

Progressive Muskelrelaxation

Bei der progressiven Muskelrelaxation (kurz: PMR) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem Sie durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreichen.

Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Dabei richten Sie Ihre Konzentration auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Die Progressive Muskelrelaxation stellt eine einfache, sehr direkte körperbezogene Form dar, Entspannung zu erlernen. Sie brauchen anfangs eine halbe Stunde Zeit, um die Übung durchzuführen. Mit zunehmender Übung lässt sich die Übung durch das Verbinden mehrerer Muskelgruppen erheblich abkürzen. Das Einüben von Schnell-Entspannungen ermöglicht es Ihnen schließlich, in Stress-Situationen zeitig mit Entspannung zu reagieren.

Klinische Belege und Wirksamkeit

Viele Studien der letzten 20 Jahre belegen die Wirksamkeit dieser Entspannungsmethode. So wurden in 75 % der Studien deutliche Symptombesserungen, in 60 % darüber hinaus Verbesserungen der allgemeinen Befindlichkeit festgestellt. Diese waren stabil. Aufgrund dessen und der relativ leichten Erlernbarkeit wird die PMR als eines der geeignetsten Entspannungsverfahren bezeichnet.