Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Entspannung

Es gibt viele unsystematische Möglichkeiten zur Entspannung, z.B. Musik hören, lesen, spazierengehen, baden, träumen, sich gehenlassen, ein Wochenende vertrödeln usw.
Diese Aktivitäten führen zu Zufriedenheitserlebnissen und haben dadurch einen entspannenden Effekt. Das sind sogenannte passive Methoden.
Aktive Methoden (z.B. PMR, Autogenes Training usw.), welche gezielt und systematisch an Ihrem Körper wirken, können Sie erlernen und durch regelmäßiges Training werden Sie bald die ersten „entspannenden“ Erfolge spüren. Damit wird es Ihnen eher möglich sein, in bestimmten Situationen weniger nervös, hektisch, aufgeregt oder ängstlich zu reagieren. Außerdem können Sie sich auf immer wiederkehrende und voraussehbare Belastungssituationen leichter vorbereiten und sich konzentriert und zielstrebig damit auseinandersetzen.

PMR (Progressive Muskelrelaxation) - **Körperliche Wirkung**

Als Einstieg in die aktive Entspannung ist die Muskulatur der günstigste Ansatzpunkt. Es ist recht einfach, die Muskeln willkürlich in ihrem Spannungsgrad zu beeinflussen (durch An- und Entspannen). Die Methode der progressiven Muskelrelaxation besteht in der aufeinanderfolgenden Anspannung der wichtigsten willentlich zu beeinflussenden Muskeln und deren anschließender Lockerung und Entspannung. Als besonders entspannend wird ein Wärme- und Schweregefühl empfunden.
Wie das entsteht, möchten wir Ihnen kurz erklären:

Während der Anspannungsphase wird das Blut aus den zahlreichen Blutgefäßen des Muskels gepreßt. Bei der Entspannung erweitern sich die Gefäße stärker als vor der Anspannung und füllen sich wieder mit Blut. Durch diesen Pumpvorgang und die Erweiterung der Blutgefäße fließt mehr Blut und es fließt schneller. Wenn das Blut in Arme und Beine strömt, wird das oft als Schwere wahrgenommen. Das in den erweiterten Gefäßen benötigte Blut kommt mit einer Temperatur von 37 Grad Celsius aus dem Körperinneren, gelangt schnell in die gelockerte Muskulatur und führt zu Wärmegefühlen.
Diese Entspannungseffekte werden häufig auch als Kribbeln oder Fließen beschrieben.

Reihenfolge der beanspruchten Muskelpartien und ein paar Tips zur Durchführung

1. Hände und Unterarme
2. Oberarme
3. Gesicht (Stirn, Augenpartie, Kieferpartie, Lippen)
4. Schultern und Nacken, Rücken
5. Brust
6. Bauch
7. Beine (Gesäß, Oberschenkel, Unterschenkel, Füße)

Wichtig ist es, daß Sie ungefähr „80 %“ anspannen, gerade so, daß Sie eine starke Spannung spüren, der angespannte Muskel aber nicht schmerzt oder sogar verkrampft. Ebenso ist der Erfolg der Entspannung und die Intensität der Wahrnehmung abhängig von der Geschwindigkeit der Bewegung. Das bedeutet, daß Sie möglichst langsam anspannen und auch langsam wieder entspannen sollten.
Am Ende der Übung ist es wichtig, die Entspannung zurückzunehmen, um wieder in den aktiven Zustand zu gelangen, „Ihren Kreislauf wieder in Gang zu bringen“. Dies geschieht über das kurze Anspannen der Muskeln und das Recken und Strecken des Körpers.

Übung macht den Meister...
... und eine gute Vorbereitung ist in der Lernphase der halbe Erfolg.

Allgemein:

Äußere und innere Ruhe ist die beste Voraussetzung zum Gelingen der Übung.
Wenn das so einfach wäre... .
Entspannung und Konzentration lassen sich nicht erzwingen. Vor allem beim Erlernen ist es normal, daß Ihre Entspannungsfähigkeit vom aktuellen Zustand (ungelöste Probleme, Ängste, Sorgen usw.) beeinflußt wird.
Wenn Ihre Gedanken abschweifen, versuchen Sie nicht, diese krampfhaft zu verdrängen. Günstiger ist es, die Aufmerksamkeit auf die nächste Übung zu richten. Sollte Ihnen das nicht gelingen, dann verschieben Sie die Übung auf einen späteren Zeitpunkt und beginnen Sie von vorn.

Übungsort:

Möglichst ruhig, nicht zu kühl, Störungen weitgehend ausschalten (Telefon usw.)
Anfangs empfiehlt es sich, immer am gleichen Ort zu üben .

Soziales Umfeld:

Angehörige informieren und um Verständnis bitten, daß für die Übung Ruhe benötigt wird; eventuell mit einbeziehen.

Zeitpunkt:

Nicht direkt vor beruflichen Verpflichtungen oder unangenehmen bzw. wichtigen Ereignissen, damit Sie wirklich abschalten können . Die Übung soll einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf einnehmen. Am besten immer die gleiche Tageszeit wählen, z. B. am frühen Abend oder morgens.

Kleidung:

Bequem und locker, störendes Zubehör (Schmuck, Brille usw.) entfernen,
enge Gürtel bzw. Bund lösen, Hemdkragen und Krawatte lockern. Warme Socken anziehen und evtl. eine Decke benutzen, um für ein angenehmes Klima zu sorgen.

Innere Vorbereitung:

...viel Erfolg beim Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation!