

Progressive Muskelentspannung - Fünf Schritte zur Entspannung im Alltag

Bei der Progressiven Muskelentspannung (kurz: PME oder PMR) werden Muskelgruppen bewusst an- und entspannt um einen Entspannungszustand zu erreichen. Der Arzt und Psychologe Edmund Jacobson entwickelte Anfang des letzten Jahrhunderts diese Methode. Er beobachtete, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung einhergeht. 1929 erschien sein erstes Buch über die PME.

Progressive Muskelentspannung

Die PME ist eines der am häufigsten angewandten und am intensivsten untersuchten Entspannungsverfahren. Die Methode wurde 1929 von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson beschrieben. Seine Grundidee lässt sich sehr gut anhand eines Zitats verdeutlichen: „Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe.“. Jacobson ging davon aus, dass ein Zustand der Ruhe und Entspannung am besten und zuverlässigsten erkennbar ist, wenn man den neuromuskulären Tonus betrachtet und feststellt, dass dieser verringert ist. Umgekehrt postulierte er, dass über eine Reduktion des Muskeltonus (Muskelspannung) auch die Aktivität im zentralen Nervensystem herabgesetzt werden könne. Die Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist ist also eine zentrale Annahme. Über verschiedene Studien und Forschungen konnte Jacobson seine Annahmen und Methoden empirisch nachweisen.

Für Jacobson war weiterhin wichtig, dass Personen über sein Entspannungsverfahren ihr Körpergefühl verbessern und lernen, willentlich die Spannung wahrzunehmen und zu beeinflussen. Der Person soll also viel mehr bewusst werden, welche Muskeln verspannt sind, um dann zu wissen, wo sie sich entspannen sollte. In diese Schärfung unserer Wahrnehmung sieht Jacobson das Hauptziel seines Trainings.

Das ursprüngliche Verfahren von Jacobson ist sehr zeitaufwendig, da er ein sehr detailliertes Üben empfahl. Zudem bezog er auch viele kleine Muskelgruppen mit ein. Im Laufe der Jahre ist die progressive Muskelentspannung methodisch weiterentwickelt und vereinfacht worden. 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. Es ist eine effektive und vor allem eine leicht erlernbare Methode, die zudem ein Wohlfühlgefühl fördert. Diese Technik ist also auch hilfreich bei der Emotionsregulation und Stimmungstabilisierung. Sie ist auch als Kurzentspannung in alltäglichen Situationen anwendbar.

Für das Erlernen der Technik benötigt es lediglich sich eine Zeit lang auf die Muskeln seines Körpers zu konzentrieren und bestimmte Muskelgruppen systematisch anzuspannen und lockern zu können.

Darüber hinaus ist es notwendig regelmäßig zu üben, damit der Körper lernt, „automatisch“ auf Anspannung mit Entspannung zu reagieren.

Die fünf Phasen der Übung

- 1. Spüren:** die Konzentration liegt dabei auf der jeweiligen Muskelgruppe. Es sollte intensiv hineingespürt werden.
- 2. Anspannen:** die Muskelgruppe, auf der die Aufmerksamkeit liegt, wird angespannt. Die Spannung sollte deutlich spürbar sein, ohne aber in Verkrampfung überzugehen.
- 3. Spannung halten:** die Spannung wird etwa 6-10 Sekunden gehalten. Die Aufmerksamkeit bleibt solange bei der Muskelgruppe.
- 4. Loslassen:** nach der Spannungsphase wird die Muskelspannung wieder über langsame und klare Bewegungen gelockert.
- 5. Nachspüren:** die Aufmerksamkeit bleibt für etwa 10-30 Sekunden in der betreffenden Muskelgruppe. Versuchen Sie wahrzunehmen, was dort passiert ohne dies zu bewerten.

Auf diese Weise wird der Körper durchwandert. Dabei sind die Muskelgruppen individuell variabel. Sie können Ihre eigene Ablauffolge erschaffen oder sich an der Standardversion orientieren.

Innerhalb der Verhaltenstherapie hat sich die PME als Fertigkeit etabliert. Sie wird für die aktive Bewältigung von angst- und stressauslösenden Situationen eingesetzt. Die Patienten sollen schon die ersten Anzeichen von Spannung registrieren können, um dann darauf zu reagieren. Die vorher gut geübte muskuläre Entspannung dient dann als aktive Reaktion auf die belastenden Reaktionen. Somit ist es eine wichtige Technik im Rahmen der Angst- und Stressbewältigung.

Des Weiteren wird die progressive Muskelentspannung innerhalb der Schmerztherapie genutzt. Äußerst effektiv ist dieses Verfahren bei der Therapie von **Spannungskopfschmerz**. In der Behandlung von Hypertonie sind Entspannungsverfahren

ebenfalls etabliert und haben sich sehr gut bewährt. Die Anwendung und die Nutzung der progressiven Muskelentspannung sind also sehr vielfältig.

Die **Ampelübung** stellt eine Sonderform der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson dar. Diese Blitzentspannung soll innerhalb von einer Ampelphase durchgeführt werden können – daher der Name. Hier werden alle Muskelgruppen - Hände, Arme, Schultern, Gesicht, Füße, Beine, Sitzmuskeln - gleichzeitig für 4 bis 7 Sekunden angespannt. Danach soll die Anspannung komplett losgelassen, die Entspannung gespürt und die Konzentration auf der sich ausbreitenden Ruhe gelegt werden.

Nutzen Sie unsere [Lernmappe "Progressive Muskelentspannung"](#) oder unser [Onlinetraining "Progressive Muskelentspannung"](#), um diese Entspannungstechnik für sich zu erlernen. Sie erhalten ausführliche Informationen, Ablaufpläne, Anleitungen und Hilfsmittel.

Foto: Uwe Leder