

## **Progressive Relaxation (PR) – Tiefmuskelentspannung n. Jacobson**

### **Muskuläre und psychische Anspannung**

gehören zusammen. Stress, Angst und innere Unruhe gehen mit einer Anspannung und Verkürzung der Muskulatur einher. Gleichzeitig wird eine Lockerung und Entspannung der Muskulatur meist von einem Ruhegefühl begleitet. Diesen Zusammenhang entdeckte der amerikanische Arzt und Physiologe Dr. Edmund Jacobson zu Beginn des letzten Jahrhunderts, als er sich intensiv mit der Funktionsweise unserer Muskulatur beschäftigte. Er bewies, dass ein Zusammenhang zwischen Körper und Psyche in beide Richtungen besteht: Unsere Gemütsverfassung wirkt auf den Körper, und körperliche Veränderungen beeinflussen unsere Gemütsverfassung.

Nach Jacobson werden viele unserer „Zivilisationskrankheiten“ wie z.B. Rücken- und Gelenkschmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen, Erkrankungen der Verdauungsorgane und psychische Störungen durch Überaktivierung der Muskulatur bei anhaltenden Stressbelastungen mitbedingt.

### **Die Progressive Relaxation (PR)**

wurde von Jacobson als Entspannungsmethode entwickelt, um eine tiefgreifende Entspannung zu ermöglichen und so gesundheitlichen Störungen vorzubeugen und entgegen zu wirken. Eine Vielzahl von Forschungsergebnissen belegt den positiven Einfluss der PR u.a. auf Schlafstörungen, Schmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen und das Immunsystem. Dabei geht der Effekt über die einzelne Übung hinaus: Zum einen können die Übenden mit und während der Übung eine Entspannungsreaktion erleben, zum anderen verändert sich auf lange Sicht die Reaktion von Körper und Gehirn auf Anforderungen und Stressauslöser. Stress entsteht nicht mehr so leicht, d.h. die Widerstandsfähigkeit bei Anforderungen und Belastungen wächst (vgl. Informationsblatt „Stressbewältigung“).

Neben der *generellen Entspannung* durch die regelmäßige Anwendung der Methode entwickeln die Übenden zunehmend die Möglichkeit, während ihrer Aktivitäten nur die Muskeln anzuspannen, die für die Aktivität gebraucht werden. Und diese Anspannung erfolgt nur gerade so stark, wie es für die Aktivität nötig ist. Alle anderen Muskelgruppen bleiben entspannt. Es liegt auf der Hand, dass auf diese Weise ein sehr wirtschaftlicher Umgang mit der persönlichen Energie möglich wird. Bei „lockerer“ hoher Leistung wird gleichzeitig Überforderung vermieden.

### **Zum Erlernen der Methode**

bietet sich zunächst ein Einführungskurs mit qualifizierter Leitung an, wie er hier in unserer Klinik besucht werden kann. Die Progressive Relaxation ist leicht zu erlernen. Bis die genannten positiven Effekte auf die Gesundheit eintreten braucht es allerdings eine längere Übungszeit von mehreren Wochen mit täglichen Übungen (10-20Min.). Eine geduldige und interessierte Herangehensweise ist hier eine große Hilfe. Der Übungsablauf dient als „roter Faden“, an dem die Praktizierenden sich immer wieder orientieren können.

Die Aufmerksamkeit wird zunächst auf eine bestimmte Muskelgruppe, z.B. Hand und Unterarm, gelenkt. Diese Muskelgruppe wird dann etwa 10 Sekunden lang angespannt.

Es kommt darauf an, die Empfindungen in dieser Muskelgruppe während des Anspannens ganz genau wahrzunehmen. Die Anspannung sollte nur so weit gehen, wie es sich gut anfühlt. Verkrampfungen und/oder Schmerzverstärkung helfen nicht beim Entspannen. Entspannen ist leicht und nicht anstrengend. Nach der *Anspannungsphase* folgt für etwa 30 Sekunden die *Entspannungsphase*. Auch hier wird die Aufmerksamkeit wieder auf die Empfindungen in der betreffenden Muskelgruppe gerichtet und genau beobachtet, welche Veränderungen dort zu spüren sind. Im Übungsablauf werden so nacheinander die verschiedenen Muskelgruppen einbezogen.

Dazu hat Jacobson Lang- und Kurzformen entwickelt. In den Langformen wird in vielen Schritten geübt, in denen jeweils kleine Muskelgruppen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Die Beschäftigung mit Langfassungen kann besonders zu Beginn des Praktizierens der PR hilfreich sein, da sie die Vertrautheit mit den Spannungszuständen der einzelnen Körperbereiche fördert. Kurzformen fassen die Muskeln in größere Gruppen zusammen, mit denen dann geübt wird. Sie brauchen weniger Zeit und können in 10-20 Minuten verwirklicht werden. Sie können im Liegen oder Sitzen üben, die Augen schließen oder, wenn Ihnen das nicht angenehm ist, mit geöffneten Augen einen festen Punkt anschauen.

Im Folgenden ist der Übungsablauf dargestellt für eine

### **Kurzfassung in 10 Schritten**

- Dominante Hand und Unterarm (Faust; RechtshänderInnen rechts, LinkshänderInnen links)
- Beide Hände und Unterarme (Fäuste)
- Beide Oberarme Vorderseiten (Arme anwinkeln, Bizeps)
- Beide Oberarme Rückseiten (Arme gerade durchstrecken, Trizeps)
- Schultern und Nacken (Schultern hochziehen, Kopf in den Nacken)
- Gesicht (Grimasse)
- Rücken (Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen)
- Bauch (Bauchmuskeln)
- Gesäß und beide Oberschenkel (Gesäßhälften zusammenpressen)
- Füße und Unterschenkel (Fußspitzen in Richtung Kniescheiben heben)

Im Anschluss an die Übung kann es hilfreich sein, die Muskelgruppen, mit denen geübt wurde noch einmal kurz im Geiste durchzugehen, noch weiter loszulassen und ein Signalwort (z.B. „loslassen“) zu wiederholen. Mit der Zeit lernt das Gehirn das Signalwort mit dem Entspannungszustand zu verbinden. Nach ausreichender Übungszeit wird Entspannung dann bereits mit dem Signalwort eingeleitet. D.h. in einer Stresssituation kann allein die Konzentration auf das Signalwort entspannend wirken.

### **Nach der Übung**

sollten mit recken-strecken-tief durchatmen einige Minuten darauf verwendet werden, sich auf Aktivität einzustimmen und den Kreislauf wieder zu aktivieren. Wenn Sie abends oder nachts vor dem Einschlafen üben, dann lassen Sie diese Aktivierung weg.

### **Weiterlesen:**

Ohm, D. (2011): Stressfrei durch Progressive Relaxation. Mehr Gelassenheit durch Tiefmuskelentspannung nach Jacobson (Buch und Übungs-CD). Stuttgart: TRIAS Verlag

Link: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de)