

Anleitung zum Entspannungstraining

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Lesen Sie bitte die folgenden Informationen aufmerksam durch.

Die Infos helfen Ihnen dabei,

- das, was wir im Kurs besprochen haben aufzufrischen,
- Antworten auf noch offene Fragen zu finden und
- die Übungen zu Hause richtig durchzuführen.

Worum geht es bei der Progressiven Muskelentspannung?

Bei der progressiven Muskelentspannung werden bestimmte Muskelgruppen Ihres Körpers in einer bestimmten Reihenfolge entspannt, indem diese Muskelgruppen zuerst angespannt und dann gelockert werden, während Sie gleichzeitig konzentriert und sorgfältig auf die Empfindungen achten, die dabei in Ihren Muskeln auftreten.

Nach einiger Übung wird es Ihnen möglich sein, Ihre Muskelspannung weit unter das normale Spannungsniveau zu senken. Immer wenn Sie dies wollen und benötigen.

Ähnlich wie das Erlernen von Fertigkeiten, z.B. Autofahren oder Spielen eines Musikinstruments, so können Sie das „Sich entspannen“ erlernen. Was Sie dazu benötigen ist lediglich Übung, Konzentration und Engagement.

Wieso Muskelentspannung?

Sie werden mit etwas Übung merken, dass durch die Entspannung Ihrer Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung wie z.B. Herzklopfen, Zittern oder Schwitzen zurückgehen oder sogar verschwinden. Auf jeden Fall werden Sie sich insgesamt viel ruhiger und gelassener fühlen. Die Progressive Muskelentspannung ist ein systematisches Entspannungsverfahren, mit dem Sie körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen können.

Was Sie beim Üben berücksichtigen sollten

Zeitpunkt

Üben Sie täglich mindestens einmal und legen Sie den Zeitpunkt so, dass Sie zu Beginn 20 bis 25 Minuten zur Verfügung haben, in denen Sie nicht gestört werden und sich auch nicht unter Zeitdruck fühlen. Diese Minuten sollen voll und ganz Ihrer Entspannung dienen.

Äußere Umgebung

Gerade zu Beginn des Trainings ist es sehr wichtig, dass Sie während des Übens nicht abgelenkt und in Ihrer Konzentration unterbrochen werden. Ideal ist daher ein ruhiger, evtl. abgedunkelter Raum. Achten Sie darauf, dass Sie weder durch Personen oder Haustiere noch durch das Klingeln des Telefons oder der Türklingel unterbrochen werden.

Sitzgelegenheit

Die Sitzgelegenheit sollte so beschaffen sein, dass keine Anstrengung für die Körperhaltung notwendig ist. Optimal ist ein gut gepolsterter Sessel, in dem Sie Kopf, Nacken, Rücken und Arme bequem anlehnen bzw. auflegen können. Die Füße sollten einen guten Kontakt zum Boden haben.

Kleidung

Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung nicht durch beengende Kleidung oder Brillen, Kontaktlinsen oder Uhren in Ihrer Bewegungsfreiheit und Konzentration eingeschränkt werden.

Grundposition

Bevor Sie mit den Übungen anfangen, nehmen Sie sich 1 Minute Zeit, in der Sie sich vergewissern, dass Sie auch wirklich bequem und entspannt sitzen und sich darauf vorbereiten, dass Sie sich entspannen werden. Wenn Sie im Sitzen üben, achten Sie darauf, dass die Füße bequem stehen, die Beine gelockert sind, dass Sie sich überall richtig anlehnen können, dass Sie für Ihren Kopf eine angenehme Lage finden, dass die Schultern locker herabhängen und Hände sowie Unterarme entspannt auf der Lehne oder im Schoß liegen.

Sie können natürlich auch im Liegen üben. Legen Sie sich dazu auf den Rücken, die Arme liegen leicht angewinkelt, die Beine liegen ausgestreckt nebeneinander, die Füße zeigen nach außen. Probieren Sie aus, ob ein Kissen oder eine Rolle im Nacken, dem Rücken oder den Kniekehlen Ihre Position bequemer machen.

Worauf es bei der Übung ankommt

Anspannen und Entspannen

Indem Sie eine Muskelgruppe anspannen und dann die so entstandene Spannung danach mit dem Ausatmen wieder lockern, ermöglichen Sie diesen Muskeln, sich weit unter ihr normales Spannungsniveau zu entspannen.

Die Wirkung ist ähnlich wie bei einem unbewegt herabhängenden Pendel. Wenn wir es stark nach links („Entspannung“) schwingen lassen wollen, könnten wir es stark in diese Richtung stoßen.

Leichter wäre es jedoch, es zunächst ganz in die entgegengesetzte Richtung („Anspannung“) zu ziehen und es dann fallen zu lassen. Es wird über die Senkrechte hinaus in die gewünschte Richtung schwingen.

Die Muskeln vor der Entspannung anzuspannen ist, als ob wir uns zu einem „fliegenden Start“ in die tiefe Entspannung verhelfen. Dabei sollte das Anspannen 5 bis 7 Sekunden nicht überschreiten, damit die Muskeln nicht verkrampfen.

Atmen Sie beim Anspannen ganz normal weiter und halten Sie den Atem nicht an.

Nach dem Lockern einer Muskelgruppe sollten Sie sich ca. 20 bis 30 Sekunden nehmen, um die Entspannung wirken zu lassen.

Auf Empfindungen achten

Ein weiterer Vorteil dieser Technik, erst Spannung zu erzeugen und dann zu lockern, liegt darin, dass Sie durch den Kontrast die mit Anspannung und Entspannung verbundenen Empfindungen leichter erkennen und unterscheiden lernen. Wenn Sie eine Muskelgruppe anspannen, spüren Sie, wie die Muskeln hart werden und sich zusammenziehen. Achten Sie während des Anspannens immer genau auf diese Empfindungen. Wenn Sie dann die Muskelgruppe entspannen, d.h. alle Spannung gleichzeitig herauslassen, verschwinden diese Empfindungen und angenehme Entspannungsgefühle treten an ihre Stelle. Diese können von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein. Manche Menschen spüren Wärme in ihren Muskeln fließen oder ein angenehmes Kribbeln, andere empfinden Schwere und wieder andere ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Wichtig ist nur, dass Sie während des Entspannens 30 Sekunden ganz aufmerksam auf diese Empfindungen achten, ihnen nachspüren und so die Entspannung tiefer werden lassen.

Richtig atmen

Beim Anspannen der Muskeln sollten Sie ganz normal weiter atmen. Beim Lösen der Anspannung atmen Sie tief aus. Ansonsten sollten Sie Ihre Atmung nicht weiter beachten oder gar zu kontrollieren versuchen. Sie werden während der Übung ganz alleine zu einer ruhigen und entspannten Atmung gelangen.

Konzentration:

Sie werden feststellen, dass es nicht einfach ist, sich 20 Minuten nur auf sich selbst bzw. auf die Muskelentspannung zu konzentrieren. Ihre Aufmerksamkeit wird häufiger durch Geräusche, andere Körperempfindungen oder abschweifende Gedanken abgelenkt werden. Das ist völlig normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Wenn Sie feststellen, dass Sie abgeschweift sind, so nehmen Sie es ruhig hin und richten dann Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper. Denken Sie also nicht weiter darüber nach, sondern fahren Sie mit der Übung fort. Häufig gilt es, sich die Anweisung für die Übung durch innerliches Sprechen selbst zu geben und auch die Empfindungen, die beim Entspannen auftreten, innerlich zu kommentieren.

Das können Sie z.B. so machen: „Atme aus und entspanne. Lass alle Spannung raus und konzentriere dich ganz auf die Empfindungen, die beim Entspannen der Muskeln auftreten. Achte darauf, wie sie weicher und entspannter werden...“ usw.

Beenden der Entspannung

Wenn Sie alle wesentlichen Muskelgruppen entspannt haben, dann versuchen Sie den angenehmen Entspannungszustand noch einige Minuten zu erhalten und zu genießen. Sie können dazu die einzelnen Muskelgruppen in Gedanken nochmals durchgehen und den Grad Ihrer Entspannung erfühlen oder auch einfach so entspannt sitzen bleiben und einer angenehmen, wohltuenden Vorstellung nachhängen. Sagen Sie sich anschließend, dass Sie die Entspannung beenden

wollen. Lassen Sie sich Zeit dabei. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, strecken und räkeln Sie sich, atmen Sie ein paar Mal kräftig durch und öffnen Sie dann die Augen. Hierdurch wird der Körper nach der Entspannung – ähnlich wie nach dem Schlafen – wieder auf den Wachzustand eingestellt. Dieses Zurücknehmen der Entspannung soll nach jeder Übung erfolgen. Nur wenn Sie abends im Bett unmittelbar vor dem Schlafen üben, nehmen Sie die Entspannung nicht zurück. Andernfalls kann es passieren, dass Sie sich frisch und ausgeruht fühlen und deswegen in den folgenden Stunden nicht schlafen können.

Entspannung kann man nicht erzwingen

Wir haben betont, wie wichtig Konzentration und regelmäßiges Üben für den Erfolg des Trainings sind. Sich entspannen zu können erfordert aber noch etwas mehr und zwar: sich gehen lassen zu können, sich Zeit für sich selbst nehmen zu können und Geduld mit sich zu haben, wenn es einmal nicht so gut klappt. Viele von Ihnen werden auch die Erfahrung kennen, dass gerade dann, wenn man unbedingt einschlafen will, der Schlaf sich nicht einstellt. Erst wenn man die Absicht, schlafen zu wollen, aufgibt und auch den vielleicht aufkommenden Ärger und die Sorge über zu wenig Schlaf loslässt, stellt der Schlaf sich unvermittelt ein.

Bei der Entspannung verhält es sich ganz ähnlich. Auch sie ist durch eine noch so große bewusste Willensanstrengung nicht zu erreichen. Denken Sie z.B. auch an das Suchen nach einem Wort, das man erst findet, wenn man sich nicht mehr krampfhaft darum bemüht. Besonders Menschen, die ganz bemüht üben, die ihren „ganzen Willen“ einsetzen oder solche, die glauben, man könne alles mit dem Willen erreichen, scheitern. Man kann Spannung, Verkrampfung nicht mit dem Willen beseitigen – lösen schon gar nicht. Denn Wille ist Spannung. Auf dem Weg der Entspannung steht daher ganz am Anfang – und immer wieder neu – die Notwendigkeit, den bewussten Willen, die Absicht, die Dinge aktiv beeinflussen und beherrschen zu wollen, loszulassen zugunsten einer mehr passiven, mitgehenden, aufnehmenden und sich hingebenden Haltung.