

## Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

### Spickzettel Erklärung

Ablauf erklären (Einstimmung, PMR, zurücknehmen, Ausklang)

Grundprinzip 5 Sekunden anspannen, 20-40 Sekunden entspannen

Einstimmung 2' • Bequem sitzen / liegen • Augen schliessen • Kontakt mit Boden spüren, Gewicht abgeben • Atmen • Sich in die einzelnen Körperteile hineindenken und hinein atmen

Faust rechts Faust links beide gleichzeitig Unterarm rechts Unterarm links beide gleichzeitig Stirn / Kopfhaut (Runzeln machen zum anspannen) Nacken / Schulter (Schultern hochziehen bis zu den Ohren) Unterleib, Bauch (Bauch einziehen, Gesäss spannen) Oberschenkel rechts Oberschenkel links beide gleichzeitig Ganzen Körper entspannen, atmen, tiefer sinken Zurücknehmen Arme mehrere Male intensiv strecken und durchbeugen und gleichzeitig tief durchatmen Ausklang - Augen schliessen - Ruhig Atmen - Nach 10 Atemzügen Augen öffnen - Im Raum ankommen, dehnen, gähnen.

### Progressive Muskelentspannung Kurzform 12'

Spannen Sie Ihre rechte Hand an, indem Sie eine Faust machen. Spüren Sie die Anspannung? Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los. Spannen Sie nun Ihren rechten Arm an, indem Sie ihn leicht anwinkeln. Fühlen Sie die Anspannung im Oberarm? Halten Sie die Spannung kurz und entspannen Sie wieder. Spüren Sie wie sich der Arm wieder entspannt, immer mehr und mehr? Machen Sie nun mit Ihrer linken Hand eine Faust. Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los. Lassen Sie die Muskeln in der Hand ganz locker werden. Spannen Sie jetzt Ihren linken Arm an, indem Sie ihn leicht anwinkeln. Fühlen Sie die Anspannung? Nun lassen Sie wieder los. Kommen wir nun zum Gesicht. Spannen Sie Ihre Stirn an, indem Sie Ihre Augenbrauen ganz leicht nach oben ziehen. Lassen Sie die Anspannung kurz wirken. Mit dem nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder. Spannen Sie jetzt Ihre Augen an, indem Sie diese leicht zusammendrücken. Spüren Sie die Anspannung? Beim nächsten Ausatmen lassen Sie die Augenmuskeln wieder ganz locker. Pressen Sie nun leicht die Zähne zusammen. Halten Sie diese Spannung kurz. Nun entspannen Sie wieder. Pressen Sie nun die Zunge leicht an den Gaumen. Halten Sie die Spannung kurz. Und entspannen Sie wieder. Bewegen Sie nun Ihren Kopf leicht nach Vorne. Bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Ihrer Brust. Spüren Sie die Anspannung? Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder. Spannen Sie nun Ihre Nackenmuskeln an, indem Sie Ihre Schultern nach oben ziehen. Fühlen Sie die Anspannung? Nun lassen Sie wieder los. Kommen wir nun zur Bauchmuskulatur. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Spüren Sie die Anspannung? Nun entspannen Sie wieder. Spannen Sie jetzt Ihren Rücken an, indem Sie den Bauch nach vorne schieben und ein leichtes Hohlkreuz machen. Fühlen Sie wie Ihre Muskeln sich anspannen? Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los. Spannen Sie nun Ihre Gesäßmuskulatur an. Spüren Sie die Anspannung? Nun wieder entspannen. Kommen wir nun zu den Beinen. Spannen Sie Ihren rechten Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen. Halten Sie die Spannung kurz. Und entspannen Sie wieder. Spannen Sie Ihre rechte Wade an, indem Sie Ihren Fuß leicht nach oben ziehen. Beim nächsten Ausatmen wieder entspannen. Spannen Sie nun Ihren rechten Oberschenkel an. Beim nächsten Ausatmen lassen Sie ihn wieder los. Kommen wir nun zum linken Bein. Spannen Sie Ihren linken Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen. Fühlen Sie die Anspannung und lassen Sie wieder los. Spannen Sie Ihre linke Wade an, indem Sie sie leicht nach

oben ziehen. Und nun entspannen Sie wieder. Lassen Sie alle Anspannung aus Ihrer Wade entweichen. Zum Abschluß spannen Sie Ihren linken Oberschenkel an. Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los. Lassen Sie die Muskeln in Ihrem Oberschenkel ganz locker und entspannt. Kommen Sie nun aus der Entspannung zurück. - Strecken und räkeln Sie sich, wie morgens beim Aufstehen. - Atmen Sie tief ein und aus. - Öffnen Sie nun Ihre Augen - Sie sind nun wieder ganz wach und frisch.

### **Theoretische Einführung PMR**

Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz PME, auch progressive Muskelrelaxation PMR) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

### **Anwendungsmöglichkeiten:**

Die Methode der progressiven Muskelentspannung wird häufig im Rahmen einer Verhaltenstherapie eingesetzt, beispielsweise bei der Behandlung von Angststörungen. Aber auch im Rahmen einer physiotherapeutischen Behandlung bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress lassen sich mit progressiver Muskelentspannung gute Erfolge erzielen.

### **Klinische Belege und Wirksamkeit:**

In einer Metastudie (1994) wurde PME als eigenständiges (und nicht lediglich die Verhaltenstherapie unterstützendem) Therapieverfahren ausgewertet. In 75 % der Studien wurden deutliche Symptombesserungen, in 60 % darüber hinaus Verbesserungen der allgemeinen Befindlichkeit festgestellt. Diese waren stabil. Bei Angst- und Spannungszuständen (inklusive damit verbundener körperlicher Beschwerden) sei die spezifische Wirksamkeit der PME gut belegt. Die PME sei differentiell wirksam, am besten bei Patienten mit leichteren Symptomen, die von vornherein der Wirksamkeit der PME positiv gegenüberstanden. Aufgrund dessen und der relativ leichten Erlernbarkeit wird die PME als das für die klinische Praxis geeignetste Entspannungsverfahren bezeichnet.

### **Literatur**

Hofmann, E. (2003): Progressive Muskelentspannung, ein Trainingsprogramm. 2. Auflage. Hogrefe, Göttingen.

Jacobson, E (1990): Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth. 7. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart.