



Progressive Muskelrelaxation / Entspannungstraining nach Jacobson

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, bei der nach und nach verschiedene Muskelgruppen des Körpers angespannt und wieder entspannt werden. Die Anspannung wird 5-7 Sekunden lang gehalten und dabei bewusst wahrgenommen. Dabei wird nicht mit Maximalkraft angespannt, sondern etwa mit halber Kraft, sodass die Spannung gut spürbar, aber nicht schmerzhaft ist. Auch die anschließende Entspannung der Muskeln sollte bewusst wahrgenommen werden (ca. 30 Sekunden). Die körperliche Entspannung hat auch Auswirkungen auf die gesamte Befindlichkeit: Sie werden ruhiger, gelassener und fühlen sich wohliger müde. Entspannung ist unvereinbar mit dem Aufkommen von Angst. Deshalb können Sie diese Übung auch vor oder in Situationen einsetzen, die Angst hervorrufen.

Die Übungen können im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden. Um sich ganz auf den Körper konzentrieren zu können, ist es von Vorteil, dabei die Augen zu schließen. Jede Übung wird zweimal hintereinander durchgeführt.

Am Ende der Übung ist es wichtig, den Körper wieder zu aktivieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dazu atmen Sie einige Male tief ein und aus und ziehen Ihre Arme mehrmals mit geballten Fäusten zum Oberkörper heran. Dies nennt man auch das „Zurückholen“. Im Liegen können Sie auch mit den Beinen Radfahren.

Abfolge der einzelnen Übungen:

1. Hände zu Fäusten ballen
2. Unterarme anwinkeln
3. Schultern hoch zu den Ohren ziehen
4. den Kopf nach vorne drücken, als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren, und gleichzeitig versuchen, dies zu verhindern
5. den Kopf zur rechten Schulter beugen
6. den Kopf zur linken Schulter beugen
7. die Nase rümpfen und die Augen zusammenkneifen
8. Augenbrauen hoch Richtung Stirn ziehen und so die Stirn in Falten legen
9. Zähne zusammenpressen und die Zunge gegen den Gaumen drücken
10. Lippen aufeinander pressen
11. tief Luft holen, kurz Luft anhalten, dann tief ausatmen
12. ein Hohlkreuz machen und den Bauch nach vorne drücken
13. Beine vom Boden lösen und nach oben heben
14. Fersen in den Boden drücken und die Zehen nach oben ziehen
15. Fersen in den Boden drücken und die Zehenspitzen nach unten richten

Anschließend die Entspannung noch einige Minuten still genießen.

Das „Zurückholen“ nicht vergessen! (Außer Sie wollen einschlafen.)



Autogenes Training

Beim Autogenen Training versucht man über die Vorstellung von Ruhe, Schwere und Wärme eine Entspannung im Körper hervorzurufen. Dazu werden bestimmte Formeln verwendet, die Sie sich innerlich vorsprechen können. (Statt Schwere verwenden wir hier die Vorstellung von herausfließender Anspannung, weil sie für Ödempatienten angenehmer ist.) Um in einen Zustand von Ruhe zu kommen, ist es manchmal hilfreich, sich ein inneres Bild vorzustellen, das für Sie Ruhe vermitteln (z.B. ein stiller See oder ein einsamer Strand).

Womöglich treten beim Üben störende Gedanken auf. Kämpfen Sie nicht dagegen an, sondern lassen Sie Ihre Gedanken wie Wolken am Himmel weiterziehen und konzentrieren Sie sich immer wieder aufs Neue auf die Formeln.

Am Ende der Übung ist es wichtig, den Körper wieder zu aktivieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dazu atmen Sie einige Male tief ein und aus und ziehen Ihre Arme mehrmals mit geballten Fäusten zum Oberkörper heran. Dies nennt man auch das „Zurückholen“.

Das Autogene Training kann auch gut zum Einschlafen eingesetzt werden. Dann lassen Sie das Zurückholen einfach weg.

Entspannung ist unvereinbar mit dem Aufkommen von Angst. Deshalb können Sie diese Übung auch vor oder in Situationen einsetzen, die Angst hervorrufen.

Die Übungen können im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden. Wichtig ist es, eine bequeme Haltung einzunehmen, um sich entspannen zu können. Um sich ganz auf den Körper konzentrieren zu können, ist es von Vorteil, dabei die Augen zu schließen. Jede Formel wird langsam zweimal hintereinander wiederholt.

Die Formeln:

Ruhe

Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Anspannung Abgeben

Mein rechter Arm gibt alle Anspannung an die Unterlage ab.

Alle Anspannung fließt aus meinem Arm heraus.

Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Mein linker Arm gibt alle Anspannung an die Unterlage ab.

Alle Anspannung fließt aus meinem Arm heraus.

Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Beide Arme liegen ganz entspannt auf (der Unterlage).



Mein rechtes Bein gibt alle Anspannung an die Unterlage ab.
Alle Anspannung fließt aus meinem Bein heraus.
Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Mein linkes Bein gibt alle Anspannung an die Unterlage ab.
Alle Anspannung fließt aus meinem Bein heraus.
Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Beide Beine liegen ganz entspannt auf (der Unterlage).

Wärme

Mein rechter Arm ist warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen.
Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Mein linker Arm ist warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen.
Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Beide Arme sind warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Fingerspitzen.

Mein rechtes Bein ist warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Zehen.
Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Mein linkes Bein ist warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Zehen.
Ich bin ruhig, ganz ruhig. (2x)

Beide Beine sind warm, warm, strömend warm, warm durchströmt bis in die Zehen.

Anschließend die Entspannung noch einige Minuten still genießen.

Das „Zurückholen“ nicht vergessen! Die Hände zu Fäusten ballen und die Arme einige Male zur Brust beugen, (evtl. „Rad fahren“ mit den Beinen), tief atmen und Augen öffnen!