



Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson

*“Es gibt keinen angespannten Geist
in einem entspannten Körper.”*

Ursprung

- entwickelt vom Physiologen Edmund Jacobson in den 1930er Jahren
- Beobachtung: Wechselwirkung von psychischen Spannungszuständen (Angst, Unruhe, Gespanntheit etc.) und muskulären Spannungszuständen (erhöhter Muskeltonus)
- Erkenntnis: die achtsame Wahrnehmung von muskulärer An- und Entspannung führt zur Senkung des Muskeltonus und zu einem tiefen physischen und psychischen Entspannungserleben
- Entwicklung von PMR als systematische Trainingsmethode zur Lockerung der Muskulatur, geistigen Entspannung, Schulung der achtsamen Wahrnehmung und Erhöhung des gesamten Wohlbefindens

Grundprinzip

- Wechsel zwischen An- und Entspannung von Muskeln
- Muskelgruppen werden einzeln und nacheinander angesteuert
- Entspannungsphase ist deutlich länger als Anspannungsphase (Verhältnis ca. 3:1)
 - Anspannung: 5-10 Sekunden in mittlerer Stärke (deutlich spürbar, aber ohne übermäßige Anstrengung) unter Fortsetzung des normalen Atemrhythmus, dann abruptes Lösen
 - Entspannung: ca. 30 Sek. Nachspüren (Empfindung von Muskeln, Atmung, Haut, Emotionen etc.)
- im Fokus steht die Wahrnehmung von Entspannungsgefühlen und die Vertiefung des Ruheerlebens
- die Entspannungsreaktion wird durch regelmäßige Übung stabilisiert und kann nach einer gewissen Zeit selbstständig aktiv hervorgerufen werden

PMR ist vergleichsweise leicht und mit wenig Aufwand erlernbar sowie nachhaltig wirksam!

Positive Auswirkungen

- körperorientiertes Entspannungsverfahren und wissenschaftlich untersuchte Therapiemethode
 - Verbesserungen der Symptome in 75% der Anwendungen
 - zusätzlich meist Verbesserungen des allgemeinen Wohlbefindens und im zwischenmenschlichen Bereich
- besondere Wirksamkeit bei Angst- und Spannungsgefühlen und diversen körperlichen Beschwerden, u.a.:

- Minderung von Migräne und Tinnitus
- Therapie von Stresssymptomen wie Nervosität, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Schlafprobleme
- Überzeugung der/des Übenden über die Wirksamkeit von PMR wirkt begünstigend

Indikationen

- allgemeine Gesundheitsprophylaxe
- hoher Blutdruck (arterielle Hypertonie)
- Verdauungs- und Schlafstörungen
- Spannungskopfschmerz und Migräne
- Tinnitus
- Krebs
- funktionelle Magen-Darm Erkrankungen (Reizdarm, Gastritis)
- ergänzende Therapie bei verschiedenen Schmerzformen / dem Absetzen oder Reduzieren von Schmerzmittel und Tranquilizern
- allgemeine Spannungsgefühle, ständige Unruhe und Nervosität
- durch Stressfaktoren bzw. innere Anspannung begünstigte Krankheiten (z.B. Burn-Out-Syndrom, Erschöpfungssyndrome)
- Verhaltenstherapie bei Angststörungen (Bestimmte Formen, z.B. generalisierte Angst, Phobien, Panikstörungen, Prüfungsangst)

Kontraindikationen

- akutes Muskelrheuma
- akute Arthritiden (Gelenkentzündung)
- dekompensierter Hypertonus (entgleister Bluthochdruck)
- Aortenaneurysma (krankhafte, örtliche begrenzte Erweiterung eines Blutgefäßes)
- bestimmte psychische Erkrankungen, bei denen Spannungsverlust vermieden werden soll (dissoziative Störungen wie Multiple Persönlichkeitsstörungen, Derealisation, Depersonalisation, o.ä.)

Nach Rücksprache Kurs-Teilnahme ggf. möglich:

- Kreuzschmerzen
- Myositis (Entzündung der Skelettmuskulatur)
- akute Magen-Darm-Trakt-Erkrankungen (z.B. Morbus Crohn)
- grenzkompenzierte Herzinsuffizienz (Herzschwäche)