

# Muskelentspannung gegen Stress

(ddp) | 26.11.2007, 07:17

**Gießen** - Die Warterei im Alltag sorgt regelmäßig für Stress: Ein verspäteter Zug, die lange Schlange an der Kasse oder der tranige Servicebeamte lassen den Blutdruck schnell in die Höhe schnellen. Entspannung tut Not: Doch die Yogamatte liegt zu Hause im Schrank, und für einen formvollendeten Sonnengruß gibt es ohnehin zu viele Zuschauer.

Gut, wenn man gelernt hat, mit Progressiver Muskelentspannung (PME) abzuschalten. Denn die Übungen dieses Entspannungsverfahrens kann man durchführen, ohne sich in eine bestimmte Position zu begeben oder irgendwelche Hilfsmittel zur Hand zu nehmen. "Alles, was man zur Progressiven Muskelentspannung benötigt, ist die Kontrolle über die einzelnen Muskelpartien und die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu fokussieren", sagt Cornelia Löhmer, PME-Ausbilderin und wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums für Bewegung, Bildung und Beratung.

Bei der Progressiven, also fortschreitenden Muskelentspannung werden einzelne Muskelgruppen systematisch nacheinander für einen kurzen Moment angespannt und wieder gelöst. Meist fängt man mit den Händen und Armen an und schreitet dann langsam über Gesicht, Rumpf und Beine durch den gesamten Körper fort. Dabei kann man liegen, sitzen, stehen - ganz so wie es einem gerade gefällt. Das Prinzip ist sehr einfach erlernbar und eignet sich fast für jeden. Sogar bei Kindern ab vier Jahren wird die Methode bereits angewendet.

Ein wichtiges Element jedes Übungsschrittes ist die bewusste Wahrnehmung aller Körperempfindungen, die durch die Kontraktion entstehen. "Durch dieses intensive Hineinspüren in die Muskulatur entwickelt man ein neues Körperbewusstsein. Nach und nach lernt man so, Anspannungen schon in der Entstehungsphase wahrzunehmen und ihnen dann aktiv durch PME entgegenzuwirken", erläutert Löhmer.

Man kann mit der Progressiven Muskelentspannung aber nicht nur muskuläre Verspannungen lösen. Auch Stress, Hyperaktivität oder Angstzustände können durch regelmäßiges Üben gelindert werden. "Unter Stress spannen sich die Muskeln an. Durch PME entspannen sie sich -und ein entspannter Muskel kann keine Stressreaktion ausführen", erklärt Cornelia Löhmer.

Löhmer bildet im Giessener Forum seit mehreren Jahren Kursleiter für die aus den USA stammende Entspannungsmethode nach Edmund Jacobson aus. Sie ist von der Effektivität der Progressiven Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation genannt) überzeugt: "Die meisten Kursteilnehmer bemerken schon nach der ersten Sitzung eine Veränderung in ihrem Körper. Sie schlafen besser und fühlen sich ruhiger." Trotzdem könne man auch von PME keine Wunder erwarten. "Anspannungen, die sich über Jahre hinweg festgesetzt haben, verschwinden nicht einfach so über Nacht", sagt die Wissenschaftlerin. Löhmer empfiehlt, im ersten Monat des Trainings fünfmal wöchentlich zu üben. Diese Intensität ermögliche es, dass die Methode ihre Wirkung entfaltet.

Da sich die Progressive Muskelentspannung in letzter Zeit immer größerer Beliebtheit erfreut, rät Cornelia Löhmer, sich den Trainer sehr genau auszusuchen. Die Präventionsberater der gesetzlichen Krankenkassen gäben Auskunft über PME-Kursleiter mit anerkannter Ausbildung.

## Literatur:

- Cornelia Löhmer/Rüdiger Standhardt: «Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung» mit Hör-CD, Klett-Cotta, 2006, 18 Euro, ISBN 978-3608944297