt.

Übungshaltung

- Achten Sie darauf, dass der Raum nicht zu kalt oder zu warm ist. Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während der Entspannung möglichst ungestört sind. Stellen Sie das Telefon leise oder ab. Lösen Sie Ihre Krawatte und andere einengende Kleidung, lockern Sie Ihren Gürtel.

- Setzen Sie sich dann bequem auf einen Stuhl (am besten mit einer Lehne) oder legen Sie sich auf eine Liege.
- Halten Sie dabei den Kopf gerade, so dass das Gewicht Ihres Kopfes auf Ihrer Halswirbelsäule liegt oder stützen Sie Ihren Nacken, indem Sie entweder ein kleines Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch unterlegen.
- Ihr Rücken ist gerade. Ihre Schultern fallen bequem oder liegen bequem neben Ihrem Körper, die Handflächen zeigen nach unten.
- Beide Arme sind entspannt, die Hände liegen im Sitzen auf Ihren Oberschenkeln oder liegen locker neben Ihrem Körper, Handflächen nach unten. Ihre Finger sind ganz gelöst.
- Die Knie sind hüftbreit, Ihre Fußspitzen zeigen leicht nach aussen. Schlagen Sie Ihre Beine nicht übereinander, um die Blutzirkulation nicht zu unterbrechen.
- Es ist ratsam, im Liegen ein kleines Kissen unter Ihre Knie zu legen.
- Atmen Sie bei allen Übungen ganz ruhig und gleichmässig.
- **Wiederholen Sie diese Übungen am besten täglich, um die notwendige Automatisierung der Übungen in der Progressiven Muskelentspannung zu erreichen.**

Entspannung und Schlaf

Viele Menschen sind der Ansicht, dass eine Entspannungstechnik dann gut gelungen ist, wenn man dabei einschläft. Das Ziel einer Entspannungstechnik ist jedoch auch, nach den Übungen frisch und munter zu sein.

Darum ist es wichtig: Sie gehen ganz bewusst aus der Realität in die Entspannung – und beenden die Übungen, indem Sie ganz bewusst wieder in die Realität zurückkehren!

Natürlich können die Übungen auch zum Einschlafen genutzt werden. Die Übungen werden dann vorzugsweise im Liegen durchgeführt.

Kurzfassung mit 7 Übungen

1. Rechte Hand, rechter Arm
2. Linke Hand, linker Arm
3. Gesamte Gesichts- und Kopfmuskulatur
4. Nacken, Schulter, Oberkörper
5. Rücken, Bauch, Becken
6. Rechtes Bein, rechter Fuss
7. Linkes Bein, linker Fuss

1. Konzentrieren Sie sich nun zuerst auf Ihre beiden Hände und die Arme. Spannen Sie die rechte Hand, den rechten Unterarm kräftig an. Bilden Sie eine Faust, beugen Sie den Arm um etwa 45 Grad. Achten Sie darauf, dass Sie **alle** Arm- und Handmuskeln kräftig angespannt haben. Halten Sie diese Spannung jetzt noch 2 Atemzüge lang, atmen Sie dabei ganz ruhig in diese Spannung, und beim nächsten Atemzug lösen Sie jetzt die Spannung. Sie fühlen, Ihre rechte Hand und der rechte Arm sind nunmehr völlig gelöst und muskulär entspannt. Atmen Sie ganz ruhig und fühlen Sie dabei, wie locker und entspannt sich diese Muskulatur nun anfühlt.
2. Spannen Sie nun Ihre **linke Hand**, ihren linken Arm kräftig an. Bilden Sie auch links eine Faust und beugen Sie den Arm um etwa 45 Grad. Fühlen Sie, ob **alle** Arm- und Handmuskeln kräftig angespannt sind. Halten Sie diese Spannung jetzt noch 2 Atemzüge lang und atmen Sie ganz ruhig in diese Spannung. Beim nächsten Atemzug lösen Sie die Spannung. Sie fühlen, wie auch Ihre linke Hand, der linke Arm völlig gelöst und muskulär entspannt sind. Atmen Sie wiederum ganz ruhig und fühlen Sie, wie locker und entspannt sich auch die Muskulatur der linken Hand,
3. Gehen Sie mit Ihrer Konzentration jetzt weiter in Ihre **Gesichtsmuskulatur**. Spannen Sie jetzt Ihre gesamte Gesichtsmuskulatur an, runzeln Sie die Stirn, kneifen Sie die Augen zusammen, rümpfen Sie die Nase, beißen auf Ihre Zähne und lassen Sie den Mund ganz breit werden. Gehen Sie auch mit dieser Spannung bis zu Ihrer Belastungsgrenze, fühlen Sie die Spannung, atmen Sie in diese Spannung, halten Sie diese Spannung noch 2 Atemzüge lang, und jetzt lösen Sie diese Spannung. Fühlen Sie, wie Ihr Gesicht ganz glatt wird. Ihre Stirn, die Augen, Nase, Wangen, der Mund und die Kiefer sind nun völlig entspannt. Atmen Sie in diese entspannte Muskulatur und fühlen Sie, wie angenehm entspannt und schlaff sich Ihr Gesicht nun anfühlt.
4. Sie als nächstes jetzt die **Nackelmuskulatur, die Schultern, den gesamten Oberkörper** an. Ziehen Sie dabei das Kinn zur Brust. Schieben Sie Ihre Schultern nach oben bis zu den Ohren. Achten Sie darauf, dass Sie beide

Schultern gleichmässig stark anspannen. Fühlen Sie dabei maximale Spannung im Nacken, über den Hals bis in die Kiefer. Atmen Sie in diese Spannung, halten Sie diese Spannung noch 2 Atemzüge lang. Und danach lösen Sie diese Spannung mit der Ausatmung. Erfühlen Sie nun auch im Hals und Nacken die muskuläre Entspannung. Achten Sie darauf, dass im Bereich Hals und Nacken, Schultern und oberer Rückenbereich wirklich alles locker und völlig entspannt ist, ganz locker, ganz entspannt, locker und entspannt!

5. Auf der Reise durch Ihren Körper gehen Sie nun mit Ihren Gedanken weiter in die Muskulatur Ihrer **Schultern**, des **Brustkorbes** der **Bauchmuskulatur**, der **Rücken-, Po- und Beckenmuskulatur**. Ziehen Sie jetzt mit Ihrer Einatmung kräftig die Schultern nach hinten und gleichzeitig etwas nach unten, spannen Sie Ihren Bauch und die obere Rückenmuskulatur an, kneifen Sie ihre Pomuskulatur kräftig zusammen, und erfühlen Sie diese Spannung, fühlen Sie, wie sich mit jedem Atemzug die Spannung etwas verändert, beim Einatmen wird die Spannung etwas grösser, beim Ausatmen wieder weniger. Atmen Sie wieder ganz ruhig in diese Spannung ein - und aus, ein - und aus, ein - und aus.
6. Konzentrieren Sie sich jetzt auf ihre **beiden Füsse, beide Beine**. Spannen Sie ihre Muskulatur an in ihrem **rechten Oberschenkel, dem rechten Unterschenkel, dem rechten Fuss**. Beugen Sie die Zehen, bis Ihre Fuss- und Wadenmuskulatur auf Spannung sind, drehen Sie den Fuss leicht nach innen und drücken Sie mit der Aussenkante der Fusssohle und mit der Ferse den Boden nach unten. Spannen Sie zusätzlich noch ihre Oberschenkelmuskulatur an. Erfühlen Sie diese Spannung, konzentrieren Sie sich auf diese Spannung, atmen Sie in diese Spannung, halten Sie diese Spannung noch 2 Atemzüge lang. Und dann lösen Sie diese Spannung. Konzentrieren Sie sich nun darauf, ob ihr rechter Fuss, das rechte Bein völlig entspannt und gelöst sind. Atmen Sie auch jetzt wieder in diese entspannte Muskulatur.
7. Konzentrieren Sie sich jetzt auf die Muskulatur an in ihrem **linken Oberschenkel, dem linken Unterschenkel, dem linken Fuss**. Beugen Sie die Zehen, bis Ihre Fuss- und Wadenmuskulatur auf Spannung sind, drehen Sie wieder den Fuss leicht nach innen und drücken Sie mit der Aussenkante der Fusssohle und mit der Ferse den Boden nach unten. Spannen Sie zusätzlich noch ihre Oberschenkelmuskulatur an. Erfühlen Sie diese Spannung, konzentrieren Sie sich auf diese Spannung, atmen Sie in diese Spannung, halten Sie diese Spannung noch 2 Atemzüge lang. Und dann lösen Sie diese Spannung. Sie fühlen, auch ihr linker Fuss, das linke Bein sind jetzt völlig entspannt und gelöst. Atmen Sie in diese entspannte Muskulatur. Lassen Sie sich jetzt ganz locker fallen. Ihr ganzer Körper ist jetzt muskulär völlig gelöst und entspannt. Schliessen Sie dabei Ihre Augen und konzentrieren sich auf Ihren ganzen Körper. Erfühlen Sie alle Bereiche, die Sie gerade angespannt und wieder gelöst haben. Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und erfühlen Sie dabei die Bewegung Ihrer Atmung. Atmen Sie ganz ruhig und gleichmässig, ganz ruhig, ganz gleichmässig.
8. Zum Schluss dieser Übungen gehen Sie mit Ihren Gedanken noch einmal den gesamten Weg in Ihrem Körper zurück: Überprüfen Sie, ob die einzelnen Muskelgruppen wirklich locker und entspannt sind, ob die Körperhaltung noch aufrecht ist, ob es Ihnen möglich ist, noch vorhandene Spannungen genau zu eruieren. Beginnen Sie Ihren Gedankenspaziergang dort, wo die letzte Übung beendet wurde. Sie erfühlen nunmehr Ihre Füsse, Ihre Beine, das Becken und den Po, den gesamten Rücken, die Brust, den Bauch, die Schultern und Achseln, den Hals, das Gesicht, den gesamten Kopf. Versuchen Sie, den gesamten Körper entspannt und locker zu erfühlen. Atmen Sie in die Bereiche, wo Sie diese muskuläre Entspannung noch nicht so gut empfinden können. Versuchen Sie, mit jedem Atemzug, diese Spannung nach draussen abfliessen zu lassen. Mit jedem Atemzug löst sich vorhandene Spannung mehr und mehr, mehr und mehr. Lösen Sie über Ihre Atmung so lange, bis sämtliche Bereiche Ihres Körpers wirklich locker und entspannt sind.
9. Hiermit schliessen Sie Ihren inneren Kreis! Sind Sie gerade aktiv im Leben, so beenden Sie mit den Worten: „Ich bin jetzt wieder frisch und munter“. Haben Sie Ihre Übungen vor dem Einschlafen gemacht und liegen bereits in Ihrem Bett, benutzen Sie die Formulierung: „Ich beende diese Übung, bin jetzt müde und völlig entspannt. Ich schlafe jetzt ganz ruhig. Morgen früh fühle ich mich frisch und erholt!“

Literatur

Dieser Text stammt mehrheitlich aus dem Internet

Buchempfehlung: Friedrich Hainbuch, Progressive Muskelentspannung, GU Verlag

