

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Dieses Verfahren gehört zur Gruppe von Entspannungstechniken, die als ergänzende Maßnahme in laufenden Psychotherapien eingesetzt werden kann oder empfohlen wird. Genauere Informationen darüber werden in der Stunde besprochen. Eine Erstinformation über diese Entspannungstechnik liegt hier als Down-load bereit.

Der Arzt und Physiologe Edmund Jacobson beobachtete 1938, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung einhergeht. Diese Wechselwirkungen psychischer Befindlichkeiten und muskulärer Spannung bzw. Entspannung machte er in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts zur Grundlage seines systematischen Trainings, dessen Grundlage die Kontrastwahrnehmung bewusst an- bzw. entspannter Muskelgruppen ist. Bei den Übungen werden systematisch und schrittweise verschiedene Muskelgruppen miteinbezogen, wobei es mit zunehmender Übung zu einem tieferen Entspannungseffekt kommt. Emotional kommt es begleitend zu angenehm erlebten Zuständen der Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentration und Erholung.

Beschreibung der Entspannungstechnik:

Nacheinander werden folgende Muskelpartien an- und wieder entspannt: rechte Hand - rechter Unterarm - rechter Oberarm - linke Hand - linker Unterarm - linker Oberarm - Stirn - Augenpartie - Nase - Mundpartie/Unterkiefer - Nacken - Schultern - Rücken - Bauch - rechter Fuß - rechter Unterschenkel - rechter Oberschenkel - linker Fuß - linker Unterschenkel - linker Oberschenkel. Dabei sollte das Anspannen 5 bis 7 Sekunden nicht überschreiten, um ein Verkrampfen der Muskulatur zu vermeiden. Nach dem Lockern der Muskelgruppe sollte man sich hingegen 20-30 Sekunden, mindestens jedoch 10 Sekunden, Zeit nehmen, um die Entspannung wirken zu lassen. Wichtig ist, dass man immer genau auf die Empfindungen achtet, die mit An- und Entspannung verbunden sind. Wenn man alle Muskelgruppen entspannt hat, kann man den angenehmen Entspannungszustand ruhig noch einige Minuten genießen. Um die Übung abzuschließen, räkelt und streckt man sich ausgiebig und öffnet - falls man die Übung mit geschlossenen Augen gemacht hat - diese wieder.

Die Durchführung einer Übungseinheit dauert bei der Kurzfassung 3 bis 4 Minuten, bei der längeren Fassung 20 bis 30 Minuten.

.. in der Langfassung:

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Achten Sie darauf, tief und ruhig zu atmen. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren rechten Unterarm und Ihre rechte Hand. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spüren Sie dabei die Spannung in den Muskeln der rechten Hand. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Öffnen Sie nun die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren linken Unterarm und Ihre linke Hand. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den Unterarm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Dann lassen Sie wieder los, öffnen die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet und genießen Sie das Gefühl. Konzentrieren Sie sich auf den ganzen rechten Arm und die rechte Hand. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie Hand und Arm wieder und genießen Sie das Gefühl, das sich im ganzen rechten Arm ausbreitet. Ballen Sie jetzt die linke Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie den Arm dann wieder und fühlen Sie die Spannung aus dem ganzen linken Arm entweichen. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Gesicht. Spannen Sie alle Gesichtsmuskeln an: Kneifen Sie die Augen zusammen, runzeln Sie die Stirn, ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und beißen Sie die Zähne fest aufeinander. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie die Gesichtsmuskeln dann wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen. Wiederholen Sie diesen Teil der Übung. Ihre Aufmerksamkeit gehört jetzt den Nacken- und Rückenmuskeln. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, beugen Sie den Kopf nach vorn und pressen Sie den ganzen Körper zu Boden. Spannen Sie die Muskeln noch etwas stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie die Muskeln dann wieder und genießen Sie das Gefühl der Entspannung, das sich über Ihre Nacken- und Rückenmuskeln legt. Wiederholen Sie auch diesen Teil der Übung. Atmen Sie nun tief ein, noch tiefer, und noch ein Stückchen tiefer. Halten Sie den Atem für einen Moment an. Atmen Sie dann wieder aus und versuchen Sie, alle Luft aus sich herausströmen zu lassen. Atmen Sie nochmals tief ein, noch tiefer und noch etwas tiefer. Halten Sie den Atem wieder an und atmen Sie wieder aus. Ihr Atem fließt nun ruhig und gleichmäßig. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihr rechtes Bein und ihren rechten Fuß. Strecken Sie das Bein und spannen Sie die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet. Wiederholen Sie diesen Teil der Übung. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihr linkes Bein und ihren linken Fuß. Strecken Sie das Bein und spannen Sie die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet. Wiederholen Sie auch diesen Teil der Übung. Überprüfen Sie, ob sich noch Restspannung in einzelnen Muskeln befindet. Entspannen Sie die betreffenden Muskelgruppen gegebenenfalls. Nun sind Sie völlig entspannt.