



## 29 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung PME nach Edmund Jacobson ist eine einfach zu erlernende und äußerst wirksame Entspannungsmethode. Sie eignet sich besonders gut für Menschen, die mit anderen Entspannungsverfahren Schwierigkeiten haben, und kann vielseitig eingesetzt werden – im Alltag, in der Therapie oder zur Stressbewältigung. Diese Methode wurde in den 1920er-Jahren vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Durch seine Untersuchungen stellte er fest, dass körperliche Anspannung eng mit seelischer Unruhe und emotionaler Erregung zusammenhängt. Er beobachtete: Wenn Menschen unter Angst litten, war dies meist mit einer erhöhten Muskelanspannung verbunden. Umgekehrt ließ sich Angst reduzieren, wenn die muskuläre Anspannung gezielt gelöst wurde. Jacobson erkannte, dass sich psychische Belastung und Muskelverspannung gegenseitig verstärken können. Auf dieser Grundlage entwickelte er ein systematisches Verfahren, das darauf abzielt, einzelne Muskelgruppen bewusst anzuspannen und wieder zu entspannen, um so den gesamten Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

### Progressive Muskelentspannung – Methode Wirkung und Anwendung

Die Progressive Muskelentspannung, auch bekannt als Progressive Relaxation, ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, bei dem die Muskulatur systematisch angespannt und anschließend wieder gelockert wird – Schritt für Schritt, Muskelgruppe für Muskelgruppe. Die Technik basiert auf der Erkenntnis, dass jeder Muskel nach einer Phase intensiver Anspannung zur Ermüdung neigt – ein Effekt, den wir zum Beispiel nach körperlich anstrengender Arbeit deutlich spüren: Die Glieder fühlen sich schwer, aber auch angenehm entspannt an. Genau dieses Prinzip macht sich die Progressive Muskelentspannung zunutze. Durch die gezielte Abfolge von Anspannung (für etwa 5 bis 10 Sekunden) und anschließender Entspannung (für ca. 30 Sekunden oder länger) entsteht ein deutlicher Kontrast, der die Wahrnehmung für Spannungszustände im

Körper schärft. Das bewusste Spüren dieses Unterschieds fördert nicht nur die körperliche Entspannung, sondern auch die Sensibilität für eigene Stress- und Körpersignale. Die Übungsfolge beginnt meist mit der Handmuskulatur, geht über den Oberarm weiter und bezieht schließlich den gesamten Körper ein – bis hin zu den Gesichtsmuskeln. So entsteht eine tiefgreifende, ganzheitliche Entspannung, die sich sowohl körperlich als auch psychisch auswirkt.

### Zu den positiven Effekten zählen

körperliche Entspannung und neue Energie (Vitalisierung), seelische Ausgeglichenheit und innere Ruhe, emotionale Stabilisierung und ein Abbau übermäßiger Reizbarkeit. Darüber hinaus kann die Methode langfristig das psychische Energieniveau steigern und zur allgemeinen Vitalität beitragen.

### Anwendungsgebiete

Klinisch kommt die Progressive Muskelentspannung unter anderem bei folgenden Beschwerden zum Einsatz: Schlafstörungen, innere Unruhe und Nervosität, Angstzustände, Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen und Migräne, chronische Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Probleme,

Bei körperlichen oder schweren psychischen Erkrankungen ist vorab eine ärztliche oder therapeutische Abklärung notwendig. Auch das Erlernen der Methode sollte idealerweise unter Anleitung eines entsprechend qualifizierten Arztes oder Psychotherapeuten erfolgen. Nach einer sorgfältigen Einführung kann die Progressive Muskelentspannung jedoch zu einer effektiven Selbsthilfetechnik werden, die unabhängig von äußeren Bedingungen jederzeit angewendet werden kann. Weitere Entspannungstechniken sind unter anderem das Autogene Training und die Atemtherapie.

## Literaturverzeichnis

- Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag

- Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o. ISBN: 978-3-9504659-0-4.

- Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

- Andrawis A, (2015): Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

- Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

- Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-3-8.

- Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Aufl., Verlag Hans Huber.
- Kernberg O F (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber.
- Mentzos S (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.
- Möller H-J, Laux G, und Deister A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.
- Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M (1997): Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M (1998): Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.
- Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2014