

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie
am Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Kontakt und Information:

Leitung: Mag. Birgit Wille-Wagner
Tel.: +43-(0)732-7676-3980
E-Mail: birgit.wille@ordensklinikum.at



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)



Stress, psychische Belastung, Sorgen und Angst führen, oft ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung einzelner oder sogar aller Muskeln im Körper. Dies hat biologisch den Sinn, auf eine Aktion oder Handlung vorzubereiten und ist somit kurzfristig kein Problem. Halten jedoch solche Zustände längere Zeit an oder kehren sie immer wieder – wie das bei Stress und Sorgen häufig der Fall ist – können sie Erschöpfungszustände und Schmerz hervorrufen. Wer kennt das nicht: den verspannten Nacken oder den schmerzhaften Rücken nach einem harten Tag, Kopfschmerzen nach großer Konzentration, etc. Entspannungsreaktionen sind somit wichtig für die Erholung unseres Organismus. Das Ziel der meisten Entspannungstechniken ist es somit, bei Bedarf – also willkürlich und relativ schnell – eine Entspannungsreaktion herbeiführen zu können.

Die **Methode der Progressiven Muskelrelaxation** wurde in den zwanziger Jahren vom amerikanischen Arzt **Edmund Jacobsen** entwickelt. Der Ansatzpunkt dieses Entspannungsverfahrens beruht auf der Wechselwirkung zwischen muskulärer und psychischer Anspannung. Anders ausgedrückt: die Lockerung der Muskulatur, die im Entspannungstraining hervorgerufen wird, führt im seelischen Erleben zu einem Ruhegefühl. Dieses vertiefte Ruhegefühl bewirkt wiederum eine zunehmende Muskelentspannung – wodurch ein positiver Kreislauf entsteht.

Wer längere Zeit regelmäßig PMR übt, entwickelt zunehmend Ruhe, Gelassenheit und gewinnt an Konzentration. In der Forschung hat sich gezeigt, dass die Progressive Muskelrelaxation

- körperliche Unruhe, Nervosität und Angst reduziert
- eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem (z.B. Bluthochdruck) hat
- einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem hat
- sich günstig auf den Schlaf auswirkt
- bei Schmerzzuständen jeder Art hilfreich ist
- eine bessere Bewältigung von Problem- und Stresssituationen ermöglicht

Worauf es beim Üben ankommt

- **Anspannen und Entspannen:** Wesentliches Ziel der PMR besteht darin, willkürliche Kontrolle über Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen zu vermitteln. Wichtig ist es, Unterschiede zwischen An- und Entspannung wahrzunehmen. Bitte achten Sie beim Anspannen der jeweiligen Muskeln darauf, dass Sie möglichst nur die gefragte Partie anspannen. Die Anspannungsphase dauert ca. 5-10 sec, die Entspannungsphase etwas länger (45-60 sec).
- **Intensitätsregulierung:** Für Anfänger ist es besser, nicht zu stark anzuspinnen, sondern lediglich so viel, dass Sie einen Unterschied spüren. Dies gilt besonders dann, wenn Sie beim Anspannen Schmerzen empfinden. Je besser Sie die Übungen beherrschen, desto stärker können Sie eine Muskelpartie differenziell anspannen, ohne dass andere Muskeln „mitbetroffen“ sind.

- **Auf alle Empfindungen achten:** Achten Sie sowohl bei der Anspannungs- als auch bei der Entspannungsphase auf alle auftretenden Empfindungen. Diese können ganz unterschiedlich sein: Wärme/Kühle, Kribbeln, Schwere/Leichtigkeit, Schwerelosigkeit,...
- **Atmen:** Achten Sie darauf, auch während der Muskelentspannung ruhig weiterzuatmen.
- **Aufmerksamkeitsfokussierung:** Manchmal wird Ihre Aufmerksamkeit beim Üben abschweifen. Das ist ganz normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Wenn Sie feststellen, dass Sie abschweifen, so nehmen Sie es ruhig hin und kehren Sie gedanklich einfach wieder zu der betreffenden Muskelpartie zurück und fahren Sie mit der Übung fort.
- **Aktives Beenden der Entspannung:** Nach der eigentlichen Übung können Sie beliebig lange im Entspannungszustand bleiben. Es empfiehlt sich, danach die Entspannung ganz bewusst durch Aktivierung zu beenden (Strecken, Räkeln, ein paar Mal tief durchatmen, Augen öffnen), damit auch hier ein eindeutiger Unterschied zwischen Ruhetönung und Aktivität gemacht wird. Die Aktivierung bleibt natürlich dann aus, wenn Sie danach einschlafen wollen!
- **Entspannung lässt sich nicht erzwingen:** Entspannungsfähigkeit unter Leistungsdruck erreichen zu wollen, ist ein Widerspruch in sich. Gönnen Sie sich Zeit und Geduld!
- **Übung als Voraussetzung für Erfolg:** Wie bei vielen anderen Fertigkeiten (Schwimmen, Fahrrad fahren, Musikinstrument,...) wird auch Entspannung dann beherrscht, wenn sie richtig gelernt wurde. Ein regelmäßiges Üben – am besten täglich – ist empfehlenswert.

Noch einige Stichworte zum Üben:

Zeitpunkt: Üben Sie täglich mindestens einmal, und legen Sie den Zeitpunkt so, dass sie anfangs 20 bis 25 min zur Verfügung haben, in denen Sie nicht gestört und sich auch nicht unter Zeitdruck fühlen. Diese Minuten sollen also voll und ganz der Entspannung zur Verfügung stehen.

Umgebung: Die Umgebung spielt für das Üben letztlich keine Rolle. Am Anfang des Trainings ist es aber günstig, wenn Sie während des Übens nicht abgelenkt und in Ihrer Konzentration gestört werden. Ideal ist deshalb ein ruhiger, evtl. abgedunkelter Raum. Achten Sie darauf, weder durch Personen oder Haustiere im Zimmer noch durch das Klingeln des Telefons oder der Türklingel unterbrochen zu werden.

Kleidung: Achten Sie darauf, dass Sie beim Üben nicht durch beengende Kleidungsstücke (Krawatte, Gürtel, hohe Schuhe), durch Brille, Kontaktlinsen oder Uhr in Ihrer Bewegungs- und Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt werden.

Grundposition: Bevor Sie mit der eigentlichen Entspannung beginnen, sollten Sie sich vergewissern, dass Sie auch wirklich bequem sitzen bzw. liegen. Wenn Sie im Sitzen üben, achten Sie darauf, dass die Füße bequem stehen, dass die Beine gelockert sind und Sie sich überall bequem anlehnen können, für Ihren Kopf eine angenehme Lage finden, dass die Schultern locker herabhängen und Hände und Unterarme entspannt auf der Lehne oder im Schoß aufliegen. Sie können natürlich auch im Liegen üben. Legen Sie sich dazu auf den Rücken, die Arme liegen leicht angewinkelt, die Beine liegen ausgestreckt nebeneinander, die Füße zeigen nach außen. Vielleicht ist es bequemer, wenn Sie ein Kissen oder eine Rolle in den Nacken, den Rücken oder in die Kniekehlen legen. Probieren Sie die für Sie angenehmste Lage aus.



Reihenfolge der Übungen

- rechte Hand und Unterarm (Faust machen)
- rechter Oberarm (Ellenbogen mit geöffneter Hand nach oben beugen)
- linke Hand und Unterarm
- linker Oberarm
- Stirn (Hochziehen der Augenbrauen, Stirn runzeln)
- Augen und Nase (Augen zukneifen und Nase rümpfen)
- Lippen und Kiefer (Lippen aufeinander pressen, Zunge an den Gaumen drücken)
- Nacken und Hals (Kopf nach rechts und links neigen)
- Schultern (Schultern hochziehen)
- Bauch (anspannen ohne Luft anzuhalten)
- rechter Oberschenkel (Bein anheben)
- rechter Unterschenkel (Fuß nach oben drücken)
- rechter Fuß (Zehen nach innen krümmen)
- linker Oberschenkel
- linker Unterschenkel
- linker Fuß

Literaturtipps

reliax (2012): entspannung - lauschen - imagination

Eine Entspannungs-CD der Abteilung für Psychologie und Psychotherapie

Ohm, Dietmar: Stressfrei durch Progressive Relaxation, Mehr Gelassenheit durch Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson, Verlag Trias (Audio CD)

Brandt, Henrik: Weniger Stress durch Progressive Muskelentspannung. Henrik Brandt Verlag (Audio CD)

Mayer, Karl C.: Entspannungstraining nach Jacobson, Progressive Muskelentspannung (Audio CD)

Kos, Hildegard & Stein, Arnd (2001): Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Iserlohn: Verlag für therapeutische Medien.

Reddemann, Luise (2006): Dem inneren Kind begegnen. Hör-CD mit ressourcenorientierten Übungen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Reddemann, Luise (2003): Imagination als heilsame Kraft. Hör-CD mit Übungen zur Aktivierung von Selbstheilungskräften. Stuttgart: Klett-Cotta.

Grawunder, Katharina (2001): Stille finden. Eine Reise in die Entspannung mit Musik. Darmstadt: Schirner Verlag (Audio CD)