



Merkblatt

Progressive Relaxation (PR) - Tiefmuskelentspannungstraining nach Jacobson

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm

Entspannung und Gesundheitsvorsorge

Forschungsergebnisse belegen, dass psychische Belastungen und Stress häufig eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von gesundheitlichen Beschwerden spielen. Psychologische Entspannungsmethoden haben dementsprechend in den letzten Jahren als Maßnahmen zur Vorbeugung oder als Therapie ohne schädliche Nebenwirkungen an Bedeutung gewonnen.

In den zwanziger Jahren entwickelten Prof. J. H. Schultz das Autogene Training und etwa zeitgleich Dr. Edmund Jacobson in den USA die Progressive Relaxation (PR), ein an der Muskulatur ansetzendes Entspannungsverfahren. Unter der Vielzahl der heute angewendeten Entspannungsverfahren sind diese beiden Methoden am weitesten verbreitet und am besten erforscht.

Entspannungstraining kann die Fähigkeit verbessern, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Dabei darf Entspannungstraining natürlich nicht als ein „Wundermittel“ zur Lösung aller Lebensprobleme missverstanden werden. Aber das regelmäßige Praktizieren des Trainings ist im Sinne eines gesundheitlichen Schutzfaktors ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Es werden zunehmend PR-Kurse angeboten, da diese Methode vielen TeilnehmerInnen wegen des pragmatischen und „handfesten“ Charakters zumindest als Einstieg in das Entspannungstraining besonders zusagt. Während beim Autogenen Training in aller Regel etwas Geduld bis zu den ersten spürbaren Wirkungen aufgebracht werden muss, werden bei der PR meist bereits nach den ersten Übungen Entspannungsempfindungen wahrgenommen. Ein weiterer Grund für das wachsende Interesse an der PR liegt darin, dass diese Methode als das durch wissenschaftliche Studien bisher am besten untersuchte und in seinen positiven Wirkungen überzeugendste Entspannungsverfahren gilt.

© 2011 bei DG-E e.V. Alle Rechte vorbehalten!
Keine Weiterverarbeitung (auch nicht in digitaler Form) ohne schriftliche Erlaubnis.
Kopieren, weitergeben und auslegen erboten.

Der Zusammenhang zwischen psychischer und muskulärer Spannung

Edmund Jacobson beschäftigte sich als Wissenschaftler zu Beginn unseres Jahrhunderts intensiv mit der Funktionsweise der Muskulatur. Dabei fiel ihm auf, dass innere Unruhe, Stress und Angst mit Anspannungen der Muskulatur einhergehen. Ein Mensch, der innerlich angespannt oder ängstlich ist, ist meist auch muskulär angespannt. Allerdings führt nicht nur psychische Anspannung zu höherer Muskelspannung. Es gilt auch der umgekehrte Fall, dass eine Lockerung der Muskulatur in aller Regel mit einem Ruhegefühl einhergeht. Wir haben es hier mit einem Zusammenhang zwischen Psyche und Körper zu tun, der in beide Richtungen besteht: Die Psyche wirkt auf den Körper und umgekehrt können körperliche Veränderungen auch Änderungen im psychischen Befinden hervorrufen.

Eine große Zahl der „Zivilisationserkrankungen“ wird nach Jacobsons Auffassung in ihren Entstehungsbedingungen vor allem durch die Annahme einer gestörten persönlichen Ökonomie verständlich. Vor allem überfordernder Stress und seelische Belastungen führen häufig zu Verspannungen der Muskulatur, wodurch z.B. Rücken- und Gelenksbeschwerden sowie Kopfschmerzen hervorgerufen werden können. Geistige Aktivitäten beeinflussen nicht nur die Willkürmuskulatur, sondern auch im Sinne reflexartiger Reaktionen die unwillkürliche Muskulatur. Diese Annahme macht die Entstehung von Fehlregulationen in Hinblick auf die Funktion der Organe verständlich. Beispielsweise können spannungsbedingte Verkrampfungen der Herzkranzgefäße bei entsprechender Vorschädigung zu Angina pectoris oder auch Herzinfarkten beitragen. Ebenso können durch neuromuskuläre Überstimulation Störungen und Erkrankungen der Verdauungsorgane, Bluthochdruck, arthritische Beschwerden, Störungen des Nervensystems und der Psyche mitbedingt werden.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Die Methode der PR

Durch die Methode der PR soll dem Übenden eine möglichst tiefgehende Entspannung ermöglicht werden. Um dies zu erreichen, wird zunächst die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Muskelgruppe (z.B. Unterarm und Hand) gelenkt. Dann wird diese Muskelgruppe für etwa 10 Sekunden angespannt (z.B. Faust ballen), wobei die entstehenden Empfindungen möglichst genau wahrgenommen werden. Die Anspannung soll aber nicht übertrieben werden, sondern gut tun. Daraufhin erfolgt eine Entspannungsphase von etwa 30 Sekunden Dauer, während derer wiederum die Aufmerksamkeit auf die entstehenden Körperempfindungen gerichtet wird. Der Übungsablauf ist so aufgebaut, dass die verschiedenen Muskelgruppen nacheinander in das Training einbezogen werden. In aller Regel werden in PR-Kursen zunächst in „Langformen“ relativ viele Übungen einbezogen, bevor dann „Kurzformen“ geübt werden, die weniger Zeit benötigen.

Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird eine gleichsinnige 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. Unter *differentieller Entspannung* ist dagegen eine möglichst geringe Muskelspannung innerhalb der Muskelgruppe zu verstehen, die für die jeweilige Aktivität gebraucht wird, wobei andere nicht für die Aktivität notwendige Muskelgruppen entspannt bleiben. Die aufgrund eines längerfristigen Trainings erreichbare differentielle Entspannung ermöglicht einen ökonomischen Umgang mit persönlicher Energie. Dadurch lässt sich hohe Leistung bei gleichzeitiger Vermeidung von Überforderung erreichen. Diese Fähigkeit zur „lockeren“ Leistung macht es verständlich, dass die PR mit guten Ergebnissen auch bei Sportlern zur Leistungsverbesserung eingesetzt wird. Aber natürlich ist die Fähigkeit zur „gezielten Lockerheit“ auch in Hinblick auf private und berufliche Herausforderungen von großem Nutzen. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigt, wenn wir Hektik und Überforderung vermeiden lernen.

Forschungsergebnisse zur PR

Hunderte von vor allem aus den USA stammenden Forschungsergebnissen belegen einen positiven Einfluss der PR auf eine Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden: u.a. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herz- Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Abwehrschwäche. Die PR

ist dementsprechend bei einer Vielzahl bereits bestehender gesundheitlicher Störungen aber auch in der Vorbeugung von Krankheiten hilfreich. Wissenschaftliche Ergebnisse belegen positive Auswirkungen der PR auf das Immunsystem, so dass von einer Stärkung der Selbstheilungskräfte auszugehen ist. Eindrucksvolle Studien zeigen außerdem, dass die medizinische Behandlung von Erkrankungen durch begleitende PR deutlich unterstützt werden kann. Beispielsweise vertrugen Krebspatienten, die mit Chemotherapie behandelt wurden und gleichzeitig PR praktizierten, die Chemotherapie wesentlich besser als Kontrollgruppen ohne die Entspannungstherapie. Die Entspannungstherapie trug dazu bei, dass wesentlich weniger Übelkeit und Erbrechen bei den Patienten auftraten.

Zum Erlernen der Methode

Es ist zu beachten, dass die geschilderten gesundheitlichen Vorteile meist nicht sofort nach Übungsbeginn auftreten. Obwohl für das Erlernen der PR in aller Regel zwar weniger Übungszeit als für andere Entspannungsverfahren benötigt wird, ist doch eine geduldige Herangehensweise eine große Hilfe. Es sollte von einer zumindest mehrwöchigen Übungszeit mit täglichen Übungen, die ca. 10-20 Minuten umfassen, ausgegangen werden. Wir haben dann eine längerfristig wirksame Methode der Selbsthilfe zur Verfügung, die nach dem Erlernen weiterpraktiziert werden sollte.

PR kann am besten in von entsprechend qualifizierten PsychologInnen (Diplom, Bachelor, Master, Magister) oder speziell fortgebildeten ÄrztInnen geleiteten Kursen erlernt werden (eine Liste entsprechend qualifizierter TrainerInnen finden Sie z.B. auf www.dg-e.de). PR-Kurse werden zunehmend von Bildungseinrichtungen und Volkshochschulen angeboten. Aber auch in psychologischen oder ärztlichen Praxen und während eines Aufenthaltes in einer Kur- oder Rehabilitationsklinik kann die Methode erlernt werden.

Literatur im Themenzusammenhang

- Brenner, H. (2002): Progressives Entspannungstraining. Lengerich Pabst Sc. Publ.
Brenner, H.: Tiefmuskel-Entspannungstraining. Eigenverlag, Bad Salzuflen (CD)
Derra, C. (2007): Progressive Relaxation. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag
Gröninger, S.; Stade-Gröninger, J. (1996): Progressive Relaxation. München: Pfeiffer
Jacobson, E. (1990): Entspannung als Therapie. München: Pfeiffer

© 2011 bei DG-E e.V. Alle Rechte vorbehalten!
Keine Weiterverarbeitung (auch nicht in digitaler Form) ohne schriftliche Erlaubnis.
Kopieren, weitergeben und auslegen erbeten.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Ohm, D. (1999): Progressive Relaxation für Kids. Stuttgart: TRIAS Verlag (CD)

Ohm, D. (2000): Progressive Relaxation für Kids. Die praktische Anleitung: So üben Sie die Tiefmuskelentspannung mit Ihrem Kind. Stuttgart: TRIAS Verlag

Ohm, D. (2003): Endlich frei von Angst und Panik – mit Progressiver Relaxation. Wie Sie belastende Situatio-

nen und Gedanken hinter sich lassen. Stuttgart: TRIAS Verlag (Sachbuch mit Übungs-CD)

Ohm, D. (2007): Progressive Relaxation. Stuttgart: TRIAS Verlag (Hörbuch)

Ohm, D.: (2011): Stressfrei durch Progressive Relaxation. Stuttgart: TRIAS Verlag (mit Übungs-CD)

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) · Geschäftsstelle der DG-E e.V. · Blankstr. 3 · 23564 Lübeck · Tel./Fax: 03212 / 70 70 533 · Email: geschaeftsstelle@dg-e.de

Dieses und weitere Merkblätter sowie die Liste mit anerkannten TrainerInnen und VermittlerInnen von Autogenem Training, Progressiver Relaxation, Klinischer Hypnose, Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) können Sie im Internet kostenlos unter www.dg-e.de herunterladen.

DIE MERKBLÄTTER DER DG-E E.V. KÖNNEN SIE GERNE KOPIEREN, WEITERGEBEN UND AUSLEGEN!

Zum Autoren dieses Merkblattes

Dr. phil. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Psychologischer Psychotherapeut. Seit 1977 in verschiedenen Kliniken und Krankenhäusern als Klinischer Psychologe tätig, seit 1999 eigene Praxis in Lübeck. Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Hypnotherapie, Autogenem Training und PR. Lehrpraxis des Ausbildungszentrums Hamburg der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Dozent und Supervisor des Instituts für Psy-

chosomatische Medizin und Psychotherapie der Ärztekammer Schleswig-Holstein, Supervisor (DGVT), Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren, Vorstandsmitglied der Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein, Autor von Fachartikeln, Büchern und CDs zu gesundheitspsychologischen Themen und Entspannungsverfahren.

