

Progressive Muskelentspannung

Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lässt sich die Entspannung durch den wahrgenommenen Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindung in verschiedenen Muskelgruppen erzeugen. Es ist ein in kurzer Zeit leicht zu erlernendes Verfahren, das durch seinen pragmatischen Charakter als Einstieg in das Entspannungstraining besonders zu empfehlen ist. Es ist neben dem Autogenen Training in unserem Kulturkreis das bekannteste und gilt wirkungsbezogen als das überzeugendste Entspannungsverfahren.

Der Arzt und Physiologe Edmund Jacobson erkannte, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit psychischer (An)-Spannung verbunden ist. Es besteht also ein direkter Zusammenhang zwischen Denken und Muskelanspannung. Eine Lockerung der Muskulatur geht mit einem Ruhegefühl einher. So führt eine Reduzierung der Muskelspannung zu einer Beruhigung des Denkens und der Emotionen.

Generell stellt sich ein körperlich-psychischer Entspannungszustand ein und bildet den Gegenpol zu übermäßiger Anspannung, woraus sich der gesundheitliche Nutzen bei spannungsbedingten Beschwerden und Erkrankungen erklärt (**unspezifische Wirkung**).

Differentiell ermöglicht ein längerfristiges Training einen ökonomischen und effizienten Umgang mit persönlicher Energie. Es befähigt zu einer gezielten, möglichst geringen Muskelanspannung bestimmter Muskelgruppen, wobei andere nicht benötigte Muskelgruppen entspannt bleiben (**spezifische Wirkung**).

Grundlage der progressiven Muskelentspannung ist die Kontrastwahrnehmung willentlich angespannter bzw. entspannter Muskelgruppen.

Progressiv (voranschreitend) ist das Training, da

- nach kurzer Anspannungsphase mit fortschreitender Praxis die Entspannung der angesprochenen Muskelgruppe erlernt wird;
- schrittweise alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers wahrgenommen und entspannt werden;
- schließlich ein Stadium erreichen werden kann, in dem die Entspannung automatisch ohne Anspannungserzeugung auftritt.

Jede Übung verläuft nach folgendem Schema:

Den Rahmen um die Übungen bildet immer die Ruheeinstellung. Sie dient der inneren Einstimmung auf die Entspannung und dem Nachwirken der erlebten Entspannungserfahrung vor der Rückholung.

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Anspannungsphase | eine Muskelgruppe wird angespannt und die Spannung für ca. 5 bis 10 Sekunden gehalten (z. B. Hand zur Faust ballen, Stirn runzeln) |
| 2. Entspannungsphase | ca. 30 bis 40 Sekunden dauernde Entspannungsphase dieser Muskelgruppe |
| Wahrnehmungstraining: | Während der An- und Entspannungsphase wird die Körperwahrnehmung trainiert („Was spüre ich? Was nehme ich wahr?“) |

Nach diesem Muster werden fortschreitend mehrere Muskelgruppen des gesamten Körpers angesprochen (Arme, Gesicht, Nacken, Schultern, Bauch, Gesäß, Beine).