

Anleitung zur progressiven Muskelentspannung nach Jakobson:

Worum geht es bei der progressiven Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Übungsprogramm mit dem Sie lernen, sich zu entspannen. Sie lernen dabei, einzelne Muskelgruppen Ihres Körpers in einer festgelegten Reihenfolge erst anzuspannen und dann zu lockern. Während Sie dabei genauestens ihre Körperempfindungen wahrnehmen, gelangen Sie Stück für Stück in einen Entspannungszustand des ganzen Körpers.

Sich entspannen lernen funktioniert ähnlich wie das Erlernen anderer Fertigkeiten, wie Schwimmen oder Autofahren. Sie brauchen dazu Übung, Konzentration und Engagement. Trotzdem noch kein Meister vom Himmel gefallen ist, ist die progressive Muskelentspannung ein einfaches, leicht zu erlernendes Verfahren.

Wozu Muskelentspannung?

Mit Hilfe der Entspannung von Muskeln verringern Sie nicht nur *körperliche Anspannung*, Sie aktivieren auch das parasympathische Nervensystem, wodurch *innere Unruhe* und *Erregung* abgebaut werden. Herzklopfen, Schwitzen, Zittern gehen zurück und Sie fühlen sich ruhiger und gelassener. Durch die Verringerung des Allgemeinen Erregungsniveaus wird auch Ihr *Schlaf* positiv beeinflusst. Auch lernen Sie mit der Zeit, lästige *Gedanken* mit Hilfe der Entspannung abzuschalten, stattdessen eine gedankliche Ruhe einkehren zu lassen und angenehme Körpergefühle wahrzunehmen

Wie sieht das Entspannungstraining im Einzelnen aus?

Indem Sie eine Muskelgruppe anspannen und dann die so entstandene Spannung plötzlich und völlig lockern, ermöglichen Sie diesen Muskeln sich weit unter das normale Spannungsniveau zu entspannen. Hierbei wird die natürliche Tendenz des Muskels, auf vorausgehende Anstrengung mit Entspannung zu reagieren, genutzt. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einem unbewegt herabhängenden Pendel. Wenn wir es stark nach links („Entspannung“) ausschlagen lassen wollen, könnten wir es stark in diese Richtung stoßen. Leichter wäre es jedoch, es zunächst in die andere Richtung („Anspannung“) zu ziehen und es dann fallen zu lassen. Es wird dann stark nach der anderen Richtung ausschlagen. So ähnlich reagieren auch die Muskeln. Hierbei sollte das Anspannen der Muskeln 5-7 Sekunden nicht überschreiten, um die Muskeln nicht zu verkrampfen. Nach dem Lockern einer Muskelgruppe sollten sie sich mindestens 30 Sekunden Zeit nehmen, um die Entspannung wahrzunehmen und wirken zu lassen.

Nacheinander entspannen Sie in bestimmter Reihenfolge die unten beschriebenen Muskelgruppen. Hierbei gehen Sie jeweils immer in drei Schritten vor:

1. Im ersten Schritt erfolgt die *Anspannung* der betreffenden Muskelgruppe. Dabei sollten die Muskeln zwar spürbar aber **nicht** schmerzhaft angespannt werden.
2. Im zweiten Schritt wird die Anspannung 5 Sekunden *gehalten*.
3. Im dritten Schritt erfolgen schließlich das Loslassen und die *Entspannung* der Muskeln. Damit Sie sich gedanklich auf die Entspannung einstellen können, ist es hilfreich, kurz vor dem Loslassen der Anspannung an ein Signalwort für die Entspannung zu denken (wie z.B. „ruhig“, „locker“, „entspannen“ usw.). Am besten denken Sie das Signalwort beim Ausatmen. Es wird zunehmend zu Ihrem Auslöser für die Entspannung werden.

Am Ende des Entspannungstrainings werden Sie aufgefordert, sich ein *Ruhebild* vorzustellen. Stellen Sie sich dabei eine Situation vor, in der Sie sich sehr wohl gefühlt haben. Malen Sie sich dieses Bild in Ihrer Vorstellung aus: mit den Farben, den Geräuschen und den Gefühlen, die Sie in dieser Situation gehabt haben. Mit dem Ruhebild können Sie wenn Sie mehr Übung haben, sowohl die Entspannung hervorrufen, wie auch vertiefen.

Hilfen für das Training

Um günstige Bedingungen für den Aufbau von Entspannung zu schaffen ist es wichtig, dass Sie sich die Gelegenheit schaffen in einer ruhigen und ungestörten Atmosphäre zu üben. Wählen Sie dabei auch eine Kleidung, die bequem ist und Sie beim Üben nicht beengt. Am günstigsten, auch für das spätere Einsetzen des Entspannungstrainings im Alltag, ist eine sitzende Körperhaltung beim Üben. Sollten Sie zunächst Schwierigkeiten haben, sich im Sitzen zu entspannen, können Sie natürlich auch im Liegen beginnen zu üben. Beim Üben im Sitzen ist zu beachten, dass Sie eine möglichst bequeme Sitzposition einnehmen (beide Füße auf den Boden stellen, Rückenkontakt zur Lehne...). Damit Sie Fortschritte beim Üben feststellen ist es notwendig, dass Sie mehrmals die Woche (mind. 3x) zu Hause ihr Entspannungstraining durchführen.

Sie werden feststellen, dass es nicht einfach ist, sich 15 Minuten nur auf sich selbst zu konzentrieren. Ihre Aufmerksamkeit wird häufiger durch Geräusche, andere Körperempfindungen oder abschweifende Gedanken abgelenkt werden. Das ist ganz normal und sollte sie nicht beunruhigen. Wenn sie feststellen, dass sie abgeschweift sind, so nehmen sie das einfach hin und richten ihre Aufmerksamkeit wieder auf ihre Muskeln. Häufig hilft es, durch innerliches Sprechen bei sich selbst zu bleiben. So ist es am Anfang hilfreich, sich Anweisungen zu geben oder auftretende Körperempfindungen zu benennen. Zum Beispiel so: „atme aus und lass locker,...Arme werden schwerer und kribbeln...“.

Beenden der Entspannung:

Wenn Sie alle wesentlichen Muskelgruppen entspannt haben, dann versuchen Sie den angenehmen Entspannungszustand noch einige Minuten aufrechtzuerhalten und zu genießen. Sie können dazu die einzelnen Muskelgruppen in Gedanken noch mal durchgehen und den Grad Ihrer Entspannung erfühlen oder auch einfach so entspannt sitzen bleiben und einer angenehmen Vorstellung nachhängen. Um sich erfrischt und fit zu fühlen, nehmen Sie dann die Entspannung wieder zurück, indem Sie sich strecken und räkeln.

Die verschiedenen Muskelgruppen:

Wenn Sie die Entspannungsmethode kennenlernen, werden Sie zunächst die unten aufgeführten Muskelgruppen jeweils einzeln anspannen. Beim weiteren Üben ist das nicht mehr notwendig. Vielmehr werden Sie mehrere Muskelgruppen gemeinsam anspannen. Im Verlauf des Trainings werden Sie immer mehr Muskelgruppen auf ein Mal an- und entspannen können (7-Schritte und 4-Schritte) bis Sie in der Lage sind, den gesamten Körper in einem Schritt anzuspannen und dann locker zu lassen. Die nächste Stufe ist dann zunehmend die verschiedenen Muskelgruppen zu entspannen, ohne sie vorher angespannt zu haben. Am Ende des Trainings werden Sie ihren Körper in einem Schritt entspannen können.

Muskelgruppen:

7-Schritte-Entspannung: (in Klammern ist beschrieben, wie die Muskeln angespannt werden sollten)	4-Schritte-Entspannung:
1. rechte Hand, Unterarm, Oberarm (Faust spannen u. zur Schulter führen, dabei Unter-, Oberarm anspannen)	1. rechter und linker Arm
2. linker Arm (siehe oben)	
3. Stirn, Augen, Kiefer, Nase (Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen, Mundwinkel zurückziehen)	2. Gesicht und Nacken
4. Nackenmuskulatur (Kinn in Richtung Brust ziehen)	
5. Brust, Schultern, Rücken, Bauch (tief einatmen, Luft anhalten bei gleichzeitigem Zurückziehen der Schulterblätter)	3. Brust, Schultern, Rücken, Bauch
6. rechtes Bein (Zehen hochziehen, Unter-, Oberschenkel anspannen)	4. rechtes und linkes Bein
7. linkes Bein (siehe oben)	