



Progressive Relaxation (PR)

Was ist PR?

In den zwanziger Jahren entwickelte Dr. Edmund Jacobson in den USA die Progressive Relaxation (PR), ein an der Muskulatur ansetzendes Entspannungsverfahren. Unter der Vielzahl der heute angewendeten Entspannungsverfahren ist die PR zusammen mit dem Autogenen Training am weitesten verbreitet und am besten erforscht. PR kann die Fähigkeit verbessern, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, es kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Dabei darf PR natürlich nicht als ein „Wundermittel“ zur Lösung aller Lebensprobleme missverstanden werden. Aber das regelmäßige Praktizieren des Trainings ist im Sinne eines gesundheitlichen Schutzfaktors ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken. Die PR sagt vielen Teilnehmern wegen ihres pragmatischen und „handfesten“ Charakters zumindest als Einstieg in das Entspannungstraining besonders zu, denn bei der PR werden meist bereits nach den ersten Übungen Entspannungsempfindungen wahrgenommen.

Autor: **Dr. Dietmar Ohm**



Dipl.-Psych., Psychotherapeut (Lübeck)
Gründungs- und Vorstandsmitglied
der DG-E e.V.
Kontakt: d.ohm@dg-e.de

Anwendungsgebiete & Wirkungsweise

Ein Mensch, der innerlich angespannt oder ängstlich ist, ist meist auch muskulär angespannt. Allerdings führt nicht nur psychische Anspannung zu höherer Muskelspannung, sondern auch psychische. Es gilt aber auch der umgekehrte Fall, dass eine Lockerung der Muskulatur in aller Regel mit einem Ruhegefühl einhergeht. Wir haben es hier mit einem Zusammenhang zwischen Psyche und Körper zu tun, der in beide Richtungen besteht: Die Psyche wirkt auf den Körper und umgekehrt. Deshalb können körperliche Veränderungen auch Änderungen im psychischen Befinden hervorrufen. Eine große Zahl der „Zivilisationserkrankungen“ wird nach Jacobsons Auffassung in ihren Entstehungsbedingungen durch die Annahme einer gestörten persönlichen Ökonomie verständlich. Vor allem überfordernder Stress und seelische Belastungen führen häufig zu Verspannungen der Muskulatur, wodurch z.B. Rücken- und Gelenkbeschwerden oder Kopfschmerzen hervorgerufen werden können. Geistige Aktivitäten beeinflussen nicht nur die Willkürmuskulatur, sondern auch im Sinne reflexartiger Reaktionen die unwillkürliche Muskulatur. Diese Annahme macht die Entstehung von Fehlregulationen in Hinblick auf die Funktion der Organe verständlich. Beispielsweise können spannungsbedingte Verkrampfungen der Herzkranzgefäße bei entsprechender Vorschädigung zu Angina pectoris oder auch Herzinfarkten beitragen. Ebenso können durch neuromuskuläre Überstimulation Störungen und Erkrankungen der Verdauungsorgane, Bluthochdruck, arthritische Beschwerden, Störungen des Nervensystems und der Psyche mitbedingt werden. PR verbessert diesbezüglich bei regelmäßiger Anwendung die Entspannungsfähigkeit usw. Aus diesen Gründen kann die PR bei einer Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen zur Vorbeugung oder auch als (begleitende) Therapiemaßnahme eingesetzt werden.

Wie läuft ein typischer Kurs/ Unterricht ab?

Durch die PR soll den Übenden eine möglichst tiefgehende Entspannung ermöglicht werden. Um dies zu erreichen, wird zunächst die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Muskelgruppe (z.B. Unterarm und Hand) gelenkt. Dann wird diese Muskelgruppe für etwa 10 Sekunden angespannt (z.B. Faust ballen), wobei die entstehenden Empfindungen möglichst genau wahrgenommen werden. Die Anspannung soll aber nicht übertrieben werden, sondern gut tun. Daraufhin erfolgt eine Entspannungsphase von etwa 30 Sekunden Dauer,

Seite 1 / 3





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

während derer wiederum die Aufmerksamkeit auf die entstehenden Körperempfindungen gerichtet wird. Der Übungsablauf ist so aufgebaut, dass die verschiedenen Muskelgruppen nacheinander in das Training einbezogen werden. In aller Regel werden in PR-Kursen zunächst in „Langformen“ relativ viele Übungen einbezogen, bevor dann „Kurzformen“ geübt werden, die weniger Zeit benötigen. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird eine gleichsinnige Wirkung auf die Gehirnaktivität und andere körperliche Funktionsbereiche ausgeübt, sodass ein körperlich-psychischer Entspannungszustand erreichbar ist. Eine derartige generelle Entspannung stellt quasi einen Gegenpol zu übermäßiger Anspannung dar, woraus sich der gesundheitliche Nutzen bei spannungsbedingten Beschwerden und Erkrankungen erklärt.

Für wen ist PR geeignet, für wen nicht?

Für die PR gibt es nur wenige Ausschlussgründe. Dabei geht es zum einen um schwere akute psychiatrische Erkrankungen (Psychosen), zum anderen um (seltene) schwere Erkrankungen der Muskulatur oder der Nerven, bei denen eine Anspannung der Muskulatur schädlich ist.

Häufige Fragen zur PR und ihre Antworten:

Wer sollte PR unterrichten? Die PR kann am besten in von entsprechend qualifizierten Diplom-PsychologInnen oder speziell fortgebildeten ÄrztInnen geleiteten Kursen erlernt werden .

Wie finde ich Kurse für PR? PR-Kurse werden u. a. von Krankenkassen und Volkshochschulen angeboten. Aber auch in psychologischen oder ärztlichen Praxen und während eines Aufenthaltes in einer Kur- oder Rehabilitationsklinik kann die Methode erlernt werden.

Zur Geschichte der PR:

Edmund Jacobson beschäftigte sich als Arzt und Psychologe zu Beginn unseres Jahrhunderts intensiv mit der Funktionsweise der Muskulatur. Er hatte bereits elektronische Instrumente zur Verfügung, die die bei Muskelspannungen auftretenden Ströme messen konnten. Dabei fiel ihm auf, dass innere Unruhe, Stress und Angst mit Anspannungen der Muskulatur einhergehen. Diese Erkenntnis war der Ausgangspunkt für die Entwicklung der Progressiven Relaxation.

Literatur für AnwenderInnen:

Brenner, H. (2002): Progressives Entspannungstraining. Lengerich, Berlin: Pabst Sc. Pub.

Ohm, D. (2000): Progressive Relaxation für Kids. Die praktische Anleitung: So üben Sie die Tiefmuskelentspannung mit Ihrem Kind. Stuttgart: TRIAS Verlag

Ohm, D. (2003): Endlich frei von Angst und Panik - mit Progressiver Relaxation. Wie Sie belastende Situationen und Gedanken hinter sich lassen (Sachbuch mit Übungs-CD). Stuttgart: TRIAS Verlag

Ohm, D. (2007): Progressive Relaxation. Hörbuch Gesundheit. Stuttgart: TRIAS Verlag

Ohm, D. (2011): Stressfrei durch Progressive Relaxation. Mehr Gelassenheit durch Tiefmuskelentspannung nach Jacobson (Buch und Übungs-CD). Stuttgart: TRIAS Verlag

Literatur für VermittlerInnen, TrainerInnen und DozentInnen/AusbilderInnen:

Bernstein, D. A.; Borkovec, T. D. (2000): Entspannungstraining. Stuttgart: Klett-Cotta

Derra, C. (2007): Progressive Relaxation. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag

Seite 2 / 3





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Ohm, D. (2004): Bisherige Ergebnisse der Konsensuskonferenzen zur Progressiven Relaxation. In: Entspannungsverfahren Nr. 21, Lengrich: Pabst Sc. Publ., 83-89

Literatur zur wiss. nachgewiesenen Wirksamkeit:

Doubrawa, R. (2006): Progressive Relaxation – Neuere Forschungsergebnisse zur klinischen Wirksamkeit. In: Entspannungsverfahren Nr. 23, , Lengrich: Pabst Sc. Publ., 6-18

Hamm, A. (2000): Progressive Muskelentspannung. In: Vaitl, D. & Petermann, F. (Hrsg.): Handbuch der Entspannung. Band 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim: Psychologie Verlags Union, 305-336

Ohm, D. (1994): Entspannungstraining – Forschungsergebnisse und praktische Erfahrungen zu Autogenem Training, Progressiver Relaxation und Anwendungskombinationen. In: Zielke, M.; Sturm, J. (Hrsg.): Handbuch der stationären Verhaltenstherapie. Weinheim: Psychologie Verlags Union, 378–394

