

Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Eine Einführung

Inhalt

- I. Die Theorie der Progressiven Muskelentspannung (PME)
 - II. Die Praxis der Progressiven Muskelentspannung – das Grundverfahren
 - III. Die Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung
 - IV. Das Vergegenwärtigungsverfahren der Progressiven Muskelentspannung
 - V. Die Progressive Muskelentspannung als Achtsamkeitsübungsweg
 - VI. Literatur zur Progressiven Muskelentspannung
 - VII. Weiterführende Informationen
-

I. Die Theorie der Progressiven Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelentspannung wurde zu Beginn des letzten Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson (1885 - 1976) entwickelt. In den Laboratorien der Harvard-Universität begann Jacobson 1908 mit seinen Studien zur Progressiven Muskelentspannung. Nach 20jähriger Forschungstätigkeit veröffentlichte er 1929 sein erstes Buch, das sich an Ärzte wandte. Man schlug Jacobson daraufhin vor, Ideen auch für Nicht-Fachleute zu formulieren. Jacobson griff diesen Vorschlag auf und schrieb 1934 das Buch "You Must Relax", das jedoch erst 1990 auch in deutscher Sprache unter dem Titel "Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis" erschienen ist.

Das ursprüngliche Verfahren von Jacobson ist sehr zeitaufwendig, da er ein sehr detailliertes Üben empfahl, das auch kleine Muskelgruppen einbezieht. Zudem war das Verfahren unübersichtlich und Übende hatten Schwierigkeiten, sich die Vielzahl der Anweisungen zu merken.

Im Laufe der Jahre ist die Progressive Muskelentspannung methodisch weiterentwickelt und vereinfacht worden. Als eigenständiges Verfahren konnte sich die Progressive Muskelentspannung im deutschsprachigen Raum in den letzten 15 Jahren immer mehr durchsetzen – mit der Kassenzulassung 1987 ist sie in der Bundesrepublik Deutschland zum Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen Krankenkassen geworden.

Als systematisches Muskelentspannungstraining fördert die Progressive Muskelentspannung das Körperbewusstsein. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannen und Loslassen einzuwirken. Beginnende Verspannungen können frühzeitig wahrgenommen und durch aktive Entspannung gelöst werden.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine effektive vor allem eine leicht erlernbare Methode, durch die eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert wird. Sie ist als Kurzentspannung in alltäglichen Situationen anwendbar und lässt sich wegen der raschen Wirksamkeit gut mit anderen Übungswegen (z.B. Yoga, Autogenes Training, Zen, MBSR) kombinieren.

Wer die Progressive Muskelentspannung erlernen will, muss lediglich in der Lage sein:

1. sich eine bestimmte Zeit auf die Muskeln seines Körpers zu konzentrieren,
2. bestimmte Muskelgruppen systematisch anspannen und lockern zu können.

Darüber hinaus ist es notwendig, die Progressive Muskelentspannung **regelmäßig** zu üben, damit der Körper lernt, "automatisch" auf Anspannung mit Entspannung zu reagieren.

II. Die Praxis der Progressiven Muskelentspannung – Das Grundverfahren

Die fünf Phasen des Übens

Der wichtigste Aspekt der Progressiven Muskelentspannung ist das Durchlaufen der folgenden **fünf Phasen**:



1. Hinspüren

Die übende Person konzentriert sich auf die jeweilige Muskelgruppe.

2. Anspannen

Auf ein vereinbartes Signal der anleitenden Person („Anspannen jetzt“) wird die jeweilige Muskelgruppe angespannt. Die Spannung soll deutlich spürbar sein, ohne in Verkrampfung überzugehen.

3. Spannung halten

Die Spannung wird etwa 7-10 Sekunden gehalten und die Aufmerksamkeit bleibt in der jeweiligen Muskelgruppe

4. Loslassen

Auf ein weiteres Signalwort ("Loslassen jetzt") wird die Muskelanspannung gelockert.

5. Nachspüren

Die übende Person bleibt mit ihrer Aufmerksamkeit etwa 30 Sekunden in der betreffenden Muskelgruppe und nimmt wahr, was dort passiert, ohne dies zu bewerten.

Übungshaltungen

Die Progressive Muskelentspannung kann im Liegen, im Sitzen und im Stehen durchgeführt werden.

Die **liegende Haltung** bringt in der Regel eine tiefere Entspannung und ist deshalb, zumindest in den ersten Übungswochen, sehr beliebt. Die Übenden liegen in Rückenlage, die Arme und Hände sind etwa zehn Zentimeter vom Körper entfernt. Die Beine liegen etwas auseinander, die Zehen fallen locker nach außen.

Für eine bessere Übertragbarkeit in alltägliche Situationen empfiehlt es sich, die Progressive Muskelentspannung auch im **Sitzen** und **Stehen** zu üben. Die übende Person ist damit in der Lage, die Progressive Muskelentspannung in ihren Alltag zu integrieren und kann nahezu überall (am Arbeitsplatz, im Auto, im Zug, an der Bushaltestelle etc.) Übungssequenzen durchführen.

Übungsabfolge des 17er Schritts

Bei der Durchführung der Progressiven Muskelentspannung im Grundverfahren hat sich das Training von 17 verschiedenen Muskelgruppen bewährt, die in der nachfolgend beschriebenen Art angespannt und gelockert werden:

1. Aktiverer Hand und Unterarm

Anweisung: Machen Sie eine Faust.

2. Aktiverer Oberarm

Anweisung: Drücken Sie den Oberarm gegen Ihre Unterlage (gegen den Oberkörper)

3. Andere Hand und Unterarm

Anweisung: Machen Sie eine Faust.

4. Anderer Oberarm

Anweisung: Drücken Sie den Oberarm gegen Ihre Unterlage (gegen den Oberkörper)

5. Stirn

Anweisung: Ziehen Sie Ihre Augenbrauen hoch.

6. Obere Wangenpartie und Nase

Anweisung: Kneifen Sie die Augen zusammen und rümpfen Sie die Nase.

7. Untere Wangenpartie und Kiefer

Anweisung: Führen Sie die Zähne zusammen (Überspannung vermeiden) und ziehen Sie die Mundwinkel nach außen.

8. Nacken und Hals

Anweisung: Ziehen Sie das Kinn Richtung Kehlkopf.

9. Brust, Schultern und obere Rückenpartie

Anweisung: Führen Sie die Schulterblätter nach hinten zusammen.

10. Bauchmuskulatur

Anweisung: Machen Sie den Bauch fest, indem Sie ihn nach innen ziehen oder nach außen drücken

11. Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur

Anweisung: Ziehen Sie den Beckenboden hoch und kneifen Sie das Gesäß zusammen.

12. Aktiverer Oberschenkel

Anweisung: Drücken Sie die Kniekehle gegen die Unterlage.

13. Aktiverer Unterschenkel

Anweisung: Ziehen Sie die Fußspitze nach oben, die Ferse bleibt dabei am Boden.

14. Aktiverer Fuß

Anweisung: Krallen Sie vorsichtig die Zehen ein.

15. Anderer Oberschenkel

Anweisung: Drücken Sie die Kniekehle gegen die Unterlage.

16. Anderer Unterschenkel

Anweisung: Ziehen Sie die Fußspitze hoch, die Ferse bleibt dabei am Boden.

17. Anderer Fuß

Anweisung: Krallen Sie vorsichtig die Zehen ein.

Wer die Wirkung der Progressiven Muskelentspannung vertiefen will, kann die Muskelgruppen jeweils zweimal hintereinander anspannen und lockern.

III. Die Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung

Wenn die Übenden das Grundverfahren der Progressiven Muskelentspannung in der Langform erlernt haben und dies sicher beherrschen, können in der nachfolgenden Reihenfolge verschiedene Kurzformen eingeübt werden, durch die – mit weniger Zeitaufwand – die gleiche Entspannungstiefe erreicht werden kann.

Progressive Muskelentspannung mit sieben Muskelgruppen

1. Aktivere Hand, Unterarm und Oberarm
2. Andere Hand, Unterarm und Oberarm
3. Stirn, Wangenpartie, Nase und Kiefer
4. Nacken und Hals
5. Brust, Schultern, Rücken, Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur
6. Aktiverer Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß
7. Anderer Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß

Progressive Muskelentspannung mit vier Muskelgruppen

1. Beide Hände, Unterarme und Oberarme
2. Gesichts- und Nackenmuskulatur
3. Brust, Schultern, Rücken, Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur
4. Beide Oberschenkel, Unterschenkel und Füße

Progressive Muskelentspannung mit allen Muskelgruppen

Alle Muskelgruppen werden gleichzeitig angespannt.

IV. Das Vergegenwärtigungsverfahren der Progressiven Muskelentspannung

Das Vergegenwärtigungsverfahren unterscheidet sich vom Grundverfahren und allen anderen Kurzformen, denn die Übenden müssen **keine** muskuläre Anspannung mehr aufbringen. Das Vergegenwärtigungsverfahren funktioniert jedoch nur, wenn der Körper an die Abläufe gewöhnt ist und von selbst weiß, wie er die betreffenden Muskelpartien entspannen kann. Man konzentriert sich auf eine Muskelgruppe und nimmt für einige Augenblicke die Spannungen wahr, die sich darin befinden. Ohne eine körperliche Aktivität auszuführen, wird die Spannung dann aus der Muskelgruppe herausgelassen.

Das Loslassen geschieht dadurch, dass die Übenden sich an die Gefühle erinnern, die sie im Grundverfahren und allen anderen Kurzformen spüren konnten. Ziel dieser Übungsstufe ist es, die Muskeln **nicht** mehr aktiv anzuspannen, sondern nur noch mit der Vorstellungskraft zu arbeiten. Wenn das Vergegenwärtigungsverfahren mit 17 Muskelgruppen gut gelingt, kann dieses Verfahren auch mit sieben und später mit vier Muskelgruppen durchgeführt werden.

V. Die Progressive Muskelentspannung als Achtsamkeitsübungsweg

Üblicherweise wird die Progressive Muskelentspannung heute als „Technik“ zur besseren Entspannung vermittelt. Dies entspricht nicht der ursprünglichen Intention Jacobsons. Er selbst bezeichnete die Progressive Muskelentspannung als „Lebensstil“. Durch die systematische Schulung der „wachen Präsenz“ üben sich die Lernenden vor allem im nicht-wertenden Bewusstsein ein.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein ganzheitliches Verfahren, da sie alle Aspekte menschlichen Seins anspricht. Körper, Seele und Geist werden gleichermaßen wieder ins Lot gebracht. Es geht immer wieder neu darum, eine gesunde Balance zwischen Machen und Lassen, Anspannung und Entspannung, zwischen Festhalten und Loslassen im Alltag zu finden.

In über zwanzig Jahren haben wir erlebt, dass die Progressive Muskelentspannung ein idealer Weg ist, um Achtsamkeit einzüben und die dahinter stehende Grundhaltung der Selbstliebe und Selbstverantwortung zu verstehen und zu erleben. Viele Menschen erleben in unserer Arbeit mit der Progressiven Muskelentspannung zum ersten Mal die heilende Kraft der Achtsamkeit – nicht selten berichten sie über umfassende Veränderungen in ihrem Leben, nachdem die PME ein regelmäßiger Bestandteil ihres Lebens wurde. Sie haben Entspannung gesucht und liebevolle Aufmerksamkeit sich selbst und dem Leben gegenüber gefunden.

VI. Literatur zur Progressiven Muskelentspannung

Bernstein, Douglas A. / Borkovec, Thomas D.: Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. München (Pfeiffer) 9. Auflage 2000 (Erstauflage 1975)

Gröniger, Siegfried / Stade-Gröniger, Jutta: Progressive Relaxation. Indikation – Anwendung – Forschung – Honorierung. München (Pfeiffer) 1996

Jacobson, Edmund: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Stuttgart (Klett-Cotta) 6. Auflage 2006 (Erstauflage 1990)

Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD. Stuttgart (Klett-Cotta) 2006, 3. Auflage 2010

Sammer, Ulrike: Halten und Loslassen. Die Praxis der Progressiven Muskelentspannung. Zürich, Düsseldorf (Walter) 1997 Düsseldorf (Patmos) 2006

Sammer, Ulrike: Entspannung erfolgreich vermitteln. Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren. München (Pfeiffer bei Klett-Cotta) 1999, Stuttgart (Klett-Cotta) 2006

VII. Weiterführende Informationen

Giessener Forum

Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt

Helgenstockstr. 15a

35394 Gießen

Telefon: 0641 / 49 36 05

Telefax: 0641 / 49 36 95

E- Mail: loehmer@giessener-forum.de

Internet: www.giessener-forum.de und

www.progressive-muskelentspannung.de