

## 1. Was ist Progressive Muskelentspannung?

(Zusammenfassung eines Vortrags für die Mitarbeiter/innen der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Bonn, März 2010)

Die Progressive Muskelentspannung wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) seit etwa 1908 entwickelt und in der Folge mit Messgeräten ( unter anderem mit dem von ihm entwickelten und so genannten „integrativen Neurovoltmeter“<sup>1</sup>) von ihm und anderen Forschern auf ihre Wirksamkeit überprüft.

Der wesentliche Vorgang bei der Progressiven Muskelentspannung ist:

- Konzentration auf eine Muskelgruppe,
- Anspannen dieser Muskelgruppe,
- Entspannen dieser Muskelgruppe,
- die Aufmerksamkeit auf die Entspannung gerichtet halten.

## 2. Kleine Übung zur Demonstration

- Die Arme liegen auf der Stuhllehne oder auf dem Oberschenkel, die Handflächen nach unten.
- Die Unterarme werden zur Decke hin angehoben. Wo ist jetzt Muskelanspannung spürbar?
- Den Unterarm wieder auf die Unterlage fallen lassen durch Loslassen der angespannten Muskelgruppe (passiver Vorgang!).
- Der Entspannung im vorher aktiven Muskel nachspüren.

## 3. Nutzen und Anwendbarkeit der Progressiven Muskelentspannung

- Schnell zu lernen und leicht anzuwenden
- Gefährlos anzuwenden, weil Muskelanspannung und -entspannung zu den Grundfertigkeiten des Körpers gehören.
- In Abwandlungen ist die Muskelentspannung überall und jederzeit anwendbar: im Sitzen, im Stehen, beim Lesen ...
- Dadurch ist sie leicht in den Alltag einzubauen.
- Die Progressive Muskelentspannung stärkt die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Daher kann man sie auch vorbeugend sowie zur Unterstützung anderer Therapien einsetzen.
- Man entwickelt mit der Zeit eine erhöhte Sensibilität für den Körper und seine (Verspannungs-)Signale. Dadurch hat man ein „Frühwarnsystem“, das einem sagt, wann man Entspannung braucht und gegebenenfalls weitere Maßnahmen ergreifen soll.
- Indem man Stress abbaut, hilft man dem Gehirn, von eingefahrenen Stressreaktionen

---

1 Edmund Jacobson, Entspannung als Therapie, Pfeiffer Verlag, 5. Aufl. 2002, S. 195

weg zu kommen. Das wiederum hilft in komplexen Situationen, kreativere Lösungsmöglichkeiten zu finden.

### 4. Stressreaktion und ihre Wirkung auf Körper und Verhalten

Stress entsteht, wenn wir eine Situation als Gefahr einschätzen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Gefahr real oder nur eingebildet ist, also auf einer Fehleinschätzung beruht. Die „Gefahr“ kann sowohl konkret körperlich als auch nur auf die seelische Ebene bezogen sein. Verkürzt ausgedrückt: Es geht immer darum, dass man Schmerz, Verletzung oder Verlust welcher Art auch immer befürchtet – Schmerz durch körperliche oder seelische Verletzung, Verlust von Liebe, Eigentum, Arbeit, Ansehen, Geld usw.

Was passiert mit uns, wenn wir Stress ausgesetzt sind?

Um ein Verständnis für das zu bekommen, was geschieht, ist folgendes Beispiel ganz anschaulich: Sie haben sich zu einem Outdoor-Urlaub entschieden und machen jetzt Ihren ersten Ausflug im näheren Umkreis Ihres Camps. Sie haben nicht damit gerechnet, dass es in den Tropen schnell dunkel werden kann. Sie haben es fast schon bis zum Camp zurück geschafft, da sehen Sie urplötzlich im Halbdunkel eine Schlange von einem dicken Baumast herunter hängen. Wie angenagelt bleiben Sie stehen – einen Moment lang – bevor Sie die Flucht ergreifen. Was passiert in diesem Moment?

Sobald unser Gehirn eine Situation als Gefahr „erkennt“, setzt es eine Kettenreaktion von körperlichen Prozessen in Gang. Das vegetative Nervensystem und bestimmte Botenstoffe und Hormone – Adrenalin ist das bekannteste Stresshormon – bewirken, dass der Körper in Sekundenschnelle zum Kampf oder zur Flucht bereit ist. Das alles geschieht automatisch unter der Führung des Autonomen Nervensystems. Dieses Nervensystem ist unterteilt in einen sympathischen und in einen parasympathischen Teil. Bei Gefahr übernimmt der sympathische Teil die Führung. Er sorgt für

- Erweiterung der Pupillen
- Steigerung von Herzfrequenz und Blutdruck, um Arm- und Beinmuskeln auf erhöhte Aktivität vorzubereiten.
- Blockierung des parasympathisch dominierten Verdauungssystems und Verminderung seiner Blutversorgung. Verdauung ist in dieser Situation Nebensache. Wir kennen das flauere Gefühl im Magen während gefährlicher Situationen.
- Erhöhung der Atemfrequenz, um die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen.
- Erhöhung der Schweißbildung, sorgt für Kühlung.
- Erhöhung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes, um uns bei Verletzungen zu schützen.

Im Beispiel geben Ihnen diese automatischen Reaktionen die Fähigkeit, so schnell vom Ort der unliebsamen Begegnung weg zu rennen, wie Sie unter gefährlosen Bedingungen gar nicht in der Lage wären. Erst am nächsten Morgen bei Tageslicht sehen Sie dann, dass es sich nicht um eine Schlange, sondern um eine herunter hängende Liane handelte ..., was wieder beweist, dass ein Großteil unseres Stresses auf unserer Interpretation der

Wirklichkeit beruht. Die Laufaktion hat übrigens dafür gesorgt, dass die Stresshormone wieder abgebaut wurden, und im sicheren Camp angekommen, konnten Sie, sich sicher fühlend und von den Mitreisenden in Ihrem Schreck aufgefangen, wieder beruhigen. Eine angenehme Müdigkeit nach dem durchgemachten Schreck überfiel Sie, und das parasympathische Nervensystem konnte wieder für Ausgleich, Erholung und fällige (Muskel-)Reparaturen sorgen.

Während solcher Stressreaktionen sind die für das Überleben notwendigen (alten) Gehirnteile aktiv. Der Körper schaltet auf alte, bewährte Muster um. Die (jüngeren) Frontallappen des Gehirns sind jetzt nicht zugänglich. Diese Teile aber brauchen wir, wenn wir kreative Lösungen finden wollen oder uns an Gelerntes erinnern müssen. Deshalb der "Black out" in Prüfungen: die Prüfer und ihre Fragen werden als Gefahr interpretiert, die Stress-Reaktion wird automatisch eingeleitet, und damit sind wir vom Vorderhirn abgeschnitten und „wissen nichts mehr“!

Aus dem Geschilderten folgt: Stress führt über die Ausschaltung gewisser Hirnregionen zum Verlust von Kreativität, durch Betonung des Sympathikus zu Muskelanspannung, erhöhter Herz- und Atemfrequenz, erhöhtem Blutdruck, und durch Blockierung des parasympathischen Systems zur Behinderung der Verdauung und des Immunsystems.

Für kurze Zeit ist dieser Zustand in Ordnung, denn er verhilft uns zu Flucht- oder Kampfbereitschaft. Wie sieht es aber aus, wenn dieser Zustand zu einem Dauerzustand wird? Wenn man in seinem Lebensumfeld sich überall von wirklichen oder auch nur interpretierten „Gefahren“ umgeben sieht? Und die für Gefahren bereitgestellten körperlichen Ressourcen nicht mehr verbraucht? (In dieser Lage befinden sich heute viele Menschen. Um nur die Arbeitssituation zu nehmen: Stressoren können hier sein die Angst vor Arbeitsplatzverlust, dann Arbeitsüberlastung und -verdichtung, Zeitdruck, Mobbing usw.) Man bleibt im sympathisch dominierten Zustand: erhöhter Blutdruck, Muskelanspannung usw. werden chronisch. Für erholsamen Schlaf, Regeneration, Heilung bleiben zu wenig Zeit und Kräfte. Am Ende stehen Erschöpfung, „Burn-out“ und Krankheit (Bluthochdruck, Herzprobleme, Verdauungsstörungen, Schmerzen der Muskeln und des Bewegungsapparates, Rücken- und Schulterschmerzen usw.).

### 5. Entspannung und Stressabbau durch Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung lernt man, seine willkürlichen Muskeln, also jene Muskeln, mit denen man sich bewegt, zu entspannen. Jacobsons Messungen an Muskeln haben ergeben, dass bei jeglichem Stress bestimmte oder alle Muskeln angespannt (kontrahiert) sind. Gelingt es dem Patienten, Stress abzubauen, sinkt auch die Muskelanspannung. Umgekehrt: gelingt es einem gestressten Patienten, sich muskulär zu entspannen, fühlt er sich auch nicht mehr so gestresst. Jacobson konnte auch nachweisen, dass die unwillkürliche Muskulatur, zum Beispiel die Muskulatur der Speiseröhre und des Darms<sup>2</sup>, sich entspannen, wenn man Progressive Muskelentspannung übt. Die Progressive

---

2 Ebd. S. 69 und S. 139: „Wenn die Skelettmuskulatur ... entspannt wird, entspannen sich die inneren Muskeln

Muskelentspannung wirkt sich auf die Muskulatur der Verdauungsorgane und auf diese Weise auf das parasympathische Nervensystem aus. Jacobson: „Meine 70jährige Erfahrung in der Klinik und im Labor hat gezeigt, dass auf die Entspannung des willkürlichen Systems später meist eine ähnliche Beruhigung der inneren Organe einschließlich des Herzens, der Blutgefäße und des Dickdarms folgt. In dem Maße, wie sich der Patient entspannt, verblassen auch die Gefühlsregungen.“<sup>3</sup>

Durch das Üben der Progressiven Muskelentspannung wird man sensibler für den Spannungszustand seiner Muskulatur. Man wird im Alltag früher bemerken, wenn sich bestimmte Muskeln anspannen, und man wird vielleicht auch feststellen, dass es immer dieselben sind, die auf Stress ansprechen. So wird die angespannte Muskulatur zum Indikator für Stress und für die Notwendigkeit einer stressmindernden Reaktion. Wird die Muskelanspannung bemerkt, kann man gleich etwas tun, um sie zu entspannen. Dies wirkt sich wiederum stressmindernd aus.

### 6. Installation einer Entspannungs-Routine

Die Fähigkeit zur Entspannung ist uns angeboren und lebensnotwendig. Leider ist das rhythmische Hin und Her zwischen Handeln und Ausruhen, zwischen Sympathikus und Parasympathikus aus dem Gleichgewicht geraten. Das parasympathische System braucht Unterstützung.

Eine Möglichkeit, es zu unterstützen, ist, die Fähigkeit zur Entspannung zu trainieren. Wie jedes Muskeltraining braucht auch das Muskel-Entspannungstraining regelmäßiges Üben. Mit der Zeit wird man aber geübter, und es entwickelt sich eine Entspannungsroutine. Und es wird auch im Alltag leichter gelingen, stressbedingte Muskelanspannung zu spüren und gezielt zu entspannen.

Zu Beginn sollte man am besten täglich, mindestens jedoch jeden 2. Tag üben. Die Zeit des Beobachtens der Entspannung nach der Anspannung der Muskeln verkürzt sich; denn die Muskeln lernen, sich immer schneller zu entspannen. Bei fortgeschrittenem Training, nach etwa 6-8 Wochen, entspannt man sich schon in 6-10 Minuten.

Sehr empfehlenswert ist es, sich anzugewöhnen, nach der Arbeit die Muskelentspannung durchzuführen. Es hilft, die mit nach Hause gebrachten Gedanken an die Arbeit abzuschalten und „erholt und entspannt“ in den Feierabend hineinzugehen.

Wer an Einschlafproblemen leidet, kann auch im Bett systematisch entspannen, hier vor allem auch die Muskeln der Stirn, der Augen und die Muskeln des Mundes. Diese sind nämlich beim Denken sehr aktiv, und wenn wir sie entspannen, ist Denken (innerliches Sehen und Sprechen) kaum noch möglich.<sup>4</sup>

---

ebenso.“

3 Ebd. S. 138

4 Ebd. S. 165