

Progressive Muskelentspannung

Anspannung und Entspannung

Entspannung ist lebenswichtig, wobei das grundlegende Prinzip jedes Lebens der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung darstellt, z.B. Wachzustand und Schlaf, Systole und Diastole. Für die Funktionstüchtigkeit eines Organsystems ist die Balance zwischen den Anspannungs- und Entspannungsphasen sehr wichtig. Belastungen, die die Kräfte des Körpers übersteigen, sind genauso schädlich wie zu lange Pausen der Passivität und Immobilität.

Entspannung ist notwendig, um den Körper wieder in die Ausgangsposition für eine erneute Anspannung zu bringen (z.B. Fortbewegung, Konzentration), um für Regenerationen nach Phasen erhöhter Anspannung zu sorgen (z.B. Ruhepausen, Schlaf, Abschalten) und um eine ungesunde Anspannung auf das optimale (=funktionale) Niveau drosseln zu können (z.B. Abbau von Stress).

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson (1938)

Theoretische Grundannahmen

Die PMR basiert auf zwei Grundannahmen:

- Muskelaktivität wird von diskreten (= geringen) Empfindungen begleitet, die wir normalerweise nicht wahrnehmen. Die Wahrnehmung dafür muss erst geschärft werden. Erst wenn Spannungen bewusst empfunden werden, können sie gezielt auch wieder gelöst werden. Dies wird durch eine systematische Konzentration auf diese Empfindungen erreicht (= erlernte Wahrnehmung der diskreten Muskelaktivität).
- Bei völliger Entspannung kann ein elektrisches Nullpotenzial erreicht werden. Eine Entspannung ist daher nach Jacobson erst dann vollständig, wenn es gelingt, möglichst weit bis zu diesem Spannungs-Nullpunkt zu gelangen, was allerdings selten gelingt. Jede Spannung, die während der Ruhe eines Muskels auftritt, wird Restspannung genannt und soll möglichst klein gehalten werden.

Technik

Gemäß der theoretischen Grundannahmen Jacobsons ist das zentrale Ziel seines Entspannungsverfahrens die **willentliche/bewusste**, kontinuierliche Reduktion von Spannung (Kontraktion) einzelner Muskelgruppen des Bewegungsapparats. Die Betonung liegt dabei auf dem Wort „willentlich“, denn Jacobson verzichtet explizit auf suggestive Elemente bei seinen Übungen. Die Person soll bewusst wahrnehmen lernen, welche ihrer Muskeln verspannt bzw. kontrahiert sind, um dann zu wissen, wo sie sich entspannen soll. Das stellt das Hauptziel seines Trainings dar.

Diese Technik ist eine aktive, d.h. die übende Person arbeitet aktiv mit ihrer willkürlichen Muskulatur, indem sie lernt, einzelne Muskelgruppen in ihrem Spannungszustand bewusst wahrzunehmen und zunehmend feine unterschiedliche Spannungszustände zu diskriminieren. Dazu werden einzelne Muskelgruppen für eine Dauer von 6 bis 10 Sekunden aktiv angespannt; danach wird versucht, die kontrahierte Muskelgruppe für eine Dauer von 40 bis 50 Sekunden aktiv und bewusst zu entspannen.

Wirksamkeit

- Absinken der Herzfrequenz
- Verlangsamung und Gleichmäßigkeit der Atmung
- Verminderung des Sauerstoffverbrauchs
- Entspannung der Skelettmuskulatur
- Veränderung der elektrischen Hirnraktivität (EEG)
- Zunehmende Gelassenheit bewirkt bessere Stressbewältigung (Kreislauf)
- Physische und psychische Entspannung

Ablauf

Die Übungen können im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Die Arm- und Beinübungen werden zunächst mit dem linken, dann mit dem rechten Arm/Bein durchgeführt.

Wichtig für den Ausübenden:

- sich zurückziehen und für eine Zeit nicht gestört werden
- geräuscharmer, abgedunkelter Raum
- geschlossene Fenster und Türen
- geregelte Temperatur (angenehm warm)
- angenehmer Stuhl oder Liege
- bequeme Kleidung, Schuhe ausziehen
- Brille, Kontaktlinsen und/oder Uhren abnehmen
- bei Menschen mit Rückenproblemen ist Knierolle von Vorteil
- passive, akzeptierende Grundhaltung: man sollte sich keine Gedanken darüber machen, ob man die Entspannungsübung richtig oder falsch macht
- direkt vor dem Üben kein Fernsehen, keine Zeitung lesen, kein üppiges Mahl, aber auch kein Hungergefühl
- Geduld (in der Anfangszeit klappt es nicht immer auf Anhieb), keinen Druck auf sich selber ausüben
- Augen schließen
- ruhig und natürlich atmen
- Loslassen! Einfach geschehen lassen und warten, bis sich das Entspannungsgefühl von ganz alleine einstellt
- Zurücknehmen am Ende (außer man will wirklich schlafen)

Differentielle Entspannung

Um den generellen Entspannungszustand zu üben und zu halten, schlägt Jacobson die differentielle Entspannungsmethode vor: Die im Liegen oder Sitzen gelernte muskuläre Entspannung soll auch bei alltäglichen Betätigungen und Aktivitäten beibehalten werden, d.h. die für die primären Aktivitäten (z.B. Lesen, Schreiben) notwendigen Bewegungen sollen ökonomisch durchgeführt und alle nicht benötigten Muskelgruppen maximal entspannt gehalten werden. Um das zu lernen, soll die Körperposition bei der Durchführung der Entspannungsübungen vom Liegen auf Sitzen gewechselt werden. Danach wird das Training bei einer einfachen, sitzenden Tätigkeit (z.B. Lesen, Schreiben) durchgeführt.

Muskelgruppen und Ablauf

Die einzelnen Muskelgruppen sind:

1. rechte Hand und Unterarm (Ballen der Faust)
2. rechte Oberarm (Ellbogen gegen Armlehne drücken)
3. linke Hand und Unterarm (Ballen der Faust)
4. linke Oberarm (Ellbogen gegen Armlehne drücken)
5. Stirn (starkes hochziehen der Augenbrauen, Grimassen schneiden oder Stirnrunzeln)
6. obere Wangenpartie und Nase (Augen zukneifen und Nase rümpfen)
7. untere Wangenpartie und Kiefer (Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel zurückziehen)
8. Nacken und Hals (Kinn soweit wie möglich auf die Brust ziehen)
9. Brust, Schultern und obere Rückenpartie (tief einatmen, Luft anhalten bei gleichzeitigem zueinander ziehen der Schulterblätter oder Schultern aufwärts ziehen)
10. Bauchmuskulatur (Bauchmuskeln hart machen oder einziehen)
11. rechter Oberschenkel (Muskel an der Vorderseite gegen Muskel an der Hinterseite pressen oder Bein ganz langsam heben)
12. rechter Unterschenkel (Herausziehen der Zehen in Richtung des Kopfes oder Wegstrecken der Zehen)
13. rechter Fuß (Fuß strecken, nach innen drehen und gleichzeitig Zehen beugen)
14. linker Oberschenkel (Muskel an der Vorderseite gegen Muskel an der Hinterseite pressen, oder Bein ganz langsam heben)
15. linker Unterschenkel (Herausziehen der Zehen in Richtung des Kopfes oder Wegstrecken der Zehen)
16. linker Fuß (Fuß strecken, nach innen drehen und gleichzeitig die Zehen beugen)

Der genaue Ablauf (Bernstein & Borkovec, 1992):

1. Der Klient soll sich auf eine Muskelgruppe konzentrieren.
2. Auf ein vereinbartes Signal des Leiters hin wird die Muskelgruppe angespannt.
3. Die Spannung soll 6 bis 10 Sekunden dauern (für die Füße kürzer).
4. Auf ein weiteres Zeichen hin wird die Muskelgruppe gelockert.
5. Der Klient soll sich auch während des Lockerns auf die Muskelgruppe konzentrieren.

Jede der 16 Muskelgruppen wird auf diese Art zwei Mal angespannt und gelockert. Im Trainingsverlauf werden die 16 Muskelgruppen zu den folgenden 7 zusammengefasst:

1. rechte Hand, Unter- und Oberarm
2. linke Hand, Unter- und Oberarm
3. Gesichtsmuskeln: Stirn, obere Wangenpartie und Nase, untere Wangenpartie und Kiefer
4. Nacken und Hals
5. Brust, Schultern, obere Rückenpartie und Bauchmuskulatur
6. rechter Ober- und Unterschenkel und Fuß
7. linker Ober- und Unterschenkel und Fuß

Bei gutem Gelingen mit den 7 Muskelgruppen kann die Form weiter auf 4 Muskelgruppen verkürzt werden:

1. rechte und linke Hand, Unter- und Oberarm
2. Gesichtsmuskeln: Stirn, obere Wangenpartie und Nase, untere Wangenpartie und Kiefer sowie Nacken und Hals
3. Brust, Schultern, obere Rückenpartie und Bauchmuskulatur
4. rechter und linker Ober- und Unterschenkel sowie Fuß

Wenn gute Fortschritte gemacht werden, kann auf die Anspannung verzichtet werden, und die 4 Muskelgruppen werden nur noch durch Vergegenwärtigung der Entspannung entspannt.

Viel Erfolg beim weiteren Training!