

Entspannungsmethode: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Beschreibung der Methode:

Der/Die ÜbungsanleiterIn, idealerweise in Progressiver Muskelrelaxation ausgebildet, bereitet die TeilnehmerInnen auf die Übung vor und erklärt das Prinzip der PMR. Die PMR wird einmal im „Trockentraining“ durchgegangen, um zu zeigen, wie die einzelnen Muskelgruppen an- und entspannt werden sollen. Danach beginnt die eigentliche Übungssequenz.

„Nehmen Sie sich 20 bis 30 Minuten Zeit. Suchen Sie sich zum Entspannen einen ruhigen Raum aus, wo Sie ungestört im Liegen oder in einer bequemen Sitzhaltung Ihre Entspannungsübung durchführen können. Dämpfen Sie unter Tage das Licht ein wenig.

Machen Sie einige tiefe Atemzüge und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden. Spannen Sie nun nacheinander jeden einzelnen Muskel Ihres Körpers etwa 5 Sekunden lang an - gerade so stark, daß Sie ein leichtes Ziehen verspüren und ein deutliches Gefühl für die Lage der Muskeln haben; es soll nicht zu einer Verkrampfung kommen. Dann lösen Sie die Spannung wieder, ohne sich viel dabei zu bewegen. Machen Sie sich etwa 10 Sekunden lang das Gefühl der Entspannung bewußt.

Wiederholen Sie Anspannung - Entspannung, wenn Sie die Entspannung nicht gleich zum ersten Mal empfinden. Während Sie die jeweiligen Muskeln anspannen, versuchen Sie, alle anderen Muskeln so entspannt wie möglich zu halten.

Beginnen Sie mit der rechten Faust.

1. Ballen Sie die rechte Faust, zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)
2. Nun ballen Sie die linke Faust, zählen langsam von 1 bis 5 und dann lassen Sie wieder locker.
3. Nun spannen Sie die Oberarmmuskeln (Bizeps). Beugen Sie dabei die Unterarme, daß sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen. Dann entspannen Sie wieder.
4. Spannen Sie nun die Unterarmmuskeln (Trizeps), indem Sie mit den Handflächen flach auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.
5. Runzeln Sie nun die Stirn. Öffnen Sie die Augen dabei ganz weit. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so daß Querfalten auf der Stirn entstehen, dann entspannen Sie wieder.
6. Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so daß eine senkrechte Falte über der Nase entsteht - dann entspannen Sie wieder und glätten die Stirn.
7. Nun kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen langsam von 1 bis 5, dann entspannen Sie wieder.
8. Pressen Sie nun die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen, dann entspannen Sie wieder.
9. Nun drücken Sie mit der Zunge gegen den Gaumen, dann entspannen Sie wieder und lassen die Zunge locker im Mund liegen.
10. Beißen Sie nun die Zähne zusammen und entspannen dann wieder.
11. Drücken Sie nun den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten, dann entspannen Sie wieder.
12. Pressen Sie nun das Kinn fest auf die Brust, dann entspannen Sie wieder.
13. Ziehen Sie nun die Schultern hoch bis zu den Ohren, dann lassen Sie sie wieder fallen und entspannen sich.
14. Nun drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, dann entspannen Sie wieder.

15. Nun atmen Sie tief ein, daß sich der Brustkorb wölbt. Halten Sie nun den Brustkorb so und atmen nur flach weiter. Dann lassen Sie den Brustkorb zusammenfallen und entspannen sich wieder.

16. Nun drücken Sie den Bauch heraus und halten ihn eine Weile, während Sie weiter atmen. Dann ziehen Sie den Bauch ein und entspannen wieder.

17. Wenn Sie in der Liegeposition sind, heben Sie nun das Gesäß ab und machen Sie ein Hohlkreuz. Beim Sitzen spannen Sie nur die Gesäßmuskeln zusammen, dann entspannen Sie wieder.

18. Spannen Sie die Oberschenkel an, indem Sie so tun, als ob Sie mit den Knien etwas wegdrücken wollten. (Wenn Sie liegen, müssen Sie die Beine erst anziehen und aufstellen). Dann entspannen Sie wieder.

19. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach unten auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.

20. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach oben ziehen, dann entspannen Sie wieder.

Bleiben Sie nun noch einige Minuten ganz ruhig liegen und genießen Sie die Entspannung. Gehen Sie in Gedanken noch einmal alle Muskelgruppen durch und lockern Sie diese weiter. Fragen Sie sich: „Fühle ich noch Anspannung im Schulterbereich, fühle ich noch Anspannung im Gesäßbereich, fühle ich noch Anspannung im ...? Dann zählen Sie vier, drei, zwei und eins. Bei eins sagen Sie sich: „Ich fühle mich wohl und erfrischt, hellwach und ruhig“, und stehen auf.

Atmen Sie bei der Übung tief, langsam und gleichmäßig aus und ein. Denken Sie am Ende der Übung beim Einatmen das Wort „ganz“, beim Ausatmen das Wort „ruhig“. Störende Gedanken lassen Sie vorüberziehen, indem Sie sich wieder auf die Entspannung konzentrieren. Später, nach der Entspannungsübung können Sie sich eingehend damit beschäftigen.

Für manche meiner Klienten ist es auch hilfreich, sich, statt das Wort „ruhig“ zu denken, eine schöne angenehme Situation vorzustellen. Gerade für diejenigen, die in Belastungssituationen Kampf- oder Fluchtreaktionen zeigen, ist diese Entspannung sinnvoll, da besonders die Skelettmuskulatur angespannt wird. Sie lernen durch die Übung Ihren Körper besser kennen, werden sich der Anspannung bewußt und die Übung kommt Ihrem Bewegungsdrang entgegen.“¹

ENDE

Im Anschluss wird in der Gruppe von Seiten der ÜbungsanleiterIn nachgefragt, wie es den TeilnehmerInnen ergangen ist, welche Empfindungen sie hatten, ob sie sich entspannen konnten. Wichtig ist, dass es zu keiner Bewertung kommt und kein „Leistungsdruck – ich kann mich nicht richtig entspannen“ entsteht. Jeder Mensch hat seine eigenen Zugänge zur Entspannung, für manche ist PMR die Methode der Wahl, für andere nicht. Jede Empfindung im Zuge der Entspannung ist zulässig und sollte so im Raum stehen gelassen werden. Es gibt kein Richtig und Falsch.

¹ <http://www.palverlag.de/muskelentspannung-jacobson-durchfuehrung.html>