Entspannen Sie sich mit der progressiven Muskelrelaxation

Diese leicht zu erlernende und wirkungsvolle Entspannungsübung wurde bereits in den 1920er Jahren vom Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Er stellte fest, dass es zwischen Muskelspannung und psychischer Befindlichkeit eine Wechselwirkung gibt. Die Methode beruht darauf, wichtige Muskelgruppen anzuspannen und anschließend zu lockern. Bei regelmäßiger Anwendung gehen Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und andere Beschwerden nachweislich zurück.

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, vermeiden Sie Störungen (Telefon etc.). Üben Sie zu Beginn immer am gleichen Ort – am besten auch zur gleichen Tageszeit, etwa am frühen Abend oder am Morgen. Führen Sie die Entspannungsübungen anfangs jedoch nicht unmittelbar vor stressigen Ereignissen durch, damit Sie wirklich zur Ruhe kommen. Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung.

Training

Setzen Sie sich entspannt hin. Nehmen Sie eine für Sie bequeme Haltung ein. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, und spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen den Boden berühren. Während der Anspannungsphase atmen Sie ein, während der Entspannungsphase aus.

Als innere Vorbereitung schließen Sie die Augen, genießen Sie Ihren ungestörten Zustand und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Lassen Sie störende Gedanken einfach vorüberziehen und gehen Sie nicht weiter auf sie ein.

Arme

Die Übung beginnt bei den Armen. Bilden Sie eine Faust, und winkeln Sie Ihre Arme ab. Spannen Sie währenddessen beide Arme – von den Oberarmen bis hin zu den Händen – an. Halten Sie die Spannung für fünf bis sieben Sekunden an. Lassen Sie nun locker, halten etwas inne und versuchen, Ihre Muskeln noch mehr zu entspannen – 20 bis 30 Sekunden. Spüren Sie den Unterschied.

Gesicht

Als nächstes folgt das Gesicht. Spannen Sie das ganze Gesicht an. In der Folge spannen Sie jeweils einen Teil des Gesichts nacheinander für fünf bis sieben Sekunden an und halten zwischendurch kurz entspannt inne:

- Stirn,
- Augenbrauen,
- Lippen,
- Unterkiefer.

Genießen Sie anschließend die Entspannung des ganzen Gesichts.

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com

Nacken

Um Ihren Nacken an- bzw. zu entspannen, halten Sie den Kopf nach vorne über die Brust. Halten Sie die Spannung für fünf bis sieben Sekunden an und lassen dann wieder locker. Wenn Sie Nackenprobleme haben, klären Sie diese Beschwerden zuerst ab.

Bauch

Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und fokussieren Sie auf die Anspannung. Nach ein paar Sekunden lassen Sie wieder locker. Versuchen Sie nun, noch mehr locker zu lassen.

Schultern

Ziehen Sie jetzt die Schultern nach oben, und bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position. Lassen Sie anschließend wieder locker und genießen Sie die Entspannung.

Gesäß- und Oberschenkel

Zum Ende der Übungsabfolge spannen Sie Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur an und ziehen die Fußspitzen nach oben. Bleiben Sie fünf Sekunden in dieser Position, entspannen Sie anschließend wieder. Bleiben Sie in der Entspannung, und versuchen Sie, sich noch tiefer „fallen" zu lassen. Atmen Sie bewusst ruhig und tief ein und wieder aus. Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, können Sie diese aus der Entspannung heraus „beobachten" und kommen und gehen lassen.

Übungsende

Genießen Sie am Ende der Übung diesen gelösten Zustand für eine ganze Weile. Bewegen Sie erst einmal die Hände, recken und strecken Sie sich, spüren Sie wieder beide Beine fest am Boden. Öffnen Sie jetzt die Augen. Lassen Sie sich Zeit, um wieder im „Hier & Jetzt" anzukommen.

Übung macht den Meister!

Je regelmäßiger Sie die Methode üben, desto besser greift sie. Ein- bis zweimal am Tag wäre optimal, um zu einer nachhaltigen Wirkung zu kommen. Die Länge der Übungseinheit können Sie selbst bestimmen. Allerdings ist es wichtig, die jeweilige Übungsreihenfolge beizubehalten und nach dem Üben bewusst „zurück" in den Alltag zu gelangen – vor allem, wenn man danach konzentriert sein muss, z.B. beim Autofahren.

Tipp: Faust!

Wenn Sie bereits geübt sind, ist das eine gute Möglichkeit zur Sofort-Entspannung: Egal, in welcher Haltung Sie sich befinden: Spannen Sie sofort so fest wie möglich Ihre rechte Hand an – für etwa 7 Sekunden. Dann lassen Sie los und spüren in Ihre Hand hinein. Nach ½ Minute wiederholen Sie die Spannungsübung und das anschließende Loslassen. Lassen Sie noch etwas mehr los und genießen Sie den Unterschied zur Anspannung.

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com