

## Ruth Dittrich

Hildastr. 8, 68782 Brühl, Tel. 06202-72720, Fax 9479299  
Körperpsychotherapeutin / ECP, anerkannt DVP, EAP, HPG  
ruthdittrich@t-online.de www.ruth-dittrich.de  
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Gesundheitspädagogin

### **Progressive Muskel Relaxation (Copyright, 2 Seiten)**

Die PMR nach Edmund Jacobsen ist ein systematisches Entspannungstraining. Alternierende An- und Entspannung partieller Muskelpartien unterstützen die Entwicklung eines neuen Körperbewusstseins, so dass durch rechtzeitige Wahrnehmung beginnender Verspannungen mit der Gegenmaßnahme aktiv gesteuerter Entspannung reagiert werden kann. Die Eigenverantwortlichkeit, mit der eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert wird, rückt ins Bewusstsein der übenden Person und fördert damit eine gesündere, wohltuende Verhaltensweise im Alltag. Das Vertrauen, selbständig mit Stress und Anspannungszuständen umgehen zu können, in dem diese durch Entspannung zuverlässig aufzulösen sind, wächst. Die konzeptionelle Ausarbeitung der PMR basiert auf dem Wissen und der Erfahrung, dass durch stetige Wiederholung des gleichen Verhaltens reiz-reaktiv eine reflexartige Körperkonditionierung stattfindet, die nach wiederholten Übungsfolgen als positiver Automatismus abläuft und auch nicht mehr allzu stark durch negative innere und äußere Einflüsse stöbar ist. Weiterhin wurde bemerkt, dass durch die gezielte Anspannung und Entspannung der Muskulatur eine umfassende Entspannung des Menschen als körper-seelische Einheit gefördert und erreicht werden kann. Diese positive „Generalisierung“ sorgt für aktiv sich wiederholende Rückkoppelungseffekte und entlastet die entsprechende Person.

Balance des psycho- physischen Kräftehaushaltes durch Entspannung als Ausgleich stressintensiver Bedingungen der modernen Zivilisation. Wahrnehmungsschulung von Körperbewusstsein und Achtsamkeit mit spezifischem Fokus von Anspannung und Entspannung durch die Muskulatur, um eine umfassende psycho-physische und emotionale Erfahrung von Wohlsein in Bezug auf den ganzen Menschen zu ermöglichen. Die Erfahrung dieses positiven Rückkopplungseffektes auf alle Ebenen des Menschseins unterstützt die Motivation zur Weiterführung der Übungen und aktiviert die Eigenverantwortlichkeit in Bezug auf Wohlsein und Gesundheit.

Wir nehmen uns nach jeder Übungsfolge innerhalb der Gruppe Zeit, um über die auftauchenden Körperwahrnehmungen zu sprechen und um die Effekte der senso-motorischen Empfindungen verstehen zu können.

## **Methodik:**

Vorbereitung des Prozesses für die Anspannung durch Wahrnehmungslenkung zum entsprechenden Körperteil. „Hinspüren“.

Behutsamer Aufbau einer spürbaren angenehmen Spannung. Um die Methode als hilfreiches Instrument einsetzen zu können, sollten ruckartige, sehr starke oder krampfartige Anspannungen vermieden werden!

Diese angenehme Spannung halten.

Eine Steigerung übermäßiger Anspannung könnte eine weitere Verkrampfung verspannter Muskeln aktivieren, als auch Schmerzbereiche berühren. Ebenso kann Angst vor Missempfinden auftreten und emotionale Stresssituationen aktiviert werden.

Die Anspannung langsam auflösen.

Kein abruptes Loslassen der Muskulatur; Aktivierung von Angst und emotionalem Stress ist möglich.

Aufmerksamkeit noch kurze Zeit beim entsprechenden Körperteil halten. „Nachspüren“.

Nach einer kurzen Pause können die Übungssequenzen wiederholt werden, oder jeder Körperpart wird von Beginn an 2 x geübt.

Rücknahme durch aktivierendes Umschalten zum Schluss der Übungsfolgen als beabsichtigte Beendigung des Entspannungszustandes. (Fäuste ballen und loslassen, tief ein- und ausatmen, Augen öffnen).

Die Übungen der PMR können liegend sitzend als auch stehend ausgeführt werden.

Die Rückenlage empfiehlt sich bei Anfängern zum Erlernen der Technik, da der Körper im Liegen nicht gegen die Schwerkraft an-arbeiten muss und der Entspannungsprozess so anfangs erleichtert wird.

Die Sitzhaltung ist jenen Personen zu empfehlen, die körperliche Schwierigkeiten im Liegen haben, aber auch bei Menschen mit Vertrauensdefiziten und Angstproblematik.

Fortgeschrittene können nach einiger Zeit diverse Übungen auch im Stehen ausführen, um diese mehr und mehr in den Alltag zu integrieren. (Warteschlange-Situationen, im Park, in den Büropausen etc.)

Um eine gute Konditionierung zu gewährleisten, sollten die Übungen regelmäßig (einmal am Tag) und immer in der gleichen Reihenfolge ausgeführt werden.

Eine umfassendere Wirksamkeit wird nach 1-2 Monaten spürbar, nach ca. 3 Monaten kann das Training integrativer Bestandteil des Alltags geworden sein.