

# Entspannungstraining

## Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobson

## Geschichte der Entspannungsverfahren

- seit den 60er Jahren intensiv erforscht
- wissenschaftliche Grundlagen und klinischer Nutzen waren Gegenstand vieler Untersuchungen
- zahlreiche Methoden entstanden:
  - PMR
  - Autogenes Training
  - Hypnose
  - Meditation
  - Biofeedback ...

## Edmund Jacobson ( 1885 – 1976)

- Internist in Chicago und New York
- seit 1908 Forschungen an der Harvard Universität
- 64 wissenschaftliche Arbeiten und 8 Bücher
- **Fazit:** - psychische Spannungen sind immer von Muskelkontraktionen begleitet
  - Entspannung der Muskulatur wirkt sich positiv auf Körpergefühl und Seelenleben aus
- Entwicklung eines Trainingsprogramms:  
Junge Soldaten, die nach kurzer Ausbildung kriegerische Flugeinsätze hatten, konnten auf relativ einfache Art ihre Angst vermindern.

# Wozu dient PMR ?

- zur Erholung und Erfrischung
- zur Stressbewältigung
- bei psychischen u. körperlichen Störungen der Befindlichkeit
- zur Schmerzlinderung
- bei Angst- und Erregungszuständen

# Für wen ist PMR geeignet?

- Personen, deren Fähigkeit zur Entspannung und deren Genussfähigkeit verloren gegangen sind durch Stress und hohe Arbeitsbelastung
- Patienten, die durch Krankheits- oder Leidensdruck auf eine einseitige Wahrnehmung des problematischen Teils des Lebens fixiert sind
- Patienten mit Somatisierungsstörungen, Angst und Panik, Tinnitus, Migräne

# psychischen Entspannungsreaktionen

<b>Gelassenheit:</b>	Erregung und Angst mindern sich
<b>mentale Frische:</b>	Konzentration und Merkfähigkeit nehmen zu
<b>Schmerzlinderung:</b>	Häufigkeit und Intensität der Beschwerden sinken
<b>Selbstbestimmung:</b>	körperliche und psychische Befindlichkeiten steuern
<b>vertiefte Innenschau:</b>	Auseinandersetzung mit den Impulsen aus dem Körper
<b>Reizschutz:</b>	Geräusche, Temperatur, Licht irritieren nicht mehr so stark

# körperliche Entspannungsreaktionen

Muskelentspannung:	lockere Haltung
Gefäßerweiterung:	Pulsverlangsamung und Blutdrucksenkung
Atmung:	gleichmäßig und langsam, optimale Sauerstoffausnutzung
Hautleitfähigkeit:	erhöht - aufgrund vegetativer Aktivierungsdämpfung
Gehirndurchblutung:	Konzentration wächst, Kopfschmerzen werden gelindert
hirnelektrische Aktivität:	Verbesserung

# Wie funktioniert PMR ?

- ein durch Training geschaffenes Muster neurovegetativer und zentralnervöser Prozesse setzt ein
- es kommt zum Umschalten vom Antreiber (Sympatikus) zum Beruhiger (Parasympatikus)
- Ausgangspunkt ist die fühlbare Spannung und Entspannung der Willkürmuskulatur



# Was ist bei PMR körperlich zu tun?

- Anspannung (ca. 10 sec.) und Entspannung (ca. 30 sec.) verschiedener Muskelgruppen:
  - Hände, Arme, Schultern
  - Kopfhaut, Wangen Zunge
  - Augen, Lippen, Nacken
  - Brust, Bauch, Rücken
  - Gesäß, Beine, Füße
- am Ende die Zurücknahme  
(Augen öffnen, tief atmen, strecken...)

## Anspannen ca. 8-10 sec. >> Entspannen ca. 30 sec.

1. Fäuste ballen, Arme anwinkeln, Schultern in Richtung der Ohren hochziehen entspannen
2. Augenbrauen hochschieben, um Stirn und Kopfhaut anzuspannen, Mundwinkel hochziehen und Zunge an den Gaumen drücken entspannen
3. Augen fest schließen, Lippen spitzen und Kopf anheben oder senken (Kinn Richtung Brust) entspannen
4. tief einatmen dabei Bauch einziehen oder herausstrecken Brust hebt sich und Rücken ist angespannt entspannen
5. Gesäß anspannen, Fußspitzen strecken oder in Richtung Schienbein anziehen und die Waden fest auf die Unterlage drücken (Fersen auf den Boden stemmen und Fußspitzen anheben) entspannen

# Trainingserfolg bei PMR

- Konzentration auf die kleinsten Veränderungen der Muskelzustände
- Empfindungen benennen, ihnen nachspüren
- Lernen, Spannungen der Muskulatur rechtzeitig wahrzunehmen - als Frühwarnsystem für innere Spannungen
- PMR rechtzeitig einsetzen, um körperliche und seelische Zustände zu beeinflussen