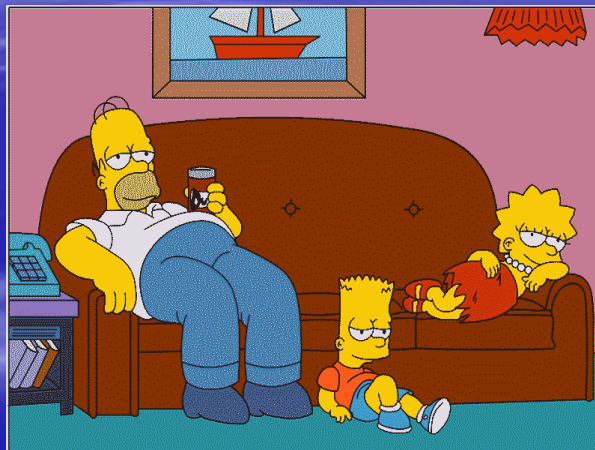


Hans-Werner Stecker:

# Entspannungstherapie

mit  
Progressiver Muskel-Relaxation  
PMR  
nach  
**Edmund Jacobson**

Entspannen  
kann man sich so...



... oder so ...



## Entspannungstherapie ist mehr:

- Körperliche und seelische **Regeneration**
- Allgemeine gesundheitsförderliche **Prävention**,
- **Harmonisierung vegetativer Funktionen**
- **Sensibilisierung** für Körpervorgänge, für Frühwarnzeichen, für positive Körperempfindungen
- Förderung der Fähigkeiten zur **Selbststeuerung** (physiologisch/ kognitiv/ emotional/ verhaltensmäßig),
- **Förderung kognitiver Funktionen** wie Konzentrationsfähigkeit, Stressbewältigung, Innenschau, Selbsterkenntnis, Zielorientierung

# Entspannungstherapie

## Anwendung

- Entspannungsverfahren werden eingebettet in ein umfassendes Behandlungsprogramm z.B. mit den Zielen:
  - Bewältigung von Stress
  - Bewältigung von Ängsten durch „systematischen Desensibilisierung“
  - emotionale Umstimmung
  - Selbstfindung
- EV sind allgemein wirksame Methoden zur Veränderung der psychischen Befindlichkeit
- Mit suggestiven Techniken der Hypnotherapie lassen sich EV nutzbringend an die individuelle Problemlage bzw. Störung anpassen

# Entspannungstherapie

## bei Stressbelastung

- **Beseitigung von Stressoren**
  - durch Veränderung der Umgebungsbedingungen
  - durch Veränderung des Umgangs mit „Tatsachen“
- **Veränderung Stress erzeugender Einstellungen**
  - Anspruchsniveau
  - Perfektionismus
  - Angst zu versagen oder vor Fehlern
  - Ich muss immer für Andere da sein
  - Katastrophendenken: Wenn ich das nicht schaffe, bricht die Welt zusammen

## Entspannungstherapie bei Stressbelastung

### Spruch der AA:

- Gott, gebe mir die Kraft, das zu ändern, was zu ändern ist
- Die Gelassenheit, das hinzunehmen, was nicht zu ändern ist
- Die Weisheit, das Eine von Anderen zu unterscheiden

## Entspannungstherapie bei Angstzuständen

### Systematische Desensibilisierung

- Herstellen von Sicherheit und Geborgenheit in Verbindung mit Entspannung
- Aufbau einer individuellen Angsthierarchie
- Konfrontation mit Angst auslösenden Situationen und deren Bewältigung durch Entspannung:
  - In der Vorstellung
  - Im Rollenspiel
  - In der Realität

# Entspannungstherapie bei Depressionen

## emotionale Umstimmung durch:

- Konzentration auf positive Körperempfindungen
- Umlenkung auf positive Erlebnisinhalte durch Suggestionen und Phantasiereisen
- Verminderung von Angst und innerer Erregung
- Harmonisierung des vegetativen Nervensystems

# Entspannungstherapie

kann **vielfältige Methoden** einschließen:

- **Progressive Muskelrelaxation** (Jacobson)
- **Biofeedback:**  
Rückmeldung von physiologischen Indikatoren wie HF, Atemrhythmus, EMG, EKG, HLF
- **Autogenes Training:**  
(Ruhe, Schwere, Wärme, Herz, Atem, Bauch, Stirn)
- Eutonie
- **Hypnose** (Suggestionen, Phantasiereisen, Musik)
- **Meditation** der Stille
- **Dynamische Meditation** (Kundalini, Tantra)
- Tai Chi, Chi-gong, Yoga

# Entspannungstherapie

## Kontraindikation

- bei wahnhaften Zustandsbildern
- besondere Achtsamkeit bei traumatisierten Patienten
- Klienten mit niedrigem Spannungsniveau
- bei Gebrauch von Tranquilizern
- wenn Beschwerden organische Ursache zugrunde liegt, die besser medikamentös behandelt würden
- bei Atemwegserkrankungen
- bei schlechter Konzentrationsfähigkeit

# Entspannungstherapie

## kann „gefährlich“ sein

Entspannung heißt „Los lassen“ und „sich selber spüren“, aber man stelle sich vor ...:

- jemand hat (im Leben) Schiffbruch erlitten, ist „am schwimmen“ und klammert sich krampfhaft an etwas, das ihm Halt gibt
- jemand ist jahrelang misshandelt worden und hat gelernt, seine Körperempfindungen auszublenden
- jemand ist sehr sensibel, fühlt sich schnell verletzt und hat mühsam gelernt, seine Gefühle mit innerer Anspannung im Zaum zu halten und sich so vor Verletzungen zu schützen

In jedem Einzelfall ist zu prüfen, was „Loslassen“ und „Sensibilisierung“ bedeuten

# Entspannungstherapie

## Merkmale der Entspannungsreaktion

- Physiologisch
  - Senkung des Blutdruckes,
  - Senkung der Leitfähigkeit der Haut,
  - Erweiterung peripherer Gefäße, erhöhte periphere Durchblutung mit Steigerung der Hauttemperatur
  - Senkung des Sauerstoffverbrauches,
  - Senkung der Herzfrequenz,
  - Senkung der Körpertemperatur,
  - verminderte Atemfrequenz und –tiefe
  - Synchronisation der Hirnströme.
  - vermehrte Thetaaktivität im EEG
  - verminderter Muskeltonus

# Entspannungstherapie

## Merkmale der Entspannungsreaktion

- Affektiv:
  - Ruhetönung
  - Distanzierung,
  - „innere Gelassenheit und Ausgeglichenheit“
- Kognitiv-perzeptiv:
  - assoziativ gelockerter Denkablauf
  - verminderte Verarbeitung der Außenwahrnehmung
  - Konzentration auf die „Innensicht“
- Emotional:
  - Verminderung von Angst und Erregung
  - Innere Sicherheit und Geborgenheit
  - Wohlbefinden



# Entspannungstherapie

## Progressive Muskel-Relaxation PMR

fortschreitende  
Muskel-Entspannung

## Progressive Muskel-Relaxation PMR

- **Edmund Jacobson (1938):**
- Erleben von Entspannung als Ergebnis von wechselnder Anspannung und Entspannung der Muskulatur
- einfach und relativ schnell erlernbar
- keine Hilfsmittel oder Medikamente
- ursprünglich Übungen von 30 Muskelgruppen (ca. 40 Therapiestunden benötigt)
- BERNSTEIN & BORKOVEC: Straffung des Verfahrens Manual: 16 Muskelgruppen, ca. 12 Therapiestd.)



# Prinzip der PMR

## Anspannungs-Entspannungs-Zyklus

- *Jacobson*: durch den Wechsel von muskulärer Anspannung und Entspannung erhebliche **Senkung des Muskeltonus**
  - Gefühl tiefer Entspannung stellt sich ein, wenn gelernt wird, die unterschiedlichen Empfindungen bei Anspannung und Entspannung zu unterscheiden
  - Schrittweise wird so eine willkürliche Kontrolle über Spannung und vor allem Entspannung bestimmter Muskelgruppen erlernt

## Durchführung der PMR

### **Wichtige Voraussetzungen:**

- Konzentrationsfähigkeit (Therapeut/Instruktion zuhören)
- Fähigkeit, systematisch best. Muskelgruppen anzuspannen und zu lockern
- regelmäßiges Üben des Erlernten (Hausaufgaben)
- Vermeidung jeglicher Leistungsanforderung

# Durchführung der PMR

## Situative Faktoren:

- Einstimmung auf die Entspannung
- Abschirmung gegenüber Störungen von außen
  - durch innere Haltung (geschehe was will)
  - durch äußere Gegebenheiten (Tür zu)
- Beleuchtung abgedunkelt
- Sitz- bzw. Liegemöbel bequem
- Körperhaltung entspannt
- Entspannungs-Instruktion (Therapeut / Band)

# Durchführung der PMR

## allgemeine Regeln

- Entspannte Sitzhaltung (Füße am Boden, Hände im Schoß, Rücken angelehnt)
- Muskelspannung langsam (2-3 sek.) aufbauen
- Ebenso lang halten (ständig weiteratmen!)
- Langsam wieder abklingen lassen
- Ausatmen (Stöhnen, Loslassen)
- **!! Entspannung spüren !! sich Zeit nehmen!!**
- Positive Bewertung der Körperempfindung

## Durchführung der PMR

- Für die konkrete Durchführung einzeln oder in der Gruppe lassen sich die einzelnen Muskelpartien auf unterschiedliche Weise ansprechen.
- Für die Gruppe hat sich das folgende Verfahren in Kombination mit suggestiven Elementen als nützlich erwiesen:

## Durchführung der PMR

- **Hände und Arme:**
  - Finger bewegen (Klavier spielen), Mitbewegung der Sehnen im Unterarm beobachten, Geschwindigkeit bis zum Stress steigern, Verkrampfung erleben,
  - Ausschütteln,
  - Finger nach hinten dehnen, Spannung im Unterarm,
  - Faust machen, Bizeps anspannen
  - Hand in den Schoß legen, loslassen
  - Veränderung wahrnehmen: kribbeln, warm werden
  - Auf die Entspannung konzentrieren

# Durchführung der PMR

## ■ Füße:

- Zehen hoch, Füße auf die Fersen stellen, Spannung im Schienbein wahrnehmen
- Füße nach vorne abrollen und ..
- Fersen hoch, Füße auf die Zehen stellen, Spannung in der Wade wahrnehmen
- Wippen: Füße auf der Fußsohle nach vorne und hinten abrollen, langsam beginnen, Geschwindigkeit steigern
- Stopp! Veränderung in den Waden spüren.

# Durchführung der PMR

## ■ Beine (je einmal rechts und links):

- Bein heben, Fußspitze zum Körper ziehen, Dehnung spüren
- Fuß im Gelenk drehen
- Unterschenkel im Gelenk drehen
- Bein im Hüftgelenk drehen
- Bein hoch heben, Spannung im Oberschenkel spüren, loslassen
- Bein locker abstellen, Ausstöhnen – Entspannung spüren

# Durchführung der PMR

## ▪ Hände, Arme, Schultern und Brust

(Gruppenübung Wahrnehmungsrichtung nach außen):

- Rechts und links dem Partner die Hand geben, Temperatur der Hände wahrnehmen, Druck wahrnehmen.
- Druck zu beiden Seiten verstärken (ohne weh zu tun!) und wieder zurücknehmen - - Entspannung spüren
- An beiden Seiten gleichzeitig ziehen, Spannung spüren (Arme, Schultern) und langsam loslassen. Hände in den Schoß legen, Entspannen.
- Rechts und links zum Partner Hände gegeneinander legen, spüren, langsam Druck gegeneinander richten, Partner zur Seite drücken
- Loslassen, Hände in den Schoß legen, nachspüren, sich wieder auf sich konzentrieren, **Wahrnehmung nach innen lenken**

# Durchführung der PMR

## ▪ Gesicht:

- Zähne zusammen beißen, dann gleichzeitig
- Lippen zusammen pressen, dann gleichzeitig
- Zunge gegen den Gaumen pressen, dann gleichzeitig
- Nase rümpfen, dann gleichzeitig
- Augen zusammen kneifen, dann gleichzeitig
- Stirne runzeln, das ganze Gesicht zusammen ziehen, Spannung spüren und - - **loslassen**
- Stirne glätten, Schläfen entspannen, Augen leicht geschlossen halten, Nasenflügel weiten, Wangen gelöst, Lippen liegen locker aufeinander, Kinn ganz entspannt, Zunge ganz breit im Mund, Unterkiefer ganz locker, Hals ganz weit, Atmung ruhig und regelmäßig.....

## ▪ Tiefe Entspannung

# Durchführung der PMR

## ▪ Abschluss (Rücknahme):

- Rückbesinnung auf die Gruppe
- Finger bewegen
- Faust ballen
- Arme anwinkeln
- Tief durchatmen und Augen öffnen
- Arme hoch und räkeln ..... „Wie nach einem tiefen und erquickenden Schlaf frisch und munter!“

## ▪ Bericht der Teilnehmer

- Reorientierung
- Bei auftretenden Problemen diese bearbeiten



Danke  
für die Aufmerksamkeit