

Progressive Muskelentspannung nimmt Ihnen Angst und Anspannung

Psychische Belastungen und Dauerstress bilden die Grundlage für viele Krankheiten. Denn sie lösen im Körper eine Kaskade von biochemischen Stress-Reaktionen aus, die zwar kurzfristig gesehen sinnvoll, auf Dauer aber schädlich sind. Bei seelischer Daueranspannung kommt es in erster Linie auch zu einer Hochspannung in den Muskeln. Sie verkrampfen und verspannen sich, werden zu schmerzenden Plagegeistern.

Der amerikanische Arzt und Stressforscher Edmund Jacobson kam in den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts zu folgenden Überlegungen: Er hatte beobachtet, dass seine Patienten unbewusst ihre Muskeln verspannten, wenn sie gestresst waren. Dieser Spannungszustand führte auf Dauer zu Kopfschmerzen. Wenn seelischer Stress die Muskelspannung derart beeinflusst, dann müsste es doch auch möglich sein, durch gezielte Entspannung die Seele zu entlasten, dachte er.

Er testete dies an seinen Patienten aus und hatte auf Anhieb großen Erfolg damit. Sobald die Muskeln der Testpersonen ausreichend entspannt waren, verabschiedete sich auch das Gefühl permanenter seelischer Anspannung. Sie fühlten sich befreit und gelöst. Aus diesen Erkenntnissen entwickelte Jacobson seine Technik zur gezielten Entspannung der Muskeln, die heute unter den Bezeichnungen Progressive Muskelentspannung (PME) oder Progressive Muskelrelaxation bekannt ist.

PME ist heute allgemein anerkannt und hat sich bewährt bei:

- Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- seelischem Dauerstress
- generalisierter Angststörung
- Rücken- und Schulterschmerzen
- innerer Unruhe
- Schlafstörungen
- Kopfweh und Migräne
- Tinnitus und Hörsturz
- prämenstruellen Befindensstörungen
- Menstruationskrämpfen
- Wechseljahrsbeschwerden
- Bluthochdruck
- Herzklopfen
- Reizmagen
- Verdauungsproblemen
- Entspannungsschwierigkeiten
- und als begleitende Therapie beispielsweise nach einem Herzinfarkt.

Sieben Progressive Muskel- Entspannungs- Übungen zum Kennenlernen

Das Grundprinzip von Anspannung und Entspannung bei der PME:

- * die Muskeln werden jeweils für etwa 5 bis 10 Sekunden angespannt
- * Sie sollten die Spannung deutlich spüren, ohne sich zu sehr anzustrengen oder gar zu verkrampfen
- * atmen Sie normal weiter
- * lösen Sie die Spannung nach 5 bis 10 Sekunden wieder
- * horchen Sie mindestens eine halbe Minuten in sich hinein und ruhen sich aus
- * versuchen Sie zu spüren, wie sich Ihre Muskeln anfühlen - achten Sie besonders auf die Empfindungen in den Muskeln, die auf die vollständige Lösung der Anspannung folgen.

Das Prinzip ist ganz einfach: Die einzelnen Muskelgruppen werden für kurze Zeit aktiviert und dann willentlich entspannt, dadurch erreichen Sie eine messbar niedrigere Grundspannung. Am besten legen Sie sich für Ihre ersten Übungen auf die Unterlage und schließen für eine Weile die Augen, um zur Ruhe zu kommen, dann geht es los. Spannen Sie bei allen Übungen die Muskeln erst einmal für sieben Sekunden an und entspannen Sie anschließend bewusst und etwas ruckartig dieselben Muskeln. Konzentrieren Sie sich auf den entspannten Muskel. Wie fühlt er sich an? Lassen Sie sich für diese Ruhephase ruhig Zeit, mindestens 30 bis 45 Sekunden. Am Anfang werden Sie einige Zeit brauchen, um den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung richtig zu merken. Denken Sie daran, während der gesamten Übung möglichst gleichmäßig und ruhig zu atmen.

- * Ballen Sie die rechte (linke) Hand zur Faust und spannen Sie die Muskulatur im gesamten rechten Arm so stark wie möglich an - anschließend konzentrieren Sie sich auf die Entspannung derselben Muskeln.
- * Verfahren Sie mit dem linken (rechten) Arm genauso wie mit dem rechten.
- * Runzeln Sie Ihre Stirn so stark wie möglich und ziehen Sie dabei die Augenbrauen soweit wie möglich hoch. Dann entspannen Sie die Stirnmuskeln wieder.
- * Kneifen Sie die Augenlider zusammen und rollen Sie die Augäpfel hin und her - entspannen Sie die Augenmuskeln wieder.
- * Schieben Sie Ihren Unterkiefer soweit wie möglich nach vorne - und dann entspannen Sie den Unterkiefermuskel wieder.
- * Setzen Sie sich aufrecht hin und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Dann drücken Sie mit dem Kopf in aufrechter Haltung gegen Ihre Handinnenflächen, anschließend richten Sie Ihre Konzentration auf die Entspannung der Nackenmuskulatur.
- * Ziehen Sie die Schultern möglichst weit hoch - dann entspannen Sie sie wieder.