

# Warum biete ich die Progressive Muskelentspannung an?

## *Ein Informationsblatt*

“Lernen Sie, sich bewusst zu entspannen, dann können Sie mit den alltäglichen Schwierigkeiten und Erkrankungen der modernen Zeit besser umgehen!“ Dies riet der amerikanische Arzt und Wissenschaftler Edmund Jacobsen (1888-1983) bereits vor 80 Jahren seinen Patienten. Heute ist die von ihm entwickelte Progressive Muskelentspannung (PME) die am häufigsten eingesetzte wissenschaftliche anerkannte Entspannungsmethode.

**Hintergrund:** Das natürliche Zusammenspiel im vegetativen Nervensystem wird gestört, wenn Stressreize zu lange andauern. Durch anhaltende bzw. immer wieder neu auftretende Stressreize wird eine Überreizung ausgelöst, der Körper gewöhnt sich an diese Dauerspannung. Was auf den ersten Blick positiv klingt, hat erhebliche Konsequenzen. Die andauernde Überaktivität wird als Normalzustand empfunden und der Körper nutzt Ruhepausen nicht mehr zur Entspannung, weil er sie scheinbar nicht mehr als Ausgleich zur Aktivität benötigt. Langfristige Folgen können sein z.B. Muskelverspannungen, die zu chronischen Kopf- und Rückenschmerzen führen; Schlafstörungen, erhöhte Krankheitsanfälligkeit durch ein geschwächtes Immunsystem. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Symptome sich erheblich verbesserten bzw. verschwanden, wenn die Patienten lernten, systematisch ihre Muskeln zu entspannen. Dies war ein wesentlicher Grund, warum die PME durch die Kassenzulassung 1987 in Deutschland zum Bestandteil psychosomatischer Grundversorgung in allen Krankenkassen geworden ist.

**Methode:** Durch bewusstes Anspannen, Lockern und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelpartien ausgelöst, die der Körper als Entspannung registriert. Man lernt so den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Wohlspannung kennen und kann frühzeitig auf beginnende Verspannungen reagieren, indem man sich aktiv “entspannt“.

**Vorteile:** Die PME ist eine leicht erlernbare Methode mit einem nur geringen Zeitaufwand. Es gibt keine Kontraindikationen! Sie ist als Kurzentspannung in alltäglichen Situationen anwendbar und bei regelmäßigem Üben rasch wirksam. Für das erfolgreiche Erlernen muss der Übende lediglich in der Lage sein, sich eine bestimmte Zeit auf die Muskeln seines Körpers zu konzentrieren, sowie bestimmte Muskelgruppen systematisch anspannen und lockern zu können.

(aus dem Buch mit Hör-CD von Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Stuttgart: Klett-Cotta 6. Aufl. 2015)

