

▶ Progressive Muskelentspannung (PME)

Worum geht es bei der progressiven Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Übungsprogramm mit dem du dich entspannen kannst. Du lernst dabei, einzelne Muskelgruppen deines Körpers in einer festgelegten Reihenfolge erst anzuspannen und dann zu lockern. Während du dabei genauestens deine Körperempfindungen wahrnimmst, gelangst du Stück für Stück in einen Entspannungszustand des ganzen Körpers.

Sich entspannen lernen funktioniert ähnlich wie das Erlernen anderer Fertigkeiten, wie Schwimmen oder Autofahren. Du brauchst dazu Übung und Engagement. Trotzdem noch kein Meister vom Himmel gefallen ist, ist die Progressive Muskelentspannung ein einfaches, leicht zu erlernendes Verfahren.

Wozu Muskelentspannung?

Mit Hilfe der Entspannung von Muskeln verringerst du nicht nur *körperliche Anspannung*, Du aktivierst auch das parasympathische Nervensystem, wodurch *innere Unruhe* und *Erregung* abgebaut werden. Herzklopfen, Schwitzen, Zittern gehen zurück und du fühlst dich ruhiger und gelassener. Durch die Verringerung des allgemeinen Erregungsniveaus wird auch dein *Schlaf* positiv beeinflusst. Auch gelingt es dir mit der Zeit, lästige *Gedanken* mit Hilfe der Entspannung abzuschalten, stattdessen eine gedankliche Ruhe einkehren zu lassen und angenehme Körpergefühle wahrzunehmen

Wie sieht das Entspannungstraining im Einzelnen aus?

Indem du eine Muskelgruppe anspannst und dann die so entstandene Spannung plötzlich und völlig lockerst, ermöglichst du diesen Muskeln sich weit unter das normale Spannungsniveau zu entspannen. Hierbei wird die natürliche Tendenz des Muskels, auf vorausgehende Anstrengung mit Entspannung zu reagieren, genutzt. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einem unbewegt herabhängenden Pendel. Wenn wir es stark nach links („Entspannung“) ausschlagen lassen wollen, könnten wir es stark in diese Richtung stoßen. Leichter wäre es jedoch, es zunächst in die andere Richtung („Anspannung“) zu ziehen und es dann fallen zu lassen. Es wird dann stark nach der anderen Richtung ausschlagen. So ähnlich reagieren auch die Muskeln. Hierbei sollte das Anspannen der Muskeln 5-7 Sekunden nicht überschreiten, um die Muskeln nicht zu verkrampfen. Nach dem Lockern einer Muskelgruppe sollten sie sich mindestens 30 Sekunden Zeit nehmen, um die Entspannung wahrzunehmen und wirken zu lassen.

Nacheinander entspannst du in bestimmter Reihenfolge die unten beschriebenen Muskelgruppen. Hierbei gehst du jeweils immer in drei Schritten vor:

1. Im ersten Schritt erfolgt die *Anspannung* der betreffenden Muskelgruppe. Dabei sollten die Muskeln zwar spürbar aber **nicht** schmerzhaft angespannt werden.
2. Im zweiten Schritt wird die Anspannung 5 Sekunden *gehalten*.
3. Im dritten Schritt erfolgen schließlich das Loslassen und die *Entspannung* der Muskeln. Damit du dich gedanklich auf die Entspannung einstellen kannst, ist es hilfreich, kurz vor dem Loslassen der Anspannung an ein Signalwort für die Entspannung zu denken (wie
- 4.

z.B. „ruhig“, „locker“, „entspannen“ usw.). Am besten denkst du das Signalwort beim Ausatmen. Es wird zunehmend zu deinem Auslöser für die Entspannung werden.

Am Ende des Entspannungstrainings kannst du dir noch ein *Ruhebild* vorstellen. Stelle dir dabei eine Situation vor, in der du dich sehr wohl gefühlt hast. Male dir dieses Bild in deiner Vorstellung aus: mit den Farben, den Geräuschen und den Gefühlen, die du in dieser Situation gehabt hast. Mit dem Ruhebild kannst du, wenn du mehr Übung hast, sowohl die Entspannung hervorrufen, wie auch vertiefen.

Hilfen für das Training

Um günstige Bedingungen für den Aufbau von Entspannung zu schaffen ist es wichtig, sich die Gelegenheit zu schaffen in einer ruhigen und ungestörten Atmosphäre zu üben. Wähle dabei auch eine Kleidung, die bequem ist und die beim Üben nicht beengt. Am günstigsten, auch für das spätere Einsetzen des Entspannungstrainings im Alltag, ist eine sitzende Körperhaltung beim Üben. Solltest du zunächst Schwierigkeiten haben, dich im Sitzen zu entspannen, kannst du natürlich auch im Liegen beginnen zu üben. Beim Üben im Sitzen nimm bitte eine möglichst bequeme Sitzposition ein (beide Füße auf den Boden stellen, Rückenkontakt zur Lehne...). Damit du Fortschritte beim Üben feststellen kannst, ist es notwendig, mehrmals die Woche (mind. 2x) zu Hause das Entspannungstraining durchzuführen.

Du wirst vermutlich feststellen, dass es nicht einfach ist, sich 15 Minuten nur auf sich selbst zu konzentrieren. Deine Aufmerksamkeit wird häufiger durch Geräusche, andere Körperempfindungen oder abschweifende Gedanken abgelenkt werden. Das ist ganz normal und braucht dich nicht zu beunruhigen. Wenn du feststellst, dass du abgeschweift bist, nimm das einfach hin und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Muskeln. Häufig hilft es, durch innerliches Sprechen bei sich selbst zu bleiben. So ist es am Anfang hilfreich, sich Anweisungen zu geben oder auftretende Körperempfindungen zu benennen. Zum Beispiel so: „atme aus und lass locker ...“

Beenden der Entspannung:

Wenn du alle wesentlichen Muskelgruppen entspannt hast, dann versuche den angenehmen Entspannungszustand noch einige Minuten zu genießen. Du kannst dazu die einzelnen Muskelgruppen in Gedanken noch mal durchgehen und den Grad deiner Entspannung erfühlen oder auch einfach so entspannt sitzen bleiben und einer angenehmen Vorstellung nachhängen. Um sich erfrischt und fit zu fühlen, nimm dann die Entspannung wieder zurück, indem du dich streckst und räkelst.

Die verschiedenen Muskelgruppen:

Beim Erlernen der Entspannungsmethode, wirst du zunächst die unten aufgeführten Muskelgruppen jeweils einzeln anspannen. Beim weiteren Tun ist das nicht mehr notwendig. Du kannst dann mehrere Muskelgruppen gemeinsam anspannen. Im Verlauf des Trainings wirst du immer mehr Muskelgruppen auf ein Mal an- und entspannen können (7-Schritte und 4-Schritte) bis du in der Lage bist, den gesamten Körper in einem Schritt anzuspannen und dann locker zu lassen. Die nächste Stufe ist dann die verschiedenen Muskelgruppen zu entspannen, ohne sie vorher angespannt zu haben. Am Ende des Trainings wirst du deinen Körper in einem Schritt entspannen können und das auch in Stresssituationen.

Muskelgruppen:

7-Schritte-Entspannung:	4-Schritte-Entspannung:
(in Klammern ist beschrieben, wie die Muskeln angespannt werden sollten)	
1. rechte Hand, Unterarm, Oberarm (Faust spannen u. zur Schulter führen, dabei Unter-, Oberarm anspannen)	1. rechter und linker Arm
2. linker Arm (siehe oben)	
3. Stirn, Augen, Kiefer, Nase (Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen, Mundwinkel zurückziehen)	2. Gesicht und Nacken
4. Nackenmuskulatur (Kinn in Richtung Brust ziehen)	
5. Brust, Schultern, Rücken, Bauch (tief einatmen, Luft anhalten bei gleichzeitigem Zurückziehen der Schulterblätter)	3. Brust, Schultern, Rücken, Bauch
6. rechtes Bein (Zehen hochziehen, Unter-, Oberschenkel anspannen)	4. rechtes und linkes Bein
7. linkes Bein (siehe oben)	