



### **Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson**

Jacobson untersuchte 1908 an der Harvard Universität den Zusammenhang zwischen Angst und Spannung. 1929 beschrieb er seine Forschungsreihe und das Ergebnis, dass die von den Studenten berichtete Spannung (An- Verspannung) stets von Muskelkontraktionen begleitet war. Weiter zeigte sich, dass diese erlebte Spannung stets mit Angstgefühlen verbunden war.

Jacobson fand heraus, dass körperliche Entspannung mit Angst nicht vereinbar ist, sondern es sich hierbei um „entweder – oder“ Zustände handelt. Diese Erkenntnis hat bis heute nicht an Bedeutung verloren.

Nun sind die körperlichen Reaktionen auf Angst in den menschlichen, und nicht nur in den menschlichen Genen, programmiert. Es sind die Flucht- oder die Kampfbereitschaft, der Überlebenswille, manchmal überlebensnotwendige Reaktionen, die unser Hormonsystem steuert.

Jacobson hat auch festgestellt, dass es vermutlich kein allgemeineres Heilmittel als die „Ruhe“ gibt. Ruhe und Sicherheit sind genau das Gegenteil von Alarm und Angst. Jetzt ist es nur noch ein kleiner Schritt zur Erkenntnis, dass es auf das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist ankommt. Ein weiteres Untersuchungsergebnis war die Erkenntnis, dass selbst die Vorstellung von Ereignissen (Zahnarztbehandlung, etc.) zu körperlichen Reaktionen führt, die mitunter auch diskret erfolgen und nicht unmittelbar registriert werden.

Das Training der Methode der fortschreitenden (progressiven) Muskelentspannung fördert die Fähigkeit der frühzeitigen Wahrnehmung und Beseitigung jeder störenden oder schädigenden Anspannung. Dies erfordert die Unabhängigkeit von einem „Therapeuten“ daher ist das Ziel des Kurses die Fähigkeit zu trainieren selbstständig und bewusst auf Spannungen einzuwirken und sie zu lösen.

<u>Übungsmaterial:</u>	<u>Übungspositionen</u>	<u>Übungsdauer</u>
Bequeme Alltagskleidung, evtl. Trainings-, Hausanzug	im Liegen	<b>im Kurs</b> 90min
Isomatte oder Woldecke		<b>zu Hause</b> Anfänger 25min
evtl. Knierolle oder Handtuchrolle für Rückenlage		
kl. Kissen für den Hinterkopf		
warme Socken, bequeme Schuhe	im Sitzen und im Stehen	Fortgeschrittene
Schreibutensilien		Sekunden bis Minuten



**Merkblatt zum Üben** für zu Hause:

Übungsanleitung mit 17 Muskelgruppen

Dazu kann man eine Körperhaltung im Sitzen, Liegen oder Stehen / Gehen einnehmen.

Nacheinander werden folgende einzelne Muskelgruppen jeweils für ca. 10 Sekunden angespannt. Danach entspannen sie die Muskeln und spüren sie ihre Entspannung ca. 30 Sekunden. Es soll erst fortgefahren werden, wenn keine Spannung mehr in der gerade angespannten Muskulatur wahrgenommen wird.

Lassen sie während der Übungen den **Atem** kommen und gehen warten sie, bis er von selbst wieder kommt.

Reihenfolge der Muskelgruppen:

1. Rechte Hand, rechter Unterarm
2. Rechter Oberarm
3. Linke Hand, linker Unterarm
4. Linker Oberarm
5. Stirn
6. Obere Wangenpartie, Nase
7. Untere Wangenpartie, Kiefer
8. Nacken und Hals
9. Brust, Schulter, Rücken
10. Bauchmuskulatur
11. Gesäß und Becken
12. Rechter Oberschenkel
13. Rechter Unterschenkel
14. Rechter Fuß
15. Linker Oberschenkel
16. Linker Unterschenkel
17. Linker Fuß

Zu Ende der Übung atmen Sie bewußt 10 Atemzüge von 1 – 10 und verspüren mit jedem Atemzug wie sich Ruhe und Entspannung im Körper vertiefen und ausbreiten.

Die Übung beschließen Sie durch die Rücknahme, indem Sie rückwärts von 5 bis 1 zählen und sie sich bei 1 frisch und munter fühlen, wie nach einem erfrischenden Schlaf.

Bitte üben sie täglich ca. 10 Minuten



Übungsprotokoll Seminar

Progressive Muskelentspannung

Ein wichtiger Bestandteil der progressiven Muskelentspannung ist das Protokoll. Einmal täglich sollte der Übende aufschreiben, was er bei den Übungen erlebt hat. Das Befassen mit dem Erlebten ist eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg des Trainings sowohl als Therapie als auch als allgemeine Lebenshilfe und Stärkungsmaßnahme (zum Beispiel Sport, Studium, Managertraining).

Name	Vormittag	Uhrzeit
Tag 1	Nachmittag	Uhrzeit
	Abend	Uhrzeit
	Vormittag	Uhrzeit
Tag 2	Nachmittag	Uhrzeit
	Abend	Uhrzeit



**Gesundheits-und Fachkrankenpflege**

QualitätsManagement + Beratung im Gesundheitswesen

Karl - Günter Krieger



Name	Vormittag Uhrzeit
Tag 3	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit
	Vormittag Uhrzeit
Tag 4	Nachmittag Uhrzeit
	Abend Uhrzeit
Tag 5	Nachmittag Uhrzeit

Inhaber: Karl-Günter Krieger | Ferbitzer Weg 38 A | 13591 Spandau-Staaken

Telefon: 030 . 33 60 37 5 | Fax: 030 . 36 70 53 16 | Mobil: 0177. 74 22 32 6 | E-Mail: k-guenter.krieger@arcor.de

Berliner Sparkasse | BLZ 10050000 | Konto 6603196962 | USt.IdNr.: DE269371455



**Gesundheits-und Fachkrankenpflege**

QualitätsManagement + Beratung im Gesundheitswesen

Karl - Günter Krieger



	Abend      Uhrzeit
Tag 6	Nachmittag Uhrzeit
	Abend      Uhrzeit
Tag 7	Nachmittag Uhrzeit
	Abend      Uhrzeit

Inhaber: Karl-Günter Krieger | Ferbitzer Weg 38 A | 13591 Spandau-Staaken

Telefon: 030 . 33 60 37 5 | Fax: 030 . 36 70 53 16 | Mobil: 0177. 74 22 32 6 | E-Mail: k-guenter.krieger@arcor.de

Berliner Sparkasse | BLZ 10050000 | Konto 6603196962 | USt.IdNr.: DE269371455