

Progressive Muskelentspannung (PME) Info für Kursteilnehmer

Die Progressive Muskelentspannung (kurz PME) ist eine Entspannungsmethode, die in den zwanziger Jahren von dem amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt wurde.

Er hatte beobachtet, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftraten. Somit führt die innere Anspannung auch zu muskulärer Anspannung. Sein Ansatzpunkt bei der Entwicklung dieser Methode bestand darin, dass auch der umgekehrte Fall funktionieren müsste, nämlich dass mit der Entspannung der Muskulatur auch ein vertieftes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung eintreten.

Die Psyche wirkt also auf den Körper und umgekehrt. Somit können körperliche Veränderungen auch Änderungen im psychischen Befinden hervorrufen und über unsere Psyche können wir Einfluss auf unseren Körper nehmen. Hier setzt das Verfahren der Progressiven („schrittweise“ bzw. „allmählich steigende“) Muskelentspannung an.

Der Übende spannt nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar an und entspannt sie danach wieder. Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Die Phasen der Progressiven Muskelentspannung:

- **Anspannen der Muskulatur:** Nur die jeweils vorgegebene Muskelpartie anspannen. Ein Verkrampfen der Muskulatur und Überschreiten der Schmerzgrenze vermeiden. Es genügt völlig, die Anspannung deutlich zu spüren und gleichmäßig halten zu können.
- **Festhalten der Spannung:** In dieser Phase auf die Empfindungen achten, die mit der Anspannung verbunden sind und in einem ruhigen Rhythmus weiteratmen.
- **Loslassen der Spannung:** Am besten zusammen mit dem Ausatmen loslassen.
- **Nachspüren:** Nach dem Loslassen sorgfältig auf die Empfindungen achten, die mit der Entspannung verbunden sind, im Gegensatz zu den vorhergehenden Spannungsempfindungen. Für das Nachspüren genügend Zeit lassen.

Die **Anspannung** sollte **zwischen 5 und 10 Sekunden** gehalten werden und der langsam lösenden **Entspannung** sollte mindestens 3mal so lang (also **20 bis 30 Sek.**) nachgespürt werden.

Die Empfindung der Entspannung kann mit einem Signalwort „gespeichert“ werden, um dieses bei Bedarf in hektischen Situationen abzurufen. Dazu ist regelmäßiges Üben erforderlich.

Die liegende Haltung während der Übungen bringt in der Regel eine tiefere Entspannung und ist deshalb, zumindest in den ersten Übungsstunden von Vorteil. Für eine bessere Übertragbarkeit in alltägliche Situationen empfiehlt es sich, die Progressive Muskelentspannung auch im Sitzen und Stehen zu üben. Die übende Person ist damit in der Lage, die Progressive Muskelentspannung in ihren Alltag zu integrieren und kann nahezu überall (am Arbeitsplatz, im Auto, im Zug, an der Bushaltestelle etc.) Übungssequenzen durchführen.

Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Einsatzgebiete sind u.a.:

- Muskelverspannungen und Haltungsschäden
- Bluthochdruck und Herzkrankheiten
- Kopfschmerzen und Migräne
- Magen- und Darmstörungen
- Schlafstörungen
- psychische Belastungen
- Ängste
- Stress

Der Kurs umfasst 8 Übungseinheiten und beinhaltet sowohl das Basis- als auch das Gesamtprogramm. Dabei werden die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen eintrainiert. Alle Übungseinheiten enthalten auch Übungen zur Atementspannung, zur Körperwahrnehmung und/ oder Phantasiereisen.

Jeder Kursteilnehmer erhält außerdem Übungsanleitungen für Zuhause, damit er auch nach Beendigung des Kurses dazu in der Lage ist, die Übungen selbstständig durchzuführen.

Bei regelmäßiger Übung kann man die Progressive Muskelentspannung in fast allen Situationen einsetzen. Sei es abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Angstsituationen, bei Prüfungssituationen, im Büro, im Zug/Flugzeug oder während einer kurzen Rast bei einer langen Autofahrt, u.v.m.

Somit hat man mit der Progressiven Muskelentspannung immer ein „Werkzeug“ in der Hand, um Stress in jeglichen Situationen entgegenzuwirken.

Wichtiger Hinweis:

Die von mir angebotenen Entspannungsmethoden sind keine Therapien. Sie ersetzen keinen Arzt, Heilpraktiker oder andere psycho- oder physiotherapeutische Behandlungen. Die Entspannungsangebote dienen in erster Linie der Gesundheitsförderung und Stressprävention. Sie können jedoch ärztliche und psychotherapeutische Behandlungen unterstützen.