

Progressive Muskelentspannung (PME)

Hintergrund

Die Progressive Muskelentspannung (PME; progressiv im Sinne fortschreitend, nacheinander erfolgend) wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt. Er beobachtete, dass ein Zusammenhang zwischen muskulärer Anspannung und psychischem Wohlbefinden besteht, d.h. dass ein psychisch angespannter oder ängstlicher Mensch meist auch muskulär angespannt ist und dass mit einer Entspannung der Muskulatur auch ein Ruhegefühl einhergeht. Auf der Basis dieser Beobachtungen und begleitenden Studien entwickelte Jacobson ein Muskelentspannungstraining. Über die Jahre wurde dieses ursprüngliche Training weiterentwickelt und vereinfacht. Der Kern des Verfahrens ist jedoch gleich geblieben: Es werden nacheinander einzelne Muskelgruppen (z.B. die Hände, die Schultern oder die Zehen) für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt. So wird trainiert, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in verschiedenen Muskelgruppen wahrzunehmen. Ziel dabei ist, das Körperbewusstsein zu verbessern, um möglichst frühzeitig beginnenden Verspannungen entgegen zu wirken.

Praxis

PME ist eine sehr einfach zu erlernende Methode. Allerdings ist, gerade zu Beginn, ein regelmäßiges Üben unverzichtbar. Anfangs sollte Sie zum Üben circa eine halbe Stunde Zeit einplanen. Mit zunehmendem Training lässt sich die Übung durch das Verbinden mehrerer Muskelgruppen erheblich abkürzen (z.B. Hand, Unterarm und Oberarm). PME ist wissenschaftlich gut überprüft, und da keine Hilfsmittel benötigt werden gut in alltäglichen Situationen anwendbar (am Arbeitsplatz, im Auto, im Zug, an der Bushaltestelle etc.). Grundsätzlich kann PME im Liegen, Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Es empfiehlt sich jedoch, die Übungen im Sitzen zu erlernen, da diese Position fast überall im Alltag eingenommen werden kann.

Bei jeder Muskelgruppe werden folgende Phasen durchlaufen:

1. Hinspüren

Konzentration auf die jeweilige Muskelgruppe, d.h. die Aufmerksamkeit auf die entsprechende Muskelgruppe lenken.

2. Anspannungsphase

Atmen Sie ein und spannen Sie die jeweilige Muskelgruppe an. Halten Sie die Spannung für 5-7 Sekunden. Die Spannung soll deutlich spürbar sein, jedoch nicht in Verkrampfung übergehen, d.h. sie sollte angenehm sein. Andere, nicht für die Aktivität notwendige Muskelgruppen, bleiben dabei völlig entspannt. Der Atem wird möglichst nicht angehalten. Konzentrieren Sie sich in dieser Phase auf die angespannte Muskulatur.

3. Entspannungsphase

Atmen Sie aus und lösen Sie die Muskelanspannung. Nehmen Sie die Veränderungen 30-40 Sekunden bewusst wahr.

Nach diesem Schema werden die folgenden Muskelgruppen in der beschriebenen Art angespannt und gelockert (anfangs am besten zweimal hintereinander dieselbe Muskelgruppe bearbeiten):

- 1.) Rechte Hand und Unterarm, d.h. ballen Sie die Hand zur Faust und spannen Sie den Unterarm mit an.
- 2.) Rechter Oberarm, d.h. drücken Sie den Oberarm fest seitlich an den Körper (Ellenbogen an seitliche Rippenbögen).
- 3.) Linke Hand und Unterarm, d.h. ballen Sie die Hand zur Faust und spannen Sie den Unterarm mit an.
- 4.) Linker Oberarm, d.h. drücken Sie den Oberarm fest seitlich an den Körper (Ellenbogen an seitliche Rippenbögen).
- 5.) Obere Gesichtshälfte (Stirn, Augen, Nase), d.h. ziehen Sie die Augenbrauen so stark wie möglich zusammen, rümpfen Sie die Nase und kneifen Sie die Augen zusammen.
- 6.) Untere Gesichtshälfte (Mund und Kinn), d.h. pressen sie die Lippen zusammen (Überspannung vermeiden) und drücken Sie die Zunge für einige Sekunden gegen den oberen Gaumen und lockern Sie anschließend die Zunge wieder.)
- 7.) Nacken und Hals, d.h. drücken Sie das Kinn auf die Brust, und verhindern Sie gleichzeitig, dass das Kinn die Brust berührt.
- 8.) Brust, Schultern und Rücken, d.h. spannen Sie den Oberkörper an, in dem sie die Schulterblätter nach hinten ziehen.
- 9.) Bauchraum, d.h. ziehen Sie die Bauchdecke fest nach innen, atmen Sie dabei entspannt weiter.
- 10.) Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur, d.h. spannen Sie die Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur so fest wie möglich an. Kneifen Sie die Pobacken fest zusammen.
- 11.) Rechtes Bein und rechter Fuß, d.h. die Fersen gegen den Boden drücken, die Zehen nach oben ziehen.
- 12.) Linkes Bein und linker Fuß, d.h. die Fersen gegen den Boden drücken, die Zehen nach oben ziehen.

Zum Schluss dieser Übungen gehen Sie mit Ihren Gedanken noch einmal den gesamten Weg in Ihrem Körper zurück: Überprüfen Sie, ob die einzelnen Muskelgruppen wirklich locker und entspannt sind, und ob es Ihnen gelingt noch ein wenig mehr zu entspannen.

Am Ende der Entspannung sollten Sie langsam die Augen öffnen, sich Zeit zum Recken und Strecken nehmen und tief durchatmen (Zurücknahme).

Vergessen Sie nicht, bevor Sie mit der Entspannung beginnen, einige Vorbereitungen zu treffen:

- Ziehen Sie bequeme Kleidung an
- Machen Sie evtl. ein Schild an die Tür, dass sie nicht gestört werden wollen
- Wählen Sie einen möglichst geräuscharmen Raum
- Sorgen Sie für eine angenehm warme Temperatur (Kleidung oder Heizung)
- Nehmen Sie eine für sich angenehme Grundhaltung ein und versuchen Sie sich keine Gedanken zu machen, ob sie die Entspannungsübung richtig oder falsch machen
- Direkt vor der Übung kein Fernsehen oder Zeitung lesen, kein üppiges Mahl, aber auch Hungergefühl vermeiden
- Da es in der Anfangszeit nicht immer auf Anhieb klappt, haben sie Geduld mit sich selbst
- Schließen Sie , wenn Sie mögen, Ihre Augen beim Entspannungstraining

- Atmen Sie ruhig und natürlich

Mögliche Nebenwirkungen: In der Regel sind keine Nebenwirkungen bei PME zu erwarten. Es handelt sich um ein sehr verbreitetes Verfahren, das auch in vielen Rehabilitationskliniken durchgeführt wird. Dennoch können in Einzelfällen Entspannungsverfahren bei manchen Menschen Ängste verstärken. In seltenen Fällen treten auch Magenknurren, Gähnen oder Frösteln auf. Bei Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden, kann dieser während der Entspannung weiter absinken. Asthmabeschwerden können während Entspannungsübungen zunehmen. Daneben können Entspannungsverfahren helfen bei Kopfschmerzen und zur Vorbeugung von Migräneattacken. Aber: Entspannung kann auch bei allgemein sehr angespannten Menschen Übelkeit und Kopfschmerzen auslösen oder diese verschlimmern.

Häufige Schwierigkeiten bei den ersten Entspannungsübungen

- Die Entspannung wird unangenehm: Wenn Entspannung etwas Neues für Sie ist, kann es sein, dass Sie sich zu Beginn nicht besonders wohl fühlen. Vielleicht beginnen Sie sogar sich in der Entspannung Katastrophen-Gedanken zu entwickeln. Manche Menschen nehmen Körpersignale besser wahr, wenn sie entspannt sind, wie etwa den Herzschlag oder die Atmung. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung.
- Krämpfe (z.B. in Unterschenkeln oder Füßen): Das ist ein Zeichen dafür, dass Sie diese Muskelpartien zu stark und zu lange angespannt haben. Spannen Sie das nächste Mal kürzer und weniger stark an. Falls ein Krampf auftritt, lockern Sie die Muskeln leicht, aber unterbrechen Sie die Entspannungsübung nicht.
- Viele Menschen sind der Ansicht, dass eine Entspannungstechnik dann gut gelungen ist, wenn man dabei einschläft. Das Ziel einer Entspannungstechnik ist jedoch, nach den Übungen frisch und munter zu sein! Einschlafen können Sie vorbeugen, indem Sie z.B. die Augen offen lassen und nur einen Punkt fixieren.

Wann sollen Sie die Übungen durchführen?

Führen Sie die Übungen möglichst einmal am Tag durch. Wählen Sie als Zeitpunkt möglichst einen Moment, in dem Sie keine Zwänge haben. Sollten Sie beständig Zwänge haben, probieren Sie, ob es Ihnen gelingt, die Übungen dennoch auszuführen.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an: ljelinek@uke.uni-hamburg.de