

## Progressive Muskelentspannung

Nach dem Autogenen Training (siehe BBP 10/2018) möchte ich Ihnen heute die Progressive Muskelentspannung vorstellen.

Die *Progressive Muskelentspannung* (PME) wurde von 1908 bis 1929 von *Dr. Edmund Jacobson* entwickelt. Es handelt sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste Anspannung bzw. Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein *Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird*. Es gelang Dr. Jacobson nachzuweisen, dass sich Stress, psychische oder auch körperliche Krankheiten bei jedem Menschen in *Muskelverspannungen* bemerkbar machen. Dr. Jacobson erkannte, dass Entspannung und Anspannung niemals gleichzeitig vorkommen können. Durch die Verminderung der Muskelanspannung wird die Aktivität des zentralen Nervensystems herabgesetzt und dadurch kommt es zur Entspannung. So können Sie in relativ kurzer Zeit *tiefe und wohltuende Entspannungszustände* erreichen. Die PME ist ein Instrument der allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Auch Ängste, wie z.B. die Flugangst, Höhenangst oder die Prüfungsangst können so behandelt werden, ebenso Phobien, wie z.B. die Klaustrophobie, also die Angst vor engen Räumen.

Am Anfang werden *sechzehn verschiedene Muskelgruppen* des Körpers jeweils einzeln für einige Sekunden angespannt und danach sofort entspannt. Bereits bei der ersten Sitzung werden Sie den Unterschied zwischen Anspannung und tiefer Entspannung spüren. Nach einiger Zeit des Übens sind Sie in der Lage, die gleiche Entspannungstiefe mit einem *vereinfachten Verfahren* zu erzielen. Dazu reduzieren Sie die PME auf sieben Muskelgruppen, später dann auf vier Muskelgruppen. Wenn Sie diese Kurzversion gut beherrschen, dann können Sie mit der *Ein-Schritt-Entspannung*, durch die Worte: „Ich bin entspannt“ dieselbe Entspannungstiefe hervorrufen.

Entspannung ist für uns alle deshalb so wichtig, da wir durch unsere heutige Lebensweise mit Reizüberflutung, Termindruck, andauerndem innerlichen Angespanntsein belastet sind. Dies führt oftmals zu einer *allgemeinen und emotionalen Überlastung* sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Hier setzt die PME an, die es dem Einzelnen ermöglicht, mit den Stressfaktoren im persönlichen Umfeld besser umgehen zu können. So kann die bestehende emotionale und körperliche Dauerbelastung abgebaut werden.

*Voraussetzung* für das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung ist ein *wiederholtes Üben*, am besten täglich. Oftmals wird die Progressive Muskelentspannung in Gruppen angeboten. Wenn Sie flexibel bleiben möchten, dann können Sie die Progressive Muskelentspannung auch einzeln bei einem zertifizierten Seminarleiter, z.B. einem *Heilpraktiker für Psychotherapie* buchen. Gönnen Sie sich einige Übungsstunden, Sie werden sicherlich davon profitieren.

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [falk.hinneberg@gmx.net](mailto:falk.hinneberg@gmx.net)