



Was ist eigentlich ...

Progressive Muskelrelaxation

In der **progressiven (fortschreitenden) Muskelentspannung** lernen die Teilnehmer, einige wesentliche Muskelgruppen ihres Körpers zu entspannen, indem Sie diese Muskelgruppen erst anspannen, um sie im Anschluss ganz bewusst zu entspannen und fortschreitend zu lockern.

Indem eine Muskelgruppe angespannt wird und dann die so entstandene Spannung anschließend mit dem Ausatmen wieder gelockert wird, ist es möglich, diese Muskeln weit unter ihr normales Spannungsniveau zu entspannen. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einem herabhängenden Pendel. Wenn wir es stark nach links ausschlagen lassen („Anspannung“), wird es in die entgegengesetzte Richtung schwingen („Entspannen“). Die Muskeln vor der Entspannung anzuspannen hilft also, die Entspannung der Muskulatur umso deutlicher zu spüren. Dabei sollte das Anspannen 5-7 Sekunden dauern, nicht länger, damit die Muskeln nicht verkrampfen. Nach dem Lockern einer Muskelgruppe sollen ca. 30-40 Sekunden Zeit genommen werden, um die Entspannung wirken zu lassen.

Mit zwei- bis dreimonatiger täglicher **Übung** wird es den Teilnehmern gelingen, bereits geringste Muskelverspannungen zu spüren, um gezielt dagegen wirken zu können. Die Muskelrelaxation bietet die Möglichkeit, die Muskelgruppen weit unter das normale Spannungsniveau zu senken und zwar immer dann, wenn es gewollt oder gebraucht wird. Sich entspannen lernen geht ähnlich wie das Erlernen anderer Fertigkeiten wie Schwimmen, Autofahren oder Klavierspielen. Notwendig dazu ist Übung, Konzentration und Engagement. Dies bedeutet, dass sich die Teilnehmer **Zeit nehmen** müssen - Zeit für sich selbst.

Mit etwas Übung stellen die Teilnehmer fest, dass durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung, wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen, Zittern zurückgehen und sie sich insgesamt ruhiger und gelassener fühlen. Mit der Muskelentspannung haben die Teilnehmer also eine Technik zur Hand, mit der sie **körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern** und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen können.

Übrigens:

„Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe“ (Edmund Jacobson, 1938)

Oft wird der Begriff „Progressive Muskelrelaxation“ (PMR) nach Jacobson in der klinischen Sprache verwendet. Dies ist insofern richtig, als dass Edmund Jacobson (1888-1983) als Erfinder der „Progressiven Muskelentspannung“ (kurz PME), wie sie heute genannt wird, gilt. Während Jacobson jedoch über einen Zeitraum von 3-6 Monaten in 50 einstündigen Sitzungen 30 Muskelgruppen mit seinen Patienten einübte, begnügen wir uns heute damit, in 2-3 Monaten in etwa 10-12 halbstündigen Sitzungen 16-19 Muskelgruppen einzuüben. Ebenso unterschied sich die Dauer der An- und Entspannung bei Jacobson (1 bis 2 Minuten Anspannung, gefolgt von 3 bis 4 Minuten Entspannung) von der heutigen (5-7 Sekunden Anspannung, gefolgt von 30-40 Sekunden Entspannung).

