

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

## Ursprung der progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Der Entdecker dieses Entspannungsverfahren ist der amerikanische Arzt Edmund Jacobson. Er beschäftigte sich Anfang des 20. Jahrhunderts eingehend mit der Funktion der Muskeln und fand heraus, dass durch ein gezieltes Anspannen und anschließendes Lösen einzelner Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erreicht werden kann.

Wenn wir Angst haben, unter starker Anspannung oder Druck stehen, spannt sich automatisch unsere Muskulatur an, zum Beispiel schließt man die Hände unbewusst zur Faust. Je größer die psychische Anspannung durch Ereignisse wie Stress, Angst oder Ärger ist, desto ausgeprägter sind auch die Muskelanspannungen. Unter Umständen können sich Blockaden ergeben, die Schmerzen und psychosomatische Störungen verursachen.

Muskelanspannung ist die Folge von Stress.

## Wirkweise der progressiven Muskelentspannung (PM)

Die progressive Muskelentspannung (PM), Tiefenmuskelentspannung oder "progressiv relaxation" genannt, verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag. Ganz nach dem Motto: Durch körperliche Entspannung hin zur seelischen Entspannung.

Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, macht ruhig und gelassen. Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar, man benötigt keine Vorkenntnisse oder ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen.

Die Methode ist sogar leichter zu erlernen als autogenes Training: Autogenes Training beruht auf autosuggestiver Basis, während die progressive Muskelentspannung eine rein körperliche Methode ist. Als Entspannungsmethode ist sie – neben der Behandlung von Verspannungen und Haltungsschäden - gut zur Stressbewältigung für nervöse und unruhige Menschen geeignet.

## Wie wird die progressive Muskelentspannung gemacht?

Das Prinzip dieser Tiefenentspannung ist denkbar einfach und beruht darauf Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. Das Ziel: Durch gezieltes Anspannen verschiedener Muskelgruppen und anschließender Lösung der Spannung soll sich die Muskulatur über das Ausgangsniveau hinaus entspannen.

- Zunächst konzentriert man sich auf eine Muskelgruppe, zum Beispiel die der rechten Hand. Die Hand wird langsam zur Faust geballt. Dabei die Spannung in den Muskeln der rechten Hand spüren und die Muskeln immer stärker anspannen.
- Die Spannung etwa 5 bis 8 Sekunden halten.
- Anschließend die Hand etwa 30 Sekunden lang bewusst lockern. Übung wiederholen.
- Nach 40 Sekunden Entspannung geht man zur nächsten Muskelgruppe über.

Das Grundverfahren umfasst 16 Muskelgruppen, die nacheinander an- und anschließend wieder entspannt werden. Die Übungen können im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Je höher der Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung ist, desto größer ist auch der nachfolgende Entspannungszustand.

Mit der Zeit lernt man, ein Gefühl für Anspannung und Entspannung (Relaxation) zu bekommen. Man merkt schnell, wie sich die Anzahl der Übungen steigern lässt, wie oft die Übungen wiederholt werden können und wann man aufhören sollte, um die positive Wirkung der progressiven Muskelrelaxation nicht ins Gegenteil zu verkehren.

Progressiv, also voranschreitend ist das Training, da es der Übende nach der kurzen Anspannungsphase mit fortschreitender Praxis immer besser lernt, die entsprechende Muskelgruppe zu entspannen. Das setzt allerdings voraus, dass regelmäßig geübt wird.

## Anwendungsgebiete der progressiven Muskelentspannung

- Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerz, Migräne
- Schmerzen
- Stress, innere Unruhe, Schlafstörungen, Angstzustände
- Nervosität, Spannungsgefühle, psychovegetative Erschöpfungssyndrom
- Gesundheitsvorsorge - Toleranzerhöhungen gegenüber Stress
- Steigerung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls
- Verbesserte Selbstaufmerksamkeit und erhöhte Sensibilität

## Fazit

Das Verfahren gilt als eine der einfachsten und effektivsten Entspannungsübungen überhaupt und man kann es in wenigen Wochen lernen. Viele Menschen, die sich mit Entspannungstechniken schwer tun, können diese Methode mühelos erlernen. Sie ist sehr wirkungsvoll und fast überall und zu jeder Zeit anwendbar.