

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Im angloamerikanischen Bereich spielt die Progressive Muskelentspannung oder (Muskel-) Relaxation eine ähnlich bedeutende Rolle wie im deutschsprachigen Raum das Autogene Training. Die Methode geht auf den amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson zurück. Dieser hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckt, dass

- bei Spannungsgefühlen (z.B. Angst) eine Muskelkontraktion beteiligt ist und dass
- die Spannungsgefühle behoben werden können, indem man die Muskelanspannung beseitigt.

Aufbauend auf dieser Wechselwirkung zwischen Gefühlen und Muskeln hat Jacobson ein Training entwickelt, das folgende Grundzüge aufweist:

- Man lernt alle Muskelgruppen des Körpers anzuspannen und zu lockern.
- Um zu lernen, wie man sich entspannt, ist es wichtig, die Empfindungen von Spannung und Entspannung bewusst wahrzunehmen.
- Die Fähigkeit, sich zu entspannen, kann ebenso gelernt werden wie andere motorische Fähigkeiten (Schwimmen, Radfahren). Spickzettel zur Selbstoptimierung

Wie bei anderen mentalen Methoden sollte man bei der Progressiven Muskelrelaxation täglich üben. Dies fällt jedoch relativ leicht, da man von Anfang an Erfolge erleben kann. Am besten ist es, täglich zweimal 15 bis 20 Minuten zu üben, wobei zwischen den Sitzungen mindestens 3 Stunden Abstand liegen sollten. Wenn Sie sich weniger Zeit nehmen, stellt sich der Erfolg etwas später ein.

Im Idealfall hat man zum Üben einen ruhig gelegenen Raum, in dem man vor Störungen sicher ist (insb. Telefon, Klingel, Straßenlärm). Die Kleidung sollte bequem sein; außerdem sollte man nichts tragen, was drücken oder einengen könnte (also keine engen Gürtel, Brille, Kontaktlinsen, Uhr, Schuhe etc). Als letztes Utensil benötigt man einen Sessel oder ein Sofa, auf dem der Körper vollständig gestützt ist, sodass keine Anspannung für die Körperhaltung nötig ist. Da während der Übung die Augen geschlossen sind, kann bzw. sollte der Raum abgedunkelt sein.

Wenn Sie diese Idealbedingungen zum Üben nicht schaffen können, hat dies Vor- und Nachteile. Einerseits werden Sie nicht so schnell Fortschritte machen, andererseits ist für Sie die Anwendung in Alltagssituationen (im Büro, zur Vorbereitung einer wichtigen Besprechung oder Präsentation usw.) einfacher.

Für alle 16 Muskelgruppen wiederholen Sie folgenden Ablauf:

1. Konzentration auf die Muskelgruppe
2. Die Muskelgruppe 5-7 Sekunden (die Füße kürzer) anspannen. Dabei wird die Spannung allmählich aufgebaut und einige Sekunden gehalten.
3. Anspannung schlagartig lockern
4. Konzentration auf die Lockerung der Muskelgruppe
5. 45-60 Sekunden Pause

Unmittelbar nach einem Zyklus für eine Muskelgruppe sollte man zur Verstärkung der Entspannung die einzelnen Schritte mindestens einmal, falls erforderlich bis zu viermal, wiederholen.

Der folgenden Tabelle können Sie die 16 Muskelgruppen sowie Erklärungen, wie Sie sie anspannen können, entnehmen.

Muskelgruppe	Hilfestellung zur Anspannung
1. Dominante Hand und Unterarm	Machen Sie eine feste Faust.
2. Dominanter Oberarm	Drücken Sie den Ellenbogen fest nach unten (auf die Lehne, das Sofa oder den Boden).
3. Nichtdominante Hand und Unterarm	
4. Nichtdominanter Oberarm	
5. Stirn	Heben Sie die Augenbrauen so stark wie möglich.
6. Obere Wangenpartie und Nase	Rümpfen Sie die Nase und kneifen Sie die Augen zusammen.
7. Untere Wangenpartie und Kiefer	Beißen Sie fest zu und ziehen Sie die Mundwinkel nach unten.
8. Nacken und Hals	Drücken Sie das Kinn auf die Brust und verhindern Sie gleichzeitig, dass es die Brust berührt.
9. Brust, Schultern und obere Rückenpartie	Drücken Sie die Schulterblätter hinten zusammen.
10. Bauchmuskulatur	Machen Sie den Bauch hart.
11. Dominanter Oberschenkel	Spannen Sie die Strecker und Beuger gleichzeitig an.
12. Dominanter Unterschenkel	Ziehen Sie die Zehen nach oben.
13. Dominanter Fuß	Strecken Sie den Fuß nach innen und beugen Sie die Zehen.
14. Nichtdominanter Oberschenkel	
15. Nichtdominanter Unterschenkel	
16. Nichtdominanter Fuß	

Wenn Sie das oben skizzierte Grundverfahren beherrschen, können Sie dazu übergehen, die 16 Muskelgruppen auf zunächst 7 und später 4 zusammenzufassen (siehe Tabelle). Nach 7 bis 8 Wochen Training sollten Sie versuchen, die Entspannung auch ohne vorherige Anspannung zu erreichen. Nach einer weiteren Woche können Sie zusätzlich zur Vorstellung, dass sich die Muskeln entspannen, von 1 bis 10 zählen. Dabei zählen Sie jeweils beim Ausatmen und versuchen gleichzeitig, die Entspannung ein wenig zu steigern. Schließlich ist es möglich, sich nur noch durch das Zählen von 1 bis 10 innerhalb von kürzester Zeit völlig zu entspannen. Nach etwa 10 Wochen haben Sie sich eine Fähigkeit angeeignet, die die Entspannung an jedem beliebigen Ort und in jeder (geeigneten) Situation ermöglicht.

Schnellentspannung im Büro

Mit folgender Übung können Sie sich sehr schnell und wirkungsvoll entspannen: Setzen Sie sich auf Ihren Bürostuhl und spannen Sie für einige Sekunden die Muskeln Ihres Körpers an: Arme, Beine, Gesäß, Bauch usw. Ziehen Sie auch die Schultern hoch und kneifen Sie das Gesicht zusammen. Erhöhen Sie die Spannung ganz allmählich. Wenn Sie meinen, es geht nicht fester, spannen Sie alles noch ein bisschen mehr an. Lösen Sie dann schlagartig die Spannung und genießen Sie die Entspannung. Wiederholen Sie die Übung je nach Bedarf einige Male.

Zusammenfassung zu 4 bzw. 7 Muskelgruppen

Muskelgruppe	7 Gruppen	4 Gruppen
1. Dominante Hand und Unterarm	1	1
2. Dominanter Oberarm	1	1
3. Nichtdominante Hand und Unterarm	2	1
4. Nichtdominanter Oberarm	2	1
5. Stirn	3	2
6. Obere Wangenpartie und Nase	3	2
7. Untere Wangenpartie und Kiefer	3	2
8. Nacken und Hals	4	3
9. Brust, Schultern und obere Rückenpartie	5	3
10. Bauchmuskulatur	5	3
11. Dominanter Oberschenkel	6	4
12. Dominanter Unterschenkel	6	4
13. Dominanter Fuß	6	4
14. Nichtdominanter Oberschenkel	7	4
15. Nichtdominanter Unterschenkel	7	4
16. Nichtdominanter Fuß	7	4