Progressive Muskelentspannung (PME)

Beschreibung

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR – progressiv bedeutet fortschreitend/ Relaxation bedeutet Entspannung) ist ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren, das an der Willkürmuskulatur, also an der Muskulatur, die ich willentlich anspannen kann, ansetzt.
Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird eine gleichzeitige Wirkung auf die Gehirnaktivität und andere körperliche Funktionsbereiche ausgeübt, so dass ein körperlich-psychischer Entspannungszustand erreichbar ist. Eine derartige generelle Entspannung stellt quasi einen Gegenpol zu übermäßiger Anspannung dar, woraus sich der gesundheitliche Nutzen bei spannungsbedingten Beschwerden und Erkrankungen erklärt.

Zielstellung der PMR

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
- Förderung der Stresskompetenz und der Konzentrationsfähigkeit
- Vorbeugung und Therapie typischer Stressbedingter Krankheiten

Die Inhalte der Module sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei BElieve in YOUrself! – Lifebalance Coaching. Autorin: Jessica Logemann . Eine Weitergabe an Dritte ist untersagt.

Bei folgenden Krankheitsbildern oder Störungen kann PMR zum Einsatz kommen: Bluthochdruck, allgemeine Nervosität, Migräne, Essstörungen, Einschlafschwierigkeiten, Lernschwierigkeiten, Stress im Alltag und einer Vielzahl von weiteren allgemeinen Beschwerden.

Historie der PME / PMR

Der amerikanische Arzt Dr. Edmund Jacobsen hatte Anfang des letzten Jahrhunderts beobachtet, dass bei Patienten, die unter innerer Unruhe oder Angstzuständen litten, auch Muskelverspannungen auftraten. Daraus folgerte er, dass auch der umgekehrte Sachverhalt funktionieren müsse – wer körperlich entspannt ist, bei dem sollte auch eine seelische Entspannung eintreten.

Aus diesen Überlegungen heraus entwickelte der Psychologe seine Entspannungsübungen und veröffentliche 1929 die Ergebnisse seiner Forschungs- und Entwicklungsarbeit. In abgewandelter Form wurde sein Konzept später in die humanistisch-psychologischen und die verhaltenstherapeutischen Verfahren integriert.

Die heutige, in vielen Kursen angebotene, PMR nach Jacobsen ist eine abgewandelte Form des Entspannungsverfahrens, dass auf Basis eines mehrwöchigen Kurses den Teilnehmern vermittelt werden soll.

In solch einem Kurs wird mit der Anspannung von 16 Muskelgruppen begonnen, dann geht man auf 7 Muskelgruppen und schließlich werden die Übungen auf 4 Muskelgruppen herunter reduziert. Die Methode der mentalen Vergegenwärtigung beendet den Kurs.

Aus der praktischen Erfahrung meiner Kursleitertätigkeit kann ich sagen, dass die Teilnehmer/innen in der Regel die Übungsform mit den 7 Muskelgruppen favorisieren.

Der physische Bereich der progressiven Muskelentspannung

Der physische Bereich der PMR bezieht sich auf das Anspannen und das Loslassen der wichtigsten Muskelgruppen. In einer festgelegten Reihenfolge werden unter Anleitung die Muskelgruppen jeweils für 5-7 Sekunden, später für 10-20 Sekunden (nach eigenem Ermessen) angespannt. Danach wird die Spannung abrupt losgelassen und in das entspannende Gefühl hineingespürt. Anfangs empfiehlt sich nur eine kurze Zeit der Anspannung, da es zu Muskelverkrampfungen kommen kann. Nach einiger Zeit und wenn man durch vorangegangene Übungen ein gutes Gefühl für seine Körperwahrnehmung und seine Körpergrenzen bekommen hat, kann die Anspannung auf bis zu 20 Sekunden erhöht werden. Hierbei ist es natürlich ebenso wichtig auf seinen Körper zu spüren und bei unangenehmen Empfindungen die Zeit der Anspannung dementsprechend zu verkürzen.

Während der Übung sind die Augen immer geschlossen. So gibt es keine Ablenkung und die Übenden können sich ganz auf ihre eigene Wahrnehmung konzentrieren und den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung spüren. Insbesondere das Spüren der Relaxation ist von großer Bedeutung, denn hier wird das entspannende Gefühl direkt auf der körperlichen Ebene wahrgenommen. Im Gegensatz zum entspannten Geist ist ein entspannter Körper direkt und unmittelbar wahrnehmbar. Das Entspannen hat deshalb insbesondere im physischen Bereich der PMR immer eine größere

Priorität als die Anspannung.

Der mentale Bereich der PMR (Vergegenwärtigung)

Im Gegensatz zum körperlichen Bereich geht es beim mentalen Bereich nicht um die tatsächliche Ent- und Anspannung der Muskeln. Vielmehr geht es um das Fühlen der unterschiedlichen Spannungszustände. Fortgeschrittene Teilnehmer brauchen die Übungen nicht mehr zwingend physisch durchzuführen. Das Training kann ähnlich dem Autogenen Training mental erfolgen und basiert dann auf dem inneren Fühlen. Die Teilnehmer stellen sich vor, dass sie fühlbare Muskelverspannungen und Muskelverhärtungen geistig loslassen und lösen, sodass sich die Muskulatur entspannen kann. Mit dieser Mentaltechnik können Geübte innerhalb kürzester Zeit einen tiefen Entspannungszustand erreichen. Vorteil der PMR ist, dass das Verfahren deutlich einfacher erlernbar ist als das Autogene Training und nicht erst monatelang geübt werden muss, bevor erste Erfolge sichtbar und spürbar sind.

Anleitung

- Setze dich gemütlich hin. Noch besser gelingt die Methode in bequemer Kleidung liegend auf einer weichen Unterlage, Schuhe ausgezogen.
- Sorge für eine ruhige, angenehme Umgebung. Lege störenden Schmuck, Uhren und andere Accessoires ab – während der Übung solltest du nicht durch beengende oder kneifende Bekleidung und dergleichen abgelenkt werden.

- Schließe die Augen.

- Atme ein paar Mal tief durch, bis du deinen Herzschlag wahrnimmst.
- Gehe gedanklich durch deinen Körper. Spüre unbequeme Haltungen auf und ändere diese ab. Mach dich ganz locker.
- Dann sind die Muskelgruppen dran. Jede Muskelgruppe ca. 5-7 / 10 -20 Sekunden anspannen, dann lockerlassen. Etwa 30 Sekunden locker bleiben, dem Gefühl nachspüren und es verinnerlichen. Dann die nächste Muskelgruppe.

Generell gilt:

Umso öfter du die PMR übst, umso deutlicher wirst du die Entspannungszustände spüren und damit verbunden auch eine Verbesserung des allgemeinen Entspannungszustandes.

Und das sind die 16 Muskelgruppen der Reihe nach:

1.Rechte Hand (wenn du Linkshänder bist, beginne mit der linken/Dominante Hand): Hand langsam zur Faust ballen.

2.Rechter Oberarm: Oberarm anwinkeln und spannen, Hand locker lassen.

3.Linke Hand: auch wieder zur Faust ballen.

4.Linken Oberarm anspannen.

5.Stirn: Augenbrauen nach oben ziehen, Stirn kräuseln.

6.Nase und obere Wangenpartie: Augen zusammendrücken und Nase rümpfen.

7.Kiefer und untere Wangenpartie: Zähne zusammenbeißen, Lippen zusammenpressen und Mundwinkel hochziehen.

8.Hals und Nacken: Das Kinn zum Hals drücken.

9.Brust und Schulterpartie: Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken.

10.Bauch: Bauch einziehen oder nach außen wölben.

11.Unterer Rücken: Untere Rückenpartie anspannen

12.Gesäß: Gesäß anspannen

13.Rechten Oberschenkel anspannen.

14.Rechter Unterschenkel und Fuß: Unterschenkel anspannen und den rechten Fuß strecken sowie die Zehen beugen oder nach vorne ziehen.

15.Linken Oberschenkel anspannen.

16.Linken Unterschenkel anspannen und Fuß strecken, dabei die Zehen beugen bzw. nach vorne ziehen

Anleitung 7 Muskelgruppen

1. Dominanter Arm: Hand-/Unterarmmuskulatur, Oberarm
2. Nicht-Dominanter Arm

3. Gesicht: Stirn, mittlere Gesichtspartie, untere Gesichtspartie
4. Nacken
5. Rumpf: Brust-, Schulter-, Rückenmuskulatur, Bauch, (Gesäß)
6. Dominantes Bein: Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß
7. Nicht dominantes Bein

Anleitung 4 Muskelgruppen

1. Beide Arme
2. Gesicht und Nacken
3. Rumpf
4. Beide Beine

Vergegenwärtigung

Stelle dir das Gefühl des Anspannungszustandes vor und löse die Anspannung gedanklich durch Entspannung. Spüre diesem Gefühl nach.