



# Progressiv gegen aggressive Schmerzen

Mit einer speziellen Entspannungs-Methode wirken Sie Rückenschmerzen entgegen.

**E**in jeder von uns kennt das Gefühl. Nach einem langen Arbeitstag sind wir froh, wenn wir abends die Beine hoch legen können und einen Moment nichts tun müssen. In diesem Moment spüren wir das, was wir allgemein als Entspannung bezeichnen. Das ist angenehm und lässt sich durch den Zusammenhang zwischen Psyche und Körper erklären. Wie schwierig jedoch ein richtig tiefes Entspannen gerade im Alltag zu erlangen ist, wissen jene 75 bis 80 Prozent aller Bürger, die unter episodischen Rückenschmerzen leiden.

Hier liegt das Problem oftmals nicht in einem Bandscheibenvorfall, sondern ist das Resultat von chronischem Stress. Der führt dazu, dass ein innerlich angespannter Mensch meist auch muskulär angespannt ist. Und gerade der Rücken erweist sich als anfällig. Aus diesem Grund entwickelte Dr. Edmund Jacobson in den zwanziger Jahren seine Technik der Progressiven Muskelrelaxation (kurz PMR), ein direkt an der Muskulatur ansetzendes Entspannungsverfahren. Es ist besonders hilfreich bei Menschen, die nicht allein durch ihre Vorstellungskraft zu einer tiefen Entspannung finden können, und zählt unter der Vielzahl der heute angewendeten Entspannungsverfahren zu denen am weitest verbreiteten und am besten erforschten Methoden. Nicht umsonst wird diese Methode von Krankenkassen als Gesundheitsvorsorge anerkannt.

Wissenschaftliche Ergebnisse belegen dabei nicht nur eine positive Auswirkungen der PMR auf Schulter-Nacken-Beschwerden und Kreuzschmerzen, sondern auch auf das Immunsystem und auf eine Vielzahl von anderen Erkrankungen, wie z.B. Schlafstörungen, chronische Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen oder Bluthochdruck. Dadurch wird PMR bei bestehenden gesundheitlichen Störungen als auch zur Vorbeugung von Krankheiten angewandt, allein durch die willentliche, fortdauernde Verringerung der Kontraktion einzelner Muskelgruppen des Bewegungsapparates.

Einmal erlernt, kann man so die Übungen fast überall und unter einfachsten Bedingungen durchführen. Besonders bewährt hat sich dabei PMR gerade in Verbindung mit dem regelmäßigen Besuch eines Fitnessstudios, da der Übende bereits durch das Training an Geräten oder Freihanteln seine Muskeln besser kennen gelernt hat als jemand, der gar keinen Sport betreibt. Somit bildet die progressive Muskelentspannung auch eine wichtige Ergänzung zum üblichen Kraft- und Ausdauer-Training.

Dazu bedarf es vieler kleinen Schritte. Die Erfolge sind ab dem ersten Schritt spürbar, bei dem die Aufmerksamkeit zunächst nur auf eine bestimmte Muskelgruppe gelenkt wird.

**Der Unterarm und die Hand sind dafür besonders geeignet. Diese Muskelgruppe wird für etwa fünf bis zehn Sekunden bis zur Belastungsgrenze angespannt, indem man eine Faust ballt. Die entstehenden Empfindungen müssen hierbei genau wahrgenommen werden. Daraufhin erfolgt eine Entspannungsphase von etwa 15 bis 30 Sekunden, in der die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen gerichtet wird.**

In den folgenden Schritten werden sämtliche Muskelgruppen des Körpers nacheinander in das Training einbezogen. Man unterschei-

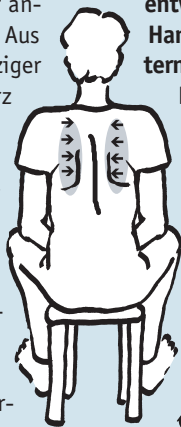
det dabei die Langformen mit 16 oder 17 verschiedenen Regionen des Körpers und die Kurzformen, die weniger Zeit benötigen. Nach Edmund Jacobsen ist für jede Muskelgruppe eine tägliche Übungszeit von einer Stunde vorgegeben. Aber nach dieser Originalversion wird heutzutage kaum noch trainiert.

Allen Methoden gemein sind gewisse Rahmenbedingungen in der Anfangsphase.

**Man setzt sich bequem auf einen Stuhl oder legt sich hin. Die Raumtemperatur sollte nicht zu kalt oder zu warm sein. Man hält den Kopf gerade, so dass das Gewicht des Kopfes auf der Halswirbelsäule liegt, oder man stützt den Nacken, indem man**

**entweder ein kleines Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch unterlegt. Der Rücken ist gerade, die Schultern fallen bequem oder liegen locker neben dem Körper.**

**Die Handflächen zeigen nach unten. Beide Arme sind entspannt, die Hände liegen im Sitzen auf den Oberschenkeln oder im Liegen locker neben dem Körper. Handflächen nach unten, Finger ganz gelöst. Die Knie sind hüftbreit, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Der gesamte Körper ist statisch ausgewogen. Die Konzentration liegt auf dem Körper und versucht, die vorhandenen Spannungen zu erfühlen, zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren. Die Atmung ist ganz ru-**



**hig und gleichmäßig, in einem konstanten Atemfluss. Die Spannung wird mit der Einatmung aufgenommen und löst sich mit der Ausatmung.**

Bei der Progressiven Muskelentspannung geht es folglich vor allem darum, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu erfühlen und körperliche Aktivität als Zugang zur Entspannung zu nutzen.

Das Körperbewusstsein, das dazu befähigt, den Körper und sein Bedürfnis nach Entspannung schneller und vor allem effektiver wahrzunehmen, sollte entwickelt werden. Es ist somit geradezu perfekt mit den Erfahrungen in einem Fitnessstudio kombinierbar. Zum Beispiel indem man nach einer den Rücken stärkenden Übung kurz in die Dehnung geht, sich hinsetzt, und schließlich ganz bewusst in die Entspannung des Rückens versenkt. Gerade der Kontrast lässt uns den Körper besser kennen lernen und dadurch den Rücken gesund erhalten. Somit wird ein intensiver körperlich-seelischer Entspannungszustand erreichbar. Außerdem werden durch die Anspannung die Muskeln besser durchblutet, was zu einem angenehmen Wärmeempfinden führt.

Die Konzentration des Übenden ähnelt dadurch auch einer Art Meditation. Mit der Zeit lernt die Person, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Körperliche Unruhe oder Erregung reduziert sich und Schmerzzustände werden verringert.

◆ Hans Kämmerer

Literaturhinweis: Cornelia Löhmer/Rüdiger Standhardt, „Die Kunst im Alltag zu entspannen“ – Einübung in die Progressive Muskelentspannung, 133 Seiten, Klett-Cotta Verlag, ISBN: 978 3 608 944 297