

Fragen und Antworten zur Progressiven Muskelentspannung

Was ist Progressive Muskelentspannung (PM)?

PM ist ein Weg zur körperlichen und in der Folge auch geistig-seelischen Entspannung. Mit einfachen Übungen werden Muskelgruppen nacheinander bewusst angespannt und wieder entspannt. Dieser laufende Wechsel löst Verspannungen, lockert die Muskulatur und verbessert die Körperwahrnehmung. Regelmässig angewendet hilft Ihnen PM, um im hektischen Alltag und bei Stress besser abschalten zu können, um Ruhe zu finden.

Wie funktioniert diese bewusste An- und Entspannung?

Ganz einfach: zuerst konzentrieren Sie sich auf den jeweiligen Körperteil, z. B. Ihre Hand. Machen Sie eine Faust, um die Muskeln von Hand und Unterarm bewusst anzuspannen. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden, dann lassen Sie Ihre Hand wieder locker. Das Loslassen geschieht ebenso bewusst, ideal ist es jeweils während des Ausatmens. Spüren Sie in sich hinein, fühlen Sie den sich mehr und mehr entspannenden Körperteil.

Wer hat PM erfunden, wie entstand es?

Um 1930 wurde PM von Edmund Jacobson entwickelt, ein schwedischer Arzt, der in den USA tätig war. Ursprünglich suchte er nach Wegen, um Soldaten und Flugschüler bei der Bewältigung von starken psychischen Anspannungen und Ängsten zu helfen. Wegen der positiven Erfahrungen durch diesen Einsatz von PM gewann die Methode auch in zivilen Bereichen an Bedeutung. Anfangs eher im Bereich der Therapie und Heilung psychischer Probleme, später immer mehr für die breite Masse als einfacher und doch effektiver Weg zur Bewältigung von Stress im Alltag und zur Selbsthilfe bei Problemen und Ängsten.

Kann ich PM auch selbst und allein durchführen?

Natürlich. Einmal mit der Methode und dem Ablauf vertraut können Sie es selbst zuhause oder wo auch immer durchführen. Auch unterwegs, im Flugzeug, im Hotel vor/nach einem stressigen Geschäftstermin, in einer „stillen Ecke“ vor wichtigen Meetings oder vor einer Rede vor Publikum etc. Auch in Arbeitspausen im Büro ist PM theoretisch anwendbar, (praktisch hängt das natürlich vom „Umfeld“ ab). Aber bitte niemals beim Autofahren!

Was brauche ich um PM durchführen zu können?

Sie müssen wissen wie es geht und brauchen etwas Ruhe für mindestens ca. 5 Minuten, besser eher 10 bis 15 Minuten (für die Kurzform) bzw. 30-45 Minuten (für die Langform). Sie sollten sich bequem hinlegen oder hinsetzen können und dabei möglichst ungestört sein (Handy ausschalten). Bequeme Kleidung ist sinnvoll, ggf. einfach Gürtel etc. öffnen. Hilfsmittel sind nicht nötig, Sie brauchen kein „Zubehör“, haben keinerlei Zusatzkosten.

Wie lange sollte ich an- und entspannen?

Ein wichtiger Punkt von PM ist, dass die Phase der Entspannung stets länger ist als die Anspannung. Ursprünglich dauerte die Anspannung ca. 5 Sekunden, während die Phase der Entspannung bis zu 55 Sekunden lang sein sollte. Was für die Zeit der Entstehung von PM (ca. 1930) brauchbar war ist in unserer heutigen oft hektischen Zeit eher schwer umzusetzen und führt bei vielen zu Langeweile und Ablehnung. Daher sind Zeiten von ca. 2-5 Sekunden Anspannung, gefolgt von ca. 10-20 Sekunden Entspannung praxisnaher und ebenso wirksam. Insgesamt dauert PM ca. 30-45 Minuten (ausführliche Langform), aber bei Bedarf können Sie es natürlich gern individuell verkürzen oder auch verlängern.

Kann ich PM auch aus Büchern oder von CDs lernen?

Das können Sie. Aber sind Sie dann auch so konsequent und machen es regelmässig? Oder lassen Sie es wie so viele nach ein paar Wochen voller Euphorie wieder bleiben? Daher ist ein regelmässiger Kurs, z. B. im Fitness-Studio, für viele hilfreich und sinnvoll. Nur dadurch entsteht der „sanfte Druck“, der nötig ist um PM regelmässig durchzuführen. Und nur wenn Sie PM regelmässig (z. B. 1x pro Woche) durchführen wird es auch wirken. Es gibt auch viele CDs mit gesprochenen Anleitungen. Wenn Ihnen das zusagt und hilft können Sie sie benutzen. Bevor Sie aber dafür Geld ausgeben hören Sie testweise rein, nicht immer ist einem die Stimme des Sprechers bzw. der Sprecherin sympathisch, und das sollte es schon sein, damit Sie sich auch geistig ausreichend entspannen können.

Gibt es eine feste Anzahl zu entspannender Muskelgruppen?

Im Grunde nicht. Ursprünglich waren lange Varianten mit 16 oder 17 Muskelgruppen, und Kurzversionen mit 7 oder gar nur 4 zusammengefassten Körperbereichen am häufigsten. Inzwischen gibt es viele Varianten und Sie können selbst einzelne Muskelgruppen bzw. Körperbereiche entweder zusammenfassen (z. B. Hand, Unter- und Oberarm zusammen) oder es auf mehrere Einzelübungen aufteilen (z. B. Hände und Arme links/rechts einzeln). Das können Sie jederzeit selbst ganz nach Belieben (und der verfügbaren Zeit) variieren.

Gibt es eine vorgeschriebene Reihenfolge der Muskelgruppen?

Nein, ausser dass Sie sich möglichst an eine einmal eingeübte Reihenfolge halten sollten, weil die Gewöhnung hilft sich noch tiefer zu entspannen. Die meisten Varianten beginnen bei den Händen und enden mit den Füßen. Es gibt aber auch eine Variante, die es genau andersrum praktiziert, also an den Füßen beginnt und den Händen endet. Letztendlich ist auch das Ihnen selbst und Ihren Vorlieben überlassen. Ich selbst bevorzuge die Folge von den Händen über den Kopf zu den Füßen, weil ich leichter entspanne und mental besser abschalte, wenn zuerst die dem Kopf nahen Körperbereiche entspannt werden. So lehre ich es auch in meinen Kursen, aber wenn Sie es daheim andersrum tun wollen, nur zu.

Sind gleich 3 Übungen nur für das Gesicht nicht etwas viel?

Gerade bei den Gesichtsmuskeln ist es sehr wichtig, sich ihnen ausführlich zu widmen. Das liegt daran, dass sich Körper und Geist in sehr vielen Punkten beeinflussen. Nicht zuletzt sagt man ja „in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Deshalb ist gerade das Entspannen der Gesichtsmuskulatur sehr wichtig, da diese Muskeln Ihrem Gehirn und damit Ihren Gedanken sehr nahe sind. Und je mehr die dem Gehirn nahen Muskeln entspannen, desto leichter fällt es Ihnen störende Gedanken loszulassen und nicht nur körperlich, sondern auch geistig und mental möglichst tief zu entspannen.

Wie oft soll ich eine Muskelgruppe an- und wieder entspannen?

Sie können jeden Körperteil 1x oder 2x oder wenn es Ihnen wichtig erscheint auch 3x an- und wieder entspannen. Mehr ist im Regelfall nicht sinnvoll, da sich der Effekt dann kaum noch steigern lässt. Eine stets gleiche Zahl ist für die meisten hilfreich, weil es den Effekt der Gewöhnung und der Entspannung verstärken kann. Vielleicht reicht Ihnen bei Armen und Beinen 1x, bei Schultern und Rücken wollen Sie es dagegen lieber öfter tun, weil Sie gerade dort sehr verspannt sind (PC/Büroarbeit? oder es „sitzt Ihnen etwas im Nacken“?). Auch das ist völlig in Ordnung. Ihr Körper sagt Ihnen wie oft es nötig ist, hören Sie auf ihn.

Ich bin krank, kann ich PM trotzdem durchführen?

Normalerweise ja. Es hängt natürlich etwas von der Art Ihrer Erkrankung ab. Wenn Sie z. B. Schnupfen haben und den ganzen Tag niesen wird es Ihnen nur schwer gelingen, ruhig zu liegen und wirklich zu entspannen. Warten Sie einfach ein paar Tage bis Sie wieder einigermaßen gesund sind, damit Sie sich auch auf PM konzentrieren können.

Wann ist PM ratsam und sinnvoll, wobei hilft es mir?

PM ist auf den ersten Blick ein Weg zur körperlichen Entspannung. Und ein entspannter Körper führt auch zu einem entspannteren Geist, wenn PM regelmässig ausgeführt wird. PM hilft z. B. bei körperlichen Problemen wie Verspannungen und Muskelschmerzen, bei Verdauungsproblemen oder Bluthochdruck, und kann auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Daneben sind auch viele psychisch-mentale Aspekte wie Stress und Ängste, Nervosität vor Prüfungen, Schlafstörungen und vieles mehr damit positiv zu beeinflussen.

Gibt es Gegenanzeigen und Nebenwirkungen?

Es sind keine negativen Auswirkungen von PM bekannt bzw. nachgewiesen. Weder sind Verletzungen möglich, noch besteht die Gefahr psychischer Probleme, weil PM mental nicht so „tief“ geht wie z. B. AT (Autogenes Training). Nur wenn Sie einen (zu) niedrigen Blutdruck haben und Ihnen nach längerem wachen liegen schwindlig wird sollten Sie die Variante im Sitzen bevorzugen. Die einzige „Gefahr“ ist, dass Sie dabei einschlafen und dadurch eine Verabredung verpassen. Stellen Sie doch bei Bedarf einfach den Wecker.

Ich bin Fitness-Muffel, kann ich PM trotzdem durchführen?

Natürlich. Für PM müssen Sie weder fit noch sportlich sein. Ein gutes Körpergefühl hilft zwar und erleichtert es evtl. am Anfang den entspannenden Effekt zu spüren, aber auch wenn Sie kein ausgeprägtes Körpergefühl haben werden Sie es mit PM bald bekommen. Spannen Sie Ihre Muskeln immer nur so stark an, dass es Ihnen noch angenehm ist. Bei PM besteht kein Leistungsdruck, es ist kein Wettbewerb, sie sollen entspannen!

Was muss ich zur PM-Stunde mitbringen bzw. beachten?

Sie müssen nichts mitbringen. Matten etc. sind i.d.R. verfügbar, aber wenn es Ihnen mit einer eigenen Decke oder einem zusätzlichen Kissen gemütlicher ist, so bringen Sie das ruhig mit. Sonst brauchen Sie nichts. Ihr Handy sollte aber bitte abgeschaltet sein, damit es nicht plötzlich während der Stunde klingelt und die anderen stört. Und bei Erkältungen und akuten Infekten sind Ihnen die anderen Teilnehmer sicher sehr verbunden, wenn Sie erst wieder nach vollständiger Genesung teilnehmen statt die anderen evtl. anzustecken.

Kann ich PM mit anderen Entspannungsmethoden kombinieren?

Dies kann manchmal sinnvoll sein. Ich selbst nutze PM z.B. gern als Vorbereitung für AT (Autogenes Training), d.h. ich mache PM (in Lang- oder Kurzform) um danach nahtlos in eine noch viel tiefere mentale Entspannung durch AT zu gleiten. Auch Auto-Suggestion und andere Formen von Tiefenentspannung, die oft eine tiefe körperliche Entspannung voraussetzen, können mit Hilfe von PM ideal vorbereitet werden. Bei genug Interesse überlege ich als Ergänzung auch Kurse für AT anzubieten, bitte ggf. einfach nachfragen.

Wie oft soll ich PM machen?

Das liegt ganz bei Ihnen. Man liest oft „täglich“, aber das ist meist sehr unrealistisch. Ideal ist 1-2x pro Woche, öfter ist möglich. Pausen sind jederzeit möglich, aber wirklich sinnvoll und spürbar ist PM (wie vieles andere auch ...) erst dann, wenn Sie es *regelmässig* tun. Für manche ist es hilfreich, wenn sie es immer an denselben Tagen und/oder zur selben Uhrzeit tun. Dann wird eine Art „Ritual“ daraus, das fest in den Alltag integriert ist. Andere wiederum lehnen solche Vorgaben als „Zwang“ strikt ab. Das ist ganz Ihre Entscheidung.

Soll ich meine Augen dabei geschlossen halten?

Das ist grundsätzlich ratsam und in den meisten Fällen auch der beste Weg abzuschalten. Andernfalls sind Sie evtl. zu sehr von Ihrer Umgebung oder von anderen Teilnehmern im Kurs abgelenkt und können nicht so abschalten und entspannen wie Sie eigentlich wollen. Sollten Sie es aber doch mit geöffneten Augen vorziehen, bitteschön, ganz wie Sie wollen.

Wie ist PM besser, liegend oder sitzend?

Auch das ist Ihre individuelle Entscheidung. Erfahrungsgemäss ist es zwar für die meisten Teilnehmer im Liegen angenehmer, weil sich sehr viele dann besser entspannen können. Sie können es aber auch gern im Sitzen ausprobieren und wenn Ihnen das mehr zusagt, bleiben Sie einfach dabei. Manchmal geht es ja sowieso nur sitzend (z. B. im Flugzeug), und dann ist es einfacher wenn Sie es zuhause auch schon mal sitzend probiert haben.

Darf ich mich während PM bewegen?

Selbstverständlich! Sie sollen sich so gut es geht entspannen, und das gelingt nur, wenn Sie bequem liegen oder sitzen. Wenn Sie sich während der PM-Stunde anders hinlegen, umdrehen oder vom Liegen ins Sitzen wechseln wollen, so können Sie das jederzeit tun.

Welche körperlichen Effekte können dabei auftreten?

Es kann manchmal vorkommen, dass Sie Bereiche Ihres Körpers verändert wahrnehmen. Dies kann ein leichtes Gribbeln, die Empfindung von Wärme, Schwere oder Leichtigkeit sein und braucht Sie nicht zu beunruhigen. Ganz im Gegenteil, meist ist dies ein Zeichen tiefer geistiger Entspannung, lockerer Muskeln und entsprechend guter Durchblutung. Auch Ihr Atem wird während der PM vermutlich ruhiger, langsamer und flacher werden. Vielleicht fühlen Sie eine gewisse Leichtigkeit oder haben sogar das Gefühl „abzuheben“. Dann haben Sie wohl eine sehr tiefe Entspannung erreicht, sind vielleicht sogar schon im Bereich der sog. „Alphawellen“, in einem Schlaf-ähnlichen Zustand, aber dennoch wach. Sollten Sie sich trotzdem einmal etwas unwohl fühlen, so öffnen Sie einfach Ihre Augen, bei Bedarf bewegen Sie sich ein wenig, dann ist das „seltsame“ Gefühl meist sofort weg.

Welche anderen Effekte sind möglich?

Vielleicht verändert sich Ihr Zeitgefühl etwas und 45 Minuten PM vergehen wie im Flug. Oder es dauert „ewig“, weil Sie nicht abschalten können und gedanklich schon bei einem wichtigen kommenden Ereignis sind. Versuchen Sie sich dann besser zu konzentrieren. Oder Sie schlafen dabei ein. Als Einschlafhilfe ist PM ja sehr beliebt und überaus nützlich. Machen Sie sich keine Gedanken wenn das während eines Kurses passiert. Das ist auch überhaupt nicht peinlich, sondern verständlich und völlig normal, zumal wenn diese Kurse abends stattfinden und sehr viele Teilnehmer einen langen Arbeitstag hinter sich haben.

Kann ich bei PM die Selbstkontrolle verlieren?

Nein, das ist durch PM nicht möglich. PM geht weder so tief wie AT (Autogenes Training) manchmal gehen kann, noch ist es Hypnose oder etwas in dieser Art. Sie haben zu jeder Zeit die vollständige und alleinige Kontrolle über sich, über Ihren Willen und Ihren Körper.

Wie beende ich PM richtig?

Im Idealfall, und wenn es Ihre Zeit erlaubt, sollten Sie nach der An- und Entspannung aller Muskelgruppen noch eine gewisse Zeit ruhig liegen (oder sitzen) bleiben und entspannen. Das können 5 oder auch 30 Minuten sein. Dann denken Sie bewusst daran wieder in das „normale Leben“ zurückzukehren, räkeln und strecken sich etwas und öffnen Ihre Augen. Stehen Sie langsam auf, damit Ihr Kreislauf genug Zeit hat um wieder „hoch“ zu kommen.

Zahlt meine Krankenkasse den PM-Kurs?

Vielleicht. Leider kocht jede Kasse ihr eigenes Süsschen, aber fragen kann sich lohnen.

Ich kann in der Gruppe nicht abschalten, gibt es PM-Einzelunterricht?

Neben den Gruppenkursen ist eine individuelle Betreuung zu Ihnen passenden Zeiten und ggf. auch an einem Ihnen angenehmen Ort möglich, ggf. auch bei Ihnen zuhause. Für die Konditionen und Details sprechen Sie mich bei Interesse bitte einfach bei Gelegenheit an.