



Entspannungstraining : **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)**

Ziel: Der Teilnehmer lernt, körperlich zu entspannen und gleichzeitig gedanklich abzuschalten, um eine Belastung bewältigen zu können.

Die PMR führt dazu, die Auswirkungen lang andauernder Belastungen zu kompensieren und sich zu erholen (regeneratives Stressmanagement), stressverschärfende Bewertungsstrukturen aufzuweichen (kognitives Stressmanagement) sowie die Erregung in akuten Belastungsmomenten zu kontrollieren (palliatives Stressmanagement).

Worum geht es?

Bei der progressiven Muskelrelaxation werden einige wesentliche Muskelgruppen Ihres Körpers in einer bestimmten Reihenfolge entspannt, indem Sie diese Muskelgruppen zuerst anspannen und dann lockern, während Sie gleichzeitig sehr konzentriert und sorgfältig auf die Empfindungen achten, die dabei an Ihren Muskeln auftreten. Nach einiger Übung werden Sie es schaffen, Ihre Muskelspannung weit unter das normale Spannungsniveau zu senken, wann immer Sie es wollen und brauchen.

Ähnlich wie das Erlernen von Fertigkeiten wie Schwimmen, Autofahren oder Klavierspielen können Sie das „Sich entspannen“ lernen. Was Sie dazu benötigen ist Übung, Konzentration und Engagement. Das bedeutet, dass Sie sich dafür Zeit nehmen müssen!

Wozu Muskelentspannung?

Sie werden mit etwas Übung merken, dass durch die Entspannung Ihrer Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung wie z.B. Herzklopfen, Zittern oder Schwitzen zurückgehen oder gar verschwinden und Sie sich insgesamt viel ruhiger und gelassener fühlen. Die Muskelentspannung ist also eine Technik, mit der Sie körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen können.

Was Sie beim Üben berücksichtigen sollten!

Zeitpunkt:

Üben Sie täglich mindestens einmal und legen Sie den Zeitpunkt so, dass Sie zu Beginn 20 bis 25 Minuten zur Verfügung haben, in denen Sie nicht gestört werden und sich auch nicht unter Zeitdruck fühlen. Diese Minuten sollen voll und ganz Ihrer Entspannung dienen.

Äußere Umgebung:

Gerade zu Beginn des Trainings ist es sehr wichtig, dass Sie während des Übens nicht abgelenkt und in Ihrer Konzentration unterbrochen werden. Ideal ist daher ein ruhiger, evtl. abgedunkelter Raum. Achten Sie darauf, dass Sie weder durch Personen oder Haustiere noch durch das Klingeln des Telefons oder der Türklingel unterbrochen werden.

Sitzgelegenheit:

Die Sitzgelegenheit sollte so beschaffen sein, dass keine Anstrengung für die Körperhaltung notwendig ist. Optimal ist ein gut gepolsterter Sessel, in dem Sie Kopf, Nacken, Rücken und Arme bequem anlehnen bzw. auflegen können. Die Füße sollten einen guten Kontakt zum Boden haben.

Kleidung:

Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung nicht durch beengende Kleidung oder Brillen, Kontaktlinsen oder Uhren in Ihrer Bewegungsfreiheit und Konzentration eingeschränkt werden.

Anspannen und Entspannen:

Indem Sie eine Muskelgruppe anspannen und dann die so entstandene Spannung danach mit dem Ausatmen wieder lockern, ermöglichen Sie diesen Muskeln, sich weit unter ihr normales Spannungsniveau zu entspannen.

Auf Empfindungen achten:

Ein weiterer Vorteil dieser Technik, erst Spannung zu erzeugen und dann zu lockern, liegt darin, dass Sie durch den Kontrast die mit Anspannung und Entspannung verbundenen Empfindungen leichter erkennen und unterscheiden lernen. Wenn Sie eine Muskelgruppe anspannen, spüren Sie, wie die Muskeln hart werden und sich zusammenziehen. Achten Sie während des Anspannens immer genau auf diese Empfindungen. Wenn Sie dann die Muskelgruppe entspannen, d.h. alle Spannung

gleichzeitig herauslassen, verschwinden diese Empfindungen und angenehme Entspannungsgefühle treten an ihre Stelle. Diese können von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein. Manche Menschen spüren Wärme in ihren Muskeln fließen oder ein angenehmes Kribbeln, andere empfinden Schwere und wieder andere ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Wichtig ist nur, dass Sie während des Entspannens 30 Sekunden ganz aufmerksam auf diese Empfindungen achten, ihnen nachspüren und so die Entspannung tiefer werden lassen.

Richtig atmen:

Beim Anspannen der Muskeln sollten Sie ganz normal weiter atmen. Beim Lösen der Anspannung atmen Sie tief aus. Ansonsten sollten Sie Ihre Atmung nicht weiter beachten oder gar zu kontrollieren versuchen. Sie werden während der Übung ganz alleine zu einer ruhigen und entspannten Atmung gelangen.

Konzentration:

Sie werden feststellen, dass es nicht einfach ist, sich 20 Minuten nur auf sich selbst bzw. auf die Muskelentspannung zu konzentrieren. Ihre Aufmerksamkeit wird häufiger durch Geräusche, andere Körperempfindungen oder abschweifende Gedanken abgelenkt werden. Das ist völlig normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Wenn Sie feststellen, dass Sie abgeschweift sind, so nehmen Sie es ruhig hin und richten dann Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper. Denken Sie also nicht weiter darüber nach, sondern fahren Sie mit der Übung fort. Häufig gilt es, sich die Anweisung für die Übung durch innerliches Sprechen selbst zu geben und auch die Empfindungen, die beim Entspannen auftreten, innerlich zu kommentieren. Das können Sie z.B. so machen: „Atme aus und entspanne. Lass alle Spannung raus und konzentriere dich ganz auf die Empfindungen, die beim Entspannen der Muskeln auftreten. Achte darauf, wie sie weicher und entspannter werden...“ usw.

Entspannung lässt sich nicht erzwingen:

Ich hebe schon betont, wie wichtig Konzentration und regelmäßiges Üben für den Erfolg des Trainings sind. Sich entspannen zu können erfordert aber noch etwas mehr und zwar: sich gehen lassen zu können, sich Zeit für sich selbst nehmen zu können und Geduld mit sich zu haben, wenn es einmal nicht so gut klappt. Viele von Ihnen werden auch die Erfahrung kennen, dass gerade dann, wenn man unbedingt einschlafen will, der Schlaf sich nicht einstellt. Erst wenn man die Absicht, schlafen zu wollen, aufgibt und auch den vielleicht aufkommenden Ärger und die Sorge über zu wenig Schlaf loslässt, stellt der Schlaf sich unvermittelt ein.

Bei der Entspannung verhält es sich ganz ähnlich. Auch sie ist durch eine noch so große bewusste Willensanstrengung nicht zu erreichen.

Man kann Spannung, Verkrampfung nicht mit dem Willen beseitigen – lösen schon gar nicht. Denn Wille ist Spannung. Auf dem Weg der Entspannung steht daher ganz am Anfang – und immer wieder neu – die Notwendigkeit, den bewussten Willen, die Absicht, die Dinge aktiv beeinflussen und beherrschen zu wollen, loszulassen zugunsten einer mehr passiven, mitgehenden, aufnehmenden und sich hingebenden Haltung.