

# ***Kurzinfo und Kurzanleitung zur Progressiven Muskelentspannung***

## **Einführung**

Progressive Muskelentspannung (PM) erfand der schwedische Arzt Edmund Jacobson. Man könnte es auch „Aktive Muskelentspannung“ nennen, denn es geht einfach darum, die Muskeln des Körpers gezielt und aktiv für einen kurzen Moment anzuspannen, um danach die Spannung ebenso gezielt wieder zu lösen und die Entspannung zu fühlen.

Dabei konzentrieren Sie sich auf die jeweiligen Körperbereiche, um die Anspannung und vor allem die nachfolgende Entspannung bewusst wahrzunehmen. In der Folge tritt eine zuerst körperliche und später auch geistig-mentale Entspannung ein. Zum einen wegen der bewusst fühlbaren Entspannung Ihrer aktiven Muskulatur, zum anderen weil diese Entspannung Ihres Bewegungssystems (sog. „willkürliche Muskulatur“) auch Ihre nicht gezielt bewegbaren Muskeln (sog. „unwillkürliche Muskulatur“) positiv beeinflusst. Dazu gehören z. B. viele kleine Muskeln der Organe (z. B. Muskeln des Verdauungssystems), und aller kleinste Muskeln mit denen die Blutgefäße geweitet und verengt werden. Keine dieser Muskeln können Sie gezielt steuern, aber Sie können sie so indirekt beeinflussen.

Mit etwas Übung, und wenn Sie PM regelmässig anwenden, lernen Sie mehr und mehr sich körperlich leichter und gezielter zu entspannen. PM entspannt mit der Zeit aber auch den Geist, erzeugt innere Ruhe, hilft Gedanken zu ordnen und den Kopf „runterzufahren“. Gerade bei Stress im Beruf und im Privatleben, vor und nach aufwühlenden Ereignissen und wenn Sie manchmal das Gefühl haben „neben sich zu stehen“ kann das sehr helfen. Auch als einfache abendliche Einschlafhilfe ohne Nebenwirkungen ist PM sehr nützlich.

Es gibt kurze und längere Varianten von PM, so dass Sie je nach verfügbarer Zeit die für Sie gerade optimale Version durchführen können. Egal ob allein oder in der Gruppe, egal ob zuhause oder auf Geschäftsreise (z.B. im Hotel oder im Flugzeug), ebenso im Urlaub.

## **Kurzanleitung**

Sollten Sie PM noch nicht kennen empfehle ich den Besuch meines Grundkurses. Darin werden die einzelnen Schritte und die jeweiligen Variationsmöglichkeiten genau erklärt. Im Folgenden daher nur eine kurze und vereinfachte Anleitung für Ihren ersten Einstieg.

Zuerst die Umgebung: Sie sollten bequem liegen oder sitzen, keine beengende Kleidung tragen und nicht frösteln. Ein Kissen für den Kopf, ggf. auch noch eines als Unterlage für Ihre Knie ist evtl. hilfreich, wenn Sie PM im Liegen durchführen. Sie sollten einigermaßen ungestört sein, sagen Sie evtl. Mitbewohnern also vorher dass Sie jetzt allein sein wollen. Telefon, Fernseher und Radio sollten natürlich aus sein, ggf. kann aber passende Musik leise laufen (Klassik, Meditations- bzw. Instrumentalmusik sind hier am besten geeignet). Der Raum kann abgedunkelt sein, muss aber nicht. Ihre Augen sind dabei geschlossen.

Konzentrieren Sie sich auf die erste Muskelgruppe (meist Ihre Hände) und spannen Sie sie für 2-5 Sekunden (je nach gewünschter Gesamtdauer) an. Spüren Sie die Spannung. Lassen Sie beim nächsten Ausatmen die Spannung los. Spüren Sie den Unterschied und wie sich der Körperbereich langsam mehr und mehr entspannt. Dieses bewusste Fühlen der Entspannung dauert stets länger als die Anspannung, ideal sind ca. 10-20 Sekunden. Dann geht es mit der nächsten Muskelgruppe weiter, bis Ihr ganzer Körper entspannt ist.

## Langform (12 einzelne Muskelgruppen):

Arme	1.	Hände/Unterarme (*)	Spannung z. B. so erzeugen: Faust ballen oder Finger spreizen gegen Unterlage oder anwinkeln gegen Unterlage oder vor/hoch
	2.	Oberarme (*)	
	3.	Schultern	
Gesicht	4.	Stirn, Augen	Stirn runzeln, Augen zu kneifen Nase rümpfen, Grimasse ziehen Lippen u. Zähne zusammendrücken
	5.	Nase, Wangen	
	6.	Mund, Kiefer, Kinn	
Rumpf	7.	Hals, Nacken	Kopf seitlich zur Schulter drehen heben, leichtes Hohlkreuz bilden anspannen, Bauch einziehen
	8.	Rücken	
	9.	Bauch	
Beine	10.	Oberschenkel (*)	gegen die Unterlage drücken Waden spannen, Zehen anziehen Zehen nach vorn oder einrollen
	11.	Unterschenkel (*)	
	12.	Füsse (*)	

(\*) Für einige ist es hilfreich, Hände/Arme bzw. Beine/Füsse jeweils einzeln zu behandeln. Personen mit noch etwas ungeschulter Körperwahrnehmung hilft das sehr, weil dann der Unterschied zwischen bereits entspannter und noch nicht entspannter Seite deutlicher ist. Sie können das gern tun, sollten dann aber Ihre aktive Seite zuerst an- und entspannen. Also bei Rechtshändern zuerst die rechte Hand und den rechten Arm, dann die linke Hand und den linken Arm (bei Linkshändern eben andersrum). Ebenso bei Beinen und Füßen.

## Kurzform (4 einzelne Muskelgruppen):

Arme	1.	Hände, Oberarme und Schultern gemeinsam
Gesicht	2.	alle Gesichtsmuskeln gemeinsam
Rumpf	3.	Nacken, Rücken und Bauch gemeinsam
Beine	4.	Becken, Beine und Füsse gemeinsam

## Anmerkungen

Es gibt zahlreiche Varianten von PM, je nach Lehrer/in und je nach deren „Philosophie“. Alle sind im wesentlichen gleich gut und gleich wirksam, obwohl leider einige Trainer und Autoren ihre bevorzugte Form als „die beste“ verkaufen. Es kommt nicht so sehr drauf an, ob Sie in der Langfassung 10, 12 oder 18 einzelne Muskelgruppen entspannen. Sehr viel entscheidender ist, dass Sie es überhaupt tun! Und auch, dass Sie es *regelmässig* tun.

Es steht Ihnen frei, obige Vorschläge selbst zu variieren um die für Sie ideale PM-Variante zu finden. Wenn Sie sie gefunden haben bleiben Sie dabei und variieren Sie nicht weiter, denn die Gewöhnung an einen ganz bestimmten Ablauf ist für viele eine zusätzliche Hilfe, um körperlich und geistig noch tiefer entspannen zu können. Ausserdem geht Ihnen der Ablauf dann sehr schnell in Fleisch und Blut über. Sie brauchen nicht mehr nachdenken „was kommt denn jetzt“, denn es geht bald alles wie von selbst. Auch das ist sehr wichtig, damit die entspannenden und wohltuenden Effekte möglichst tief sind und lange anhalten.

Übrigens, PM wird manchmal auch „Progressive Muskelrelaxation“ genannt, ein etwas sperriger Name für dieselbe Methode. Nur damit Sie den Begriff auch mal gehört haben. Oft wird PM als „Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson“ bezeichnet, weil die von ihm damals entwickelte Form bis heute im wesentlichen so angewendet wird. Auch die Kombination von PM mit AT (Autogenes Training) und anderen Techniken wird häufiger genutzt. Das ist ok und kann ggf. die mentale Entspannung deutlich verstärken.