



Entspannungstraining Progressive Muskelrelaxation n. Jacobson

Progressive Relaxation aktiviert in kurzer Zeit die einem Organismus zur Verfügung stehenden Regenerationsmöglichkeiten der Entspannung und reduziert damit alle stressbedingten funktionellen Störungen. Regelmäßiges Üben führt zu einer Generalisierung: ein körperlich verankertes, fast jederzeit willentlich abrufbares Lebensgefühl des inneren Loslassens, verbunden mit Lockerlassen der Muskulatur. Die Methode sieht dabei unseren Organismus als Einheit, sie kennt keine Dualität von Seele und Leib.

Es konnte nachgewiesen werden, dass die Entspannungsreaktion im Gegensatz zu der Stressreaktion, die automatisch in Gang kommt, vom heutigen Menschen im wesentlichen erst wieder gelernt werden muss, dann aber alle Stressfolgen neutralisieren kann. Der systematische Einsatz des Entspannungstrainings ist bei jeder Störung oder Erkrankung hilfreich, die durch Stress, Anspannung und Angst entstanden ist oder aufrechterhalten bleibt. Je höher der Stressanteil bei der Krankheitsursache, desto hilfreicher wirkt die Entspannungstherapie.

Hilfreich ist die Entspannungstherapie auch bei jeder Form von Schmerz. Sie durchbricht den Teufelskreis Schmerz - Aufregung über den Schmerz - Ausschüttung von Stresshormonen - dadurch Herabsetzen der Schmerzschwelle - noch mehr Schmerz und so weiter. Spannungskopfschmerzen lassen sich fast vollständig durch Entspannung heilen. Stress beeinträchtigt auch die Immunfunktion – wir werden anfälliger für Viren und Bakterien.

Lernziel ist es den Menschen zu erinnern, dass er Entspannung kennt.

Jeder kennt diese Erfahrung: Eintauchen in warmes Wasser, ein Spaziergang im Frühling, Anschauen einer Blume, auf einer Wiese liegen, was auch immer. Es ist ein Programm, das jeder, ohne es zu erlernen, einfach besitzt. Diese Erinnerung systematisch zu aktivieren, ist der eigentliche Kern der Progressiven Relaxation.

Literatur: Buchhandlungen/Psychologie
Internet: Suchbegriff „Progressive Relaxation“
Kurse: Volkshochschule

Links: www.neuro24.de, www.schmerz-beschwerden.de

Progressive Relaxation in 16 Schritten

Das Verfahren mind. 1 mal täglich (besser 2 mal) über 20 Minuten durchführen.

Beginn: Sich eine halbe Stunde Zeit nehmen. Dafür sorgen, dass man nicht gestört wird. Sich bequem hinsetzen (oder legen), Gürtel lockern, evtl. Uhr und Brille abnehmen. Augen sofort oder später schließen.

Jeder Übungsschritt gliedert sich in **3 Teile** (Dauer ca. 1 Minute / Sie atmen etwas öfters als achtmal pro Minute):

- Achtsamkeit in eine Region lenken (ca. $2 \times 7 = 14$ Sekunden) ca. 3 Atemzüge
- Muskeln kurz anspannen (ca. 1×7 Sekunden) Mitzählen 21-22-23-bis 27
- Länger loslassen und nachspüren (ca. $5 \times 7 = 35$ Sekunden) ca. 5-7 Atemzüge

1. Dominante Hand und Unterarm: Faust machen, Unterarmmuskeln anspannen
2. Dominanter Oberarm: Oberarm an den Brustkorb drücken
3. Nichtdominante Hand und Unterarm: s.o.
4. Nichtdominanter Oberarm: s.o.
5. Stirn: Augenbrauen zum Haaransatz hochziehen
6. Augen, obere Wangenpartie und Nase: Augen zusammenpressen, Nase rümpfen.
7. Mund und Kiefer: Zähne leicht aufeinander stellen und Mundwinkel zu den Ohren ziehen
8. Nacken: Kinn in Richtung Brust und Kopf nach hinten/oben drücken oder Schultern zu den Ohren hochziehen
9. Schultern und obere Rückenpartie: Schulterblätter nach hinten/Mitte zusammenschieben
10. Bauch und Beckenboden: Bauchmuskeln anspannen (hart machen), Schließmuskel und Beckenbodenmuskel anspannen (nach innen ziehen)
11. Dominanter Oberschenkel: Knie zum Boden drücken oder (im Liegen) Oberschenkel gleichzeitig anheben und nach unten drücken
12. Dominanter Unterschenkel: Zehen zum Knie hochziehen
13. Dominanter Fuß: Leicht anheben, zur Mitte kippen und Zehen einrollen
14. Nichtdominanter Oberschenkel: s.o.

15. Nichtdominanter Unterschenkel: s.o.

16. Nichtdominanter Fuß: s.o.

Dann gedanklich noch einmal mit Achtsamkeit durch die Körperregionen wandern: Beide Füße, beide Unterschenkel, beide Oberschenkel, Gesäß, Beckenboden, Wirbelsäule im Rücken noch oben, Schulterblätter, Schultern, Nacken, Hinterkopf, Stirn, Augen, Nase, Wangen, Mund, Kiefer, vorderer Hals, vordere Schulter, Brust, beide Oberarme, Unterarme, Hände, Finger - ein Ganzkörpergefühl.

Zum Beenden: Rückwärts von vier bis eins zählen. Bei vier: Füße und Beine bewegen, strecken. Bei drei: Hände und Arme bewegen. Bei zwei: Rumpf und Kopf bewegen, räkeln, Strecken. Bei eins: die Augen öffnen und wieder Kontakt zur Umwelt aufnehmen.

„Ich bin ganz wach und aktiv!“

Beachte:

Treten bei der Anspannung Schmerzen auf, so sind diese Muskelgruppen weniger stark anzuspannen. Es bietet sich an eine Region ganz auszulassen, wenn dort beim Anspannen größere Schmerzen zu erwarten sind. Der Übungserfolg läuft zentral über die Generalisierung der Entspannung. Atem während der Anspannung nicht anhalten!

Progressive Relaxation in 7 Schritten

Zunächst muss über mehrere Wochen (2-4) in 16 Schritten (s.o.) geübt werden!

Erst wenn diese Übung sicher beherrscht wird darf auf 7 Schritte verkürzt werden.

1. Die Muskeln des dominanten Armes werden alle zusammen angespannt. Sie machen eine Faust und winkeln den Arm im Ellenbogen. Sie drücken den Oberarm an den Brustkorb.
2. Nichtdominanter Arm wie unter 1.
3. Die gesamte Gesichtsmuskulatur: Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen, den Mund breit ziehen. Die gesamte Gesichtsmuskulatur in einem Schritt.
4. Schultern in Richtung Ohren nach oben schieben oder Kinn leicht nach unten und Kopf nach hinten drücken, ganz wie sie wollen.

5. Die Muskulatur der Schultern, des gesamten Brustkorbes, der Bauchmuskeln und des Beckenbodens.
Ziehen Sie die Schultern nach unten und schieben Sie Schulterblätter am Rücken zusammen, gleichzeitig spannen Sie die Bauchmuskulatur und den Beckenboden an.
6. Die Muskelgruppe aus der gesamten Ober-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur des rechten Beines.
Heben Sie das Bein leicht an, strecken Sie es im Knie durch, beugen sie die Zehen, bis die Fußmuskeln und die Waden angespannt werden und drehen Sie den Fuß leicht nach innen. Rollen Sie die Zehen leicht ein.
7. Die Muskulatur des anderen Beines wie unter 6.

Zum Beenden: 4-er Schritt.