

Entspannen, weil es Freude macht

Durch die Progressive Muskelentspannung werden Menschen geschult, die jeweiligen körperlichen Zustände wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Damit werden sie in ihrer Achtsamkeit sensibilisiert für das, was »Jetzt« ist – eine ideale Hinführung zur Yoga- und Meditationspraxis.

Vor fast 80 Jahren entwickelte der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson (1897-1979) das Verfahren der »fortschreitenden Muskelentspannung«. Dabei handelt es sich um ein Muskelentspannungstraining, bei dem systematisch einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt werden. Die Aufmerksamkeit ist auf die jeweiligen Muskelgruppen gerichtet. Es gilt, die Unterschiede zwischen dem Körpergefühl der angespannten Muskulatur und dem der entspannten Muskulatur genau wahrzunehmen. Nach einiger Übungszeit können beginnende Verspannungen frühzeitig erkannt und aktiv gelöst werden, bevor es zu Spannungsschmerzen oder Verkrampfungen kommt.

Ziel des Entspannungstrainings ist es, Anspannung lokalisieren zu lernen.

Edmund Jacobson

Doch nicht nur die Körperfunktionen sind beeinflussbar. Jacobson entdeckte in seinen Untersuchungen einen Zusammenhang zwischen seelischen Spannungen und einem körperlich erhöhten

Muskeltonus. Wer unter psychischen Unsicherheiten und Angstzuständen leidet, dessen Muskeln sind angespannt. Wird die Spannung auf der körperlichen Seite gelöst, verringert sich auch die psychische Anspannung. Die Gehirnaktivität wird schwächer, der Mensch kann wieder geistig abschalten – er wird ruhiger und gelassener. Das Ruhegefühl wiederum bewirkt eine zunehmende Muskelentspannung, die ihrerseits ein noch stärkeres Ruhegefühl hervorruft. Auf diese Weise kann eine körperlich-seelische Ausgeglichenheit erreicht werden, die wir mit dem Begriff »Wohlspannung« bezeichnen.

Da Muskeln lernfähig sind, wird der gesamte Prozess durch regelmäßiges Üben beschleunigt. Schon nach etwa vier Wochen erinnern sich die Muskeln daran, wie sie ihre Grundspannung reduzieren können. Menschen, die die Muskelentspannung regelmäßig praktizieren, sind in der Lage, sich innerhalb von Sekunden in den Zustand der Wohlspannung zu versetzen. Sie sind nachweislich weniger stressanfällig, verfügen über stärkere körperliche Abwehrkräfte und sind insgesamt ausgeglichener.

Weil die Progressive Muskelentspannung so einfach zu erlernen ist und weil die meisten Menschen mit ihr gut zu recht kommen, ist diese Methode für den Einsatz im Yoga-Unterricht sehr gut geeignet. Die Teilnehmenden lernen, sich aktiv in einen entspannten Zustand zu versetzen. Gleichzeitig werden Sie durch die Fokussierung ihrer Aufmerksamkeit optimal auf die Yoga-Übungen eingestimmt.

Fünf Phasen der Progressiven Muskelentspannung

Ein Durchgang durch die Progressive Muskelentspannung dauert etwa 20 Minuten. Insbesondere mit Anfängern wird meistens im Liegen geübt, da sich viele liegend am leichtesten entspannen können. Es spricht jedoch nichts dagegen, im Sitzen oder auch im Stehen zu üben. In der Langversion wird die Progressive Muskelentspannung nacheinander bei 17 Muskelpartien durchgeführt (aktiverer Hand und Unterarm, Oberarm, andere Hand und Unterarm, anderer Oberarm, Stirn, Augen- und Nasenpartie, Mund- und Kieferbereich, Hals-Nackenbereich, oberer Brust- und Rückenbereich, Bauch und Rücken, Be-



Die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in in Progressiver Muskelentspannung schließt mit einem Zertifikat ab und befähigt, selbstständig Erwachsene bzw. Kinder und Jugendliche in Gruppen (z.B. in Volkshochschulen, Vereinen, Betrieben) oder im Einzelunterricht anzuleiten.

Für die Teilnahme an der Ausbildung kann Bildungsurlaub beantragt werden.

Die Krankenkassen erstatten auf Anfrage bis zu 80 Prozent der Kosten für Kurse, die im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) angeboten werden.

Ausbildungsseminare für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen werden regelmäßig vom Giessener Forum durchgeführt. Infos unter www.giessener-forum.de, Tel. 0641/493605)

ckenboden und Gesäß, rechter Oberschenkel, rechter Unterschenkel, rechter Fuß, linker Oberschenkel, linker Unterschenkel, linker Fuß). Wer die Langform beherrscht, kann auf verschiedene Kurzformen umsteigen, die in sieben bzw. vier Schritten durchgeführt werden können.

Unabhängig davon, welche dieser Formen man übt und ob man die liegende, sitzende oder stehende Haltung bevorzugt, der Ablauf der Progressiven Muskelentspannung verändert sich nicht. Das Herzstück der Progressiven Muskelentspannung ist der immer wiederkehrende Ablauf von fünf Schritten:

1. **Hinspüren in eine Muskelgruppe (7 bis 10 Sekunden)**
2. **Anspannen der entsprechenden Muskelgruppe**
3. **Halten der Spannung (7 bis 9 Sekunden, bei den Füßen eventuell kürzer)**
4. **Lösen der Spannung**
5. **Wahrnehmen der Veränderungen in der betreffenden Muskelgruppe (etwa 30 Sekunden)**

Beim Durchlaufen der einzelnen Übungsschritte ist der Grad der Aufmerksamkeit der ausschlaggebende Faktor für die Intensität der Muskelentspannungssequenz. Die Aufmerksamkeit ist jeweils auf die Muskelgruppe gerichtet, mit der gerade geübt wird. Es geht darum, genau wahrzunehmen, ob sich etwas in der einzelnen Muskelgruppe verän-

dert und wenn ja, was genau geschieht. Dieses »Wahrnehmen« nimmt zeitlich einen wesentlich größeren Raum ein als die Bewegung des Anspannens und Lösen der Muskulatur.

Wer die Progressive Muskelentspannung einmal erlebt hat, will im Regelfall mehr davon. Insbesondere Teilnehmende in Yoga-Kursen können diese aktive Form der Selbstentspannung würdigen als ideale Methode, um aus ihrem Alltagsstress herauszukommen. Sie genießen den Zustand der Wohlspannung, der sie in optimaler Weise auf die Yoga-Übungen einstimmt.

Garant für eine kompetente Anleitung der Progressiven Muskelentspannung ist eine professionelle Ausbildung zur Kursleiterin und zum Kursleiter in dieser Methode. »Entspannen, weil es Freude macht« – dem steht dann nichts mehr im Wege!

Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt

Literatur

Bernstein, Douglas A. / Borkovec, Thomas D.: Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. München (Pfeiffer) 1975, 9. Auflage 2000

Jacobson, Edmund: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Stuttgart (Klett-Cotta) 1990, 6. Auflage 2006 (amerikanische Originalausgabe 1934)

Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD. Stuttgart (Klett-Cotta) 2006

1. Weltanschaulich neutrale Methode

Die Progressive Muskelentspannung entstand in den Vereinigten Staaten im Rahmen der medizinischen Studien von Edmund Jacobson. Als weltanschaulich neutrale Methode ist die Progressive Muskelentspannung sowohl mit westlichen als auch mit östlichen körperorientierten und spirituellen Übungswegen (z.B. Yoga, Zen, Feldenkrais) vereinbar.

2. Ganzheitliches Menschenbild

Edmund Jacobson betrachtet den Organismus als Einheit. Er betont das wechselseitige Zusammenspiel von Körper und Seele. Er fand heraus, dass psychische Spannungen immer mit Anspannungen verschiedener Muskelgruppen korrelieren. Durch systematische Entspannung kann es daher gelingen, nicht nur den erhöhten Muskeltonus zu verringern, sondern gleichzeitig psychische Beschwerden zu lindern.

3. Gute Erlernbarkeit

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung kann in wenigen Minuten erklärt werden. Im Normalfall benötigen Menschen 6-8 Anleitungen, bis sie die Übungen allein durchführen können, nicht wenige sind bereits nach dem ersten Übungsdurchgang in der Lage, die Muskelentspannung in Eigenregie durchzuführen.

4. Rasche Wirksamkeit

Die Progressive Muskelentspannung wirkt im Regelfall sofort. Nur in Ausnahmefällen berichten Teilnehmende, dass sie nichts spüren. Damit steht die Wirksamkeit der Methode in einem ausgesprochen günstigen Verhältnis zu dem für die Durchführung erforderlichen Aufwand.

5. Universelle Anwendbarkeit

Die Methode ist nicht auf eine spezielle psychische Konstellation oder Erkrankung ausgerichtet. Die Progressive Muskelentspannung wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus und trägt zu erhöhtem Wohlbefinden bei. Eine gesundheitsfördernde Wirkung konnte u.a. festgestellt werden bei: hohem Blutdruck, Magen- und Darmgeschwüren, Herz- und Gefäßkrankheiten, Verdauungsstörungen und Colitis, bei nervösen und psychischen Störungen, bei Schlafstörungen, bei Erschöpfung, bei nervlicher und geistiger Überlastung, bei ständiger Unruhe, häufiger Erschöpfung und bei Angst. Seit 1987 ist die progressive Muskelentspannung als Primärprävention von den Krankenkassen anerkannt.

6. Keine Kontraindikationen

Die Durchführung der Progressiven Muskelentspannung hat keinerlei Nebenwirkungen.

7. Gute Kombinierbarkeit

Die Progressive Muskelentspannung lässt sich hervorragend mit den unterschiedlichsten Methoden kombinieren. Dies gilt für psychotherapeutische Methoden und Gruppenarbeit genauso wie für Yoga und Meditation.

8. Individuell veränderbare Methode

Die Progressive Muskelentspannung ist höchst flexibel in ihrer Durchführung und Anwendung. Es gibt weder eine verbindliche Entspannungshaltung noch eine festgelegte Übungsfolge. Jacobson selbst forderte von Anfang an dazu auf, die Übungen sowohl den körperlichen Voraussetzungen der Menschen als auch den äußeren Rahmenbedingungen anzupassen und sie in den persönlichen Alltag zu integrieren.

9. Alltagstaugliche Basiskompetenz

Das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung ist für alle Menschen vom Kleinkindalter (etwa vier Jahre) an bis ins hohe Lebensalter möglich. Die einzige Voraussetzung ist, die Muskeln willentlich auf ein Signal anspannen und entspannen zu können. Wer die Progressive Muskelentspannung einmal erlernt hat, kann sie auch nach längerer Pause recht leicht wieder aktivieren. Als Basiskompetenz ist sie bereits wichtiger Bestandteil bei verhaltenstherapeutischen Maßnahmen, aber auch integraler Bestandteil im Tagesablauf vieler Menschen.

10. Hinführung zur Achtsamkeitspraxis

Durch die Progressive Muskelentspannung werden Menschen geschult, die jeweiligen körperlichen Zustände wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Damit werden sie in ihrer Achtsamkeit sensibilisiert für das, was »Jetzt« ist – eine ideale Hinführung zur Yoga- und Meditationspraxis.