



99 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Gemäß Andrawis A, (2016) ist die Progressive Muskelentspannung (PMR) eine Entspannungstechnik, die entwickelt wurde, um Muskelverspannungen abzubauen und Stress zu reduzieren. Sie wurde in den 1920er Jahren von dem amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson entwickelt und hat sich seitdem zu einer beliebten Methode zur Stressbewältigung und zur Förderung der Entspannung entwickelt. Die PMR basiert auf der Idee, dass körperliche Entspannung zu emotionaler Entspannung führen kann. Sie umfasst in der Regel folgende Schritte: Muskelanspannung: In diesem Schritt spannt man bewusst verschiedene Muskelgruppen im Körper an. Man beginnt oft mit den Zehen und arbeitet sich langsam nach oben durch den Körper bis zum Kopf. Jede Muskelgruppe wird für etwa 5-10 Sekunden kräftig angespannt. Muskelentspannung: Nachdem eine Muskelgruppe angespannt wurde, lässt man die Spannung abrupt los und konzentriert sich auf das Gefühl der Entspannung, das sich in diesem Moment ausbreitet. Man fühlt die Spannung und die Entspannung sehr bewusst.

Atemkontrolle

Während man die Muskelgruppen entspannt, konzentriert man sich oft auf seine Atmung. Langsame, tiefe Atemzüge können die Entspannung vertiefen.

Wiederholung

Dieser Vorgang wird für jede Muskelgruppe wiederholt, bis der gesamte Körper entspannt ist. Die Idee hinter der PMR ist es, dass Menschen, die regelmäßig diese Technik anwenden, lernen, körperliche Anspannungen zu erkennen und bewusst abzubauen. Dies kann dazu beitragen, Stress, Angstzustände und körperliche Beschwerden, die durch chronische Verspannungen verursacht werden, zu reduzieren (Andrawis A, 2016).

Die Progressive Muskelentspannung wird oft in der psychologischen Therapie, in Stressbewältigungsprogrammen und auch zur Selbsthilfe verwendet. Es ist eine einfache Methode, die ohne spezielle Ausrüstung durchgeführt werden kann und in verschiedenen Situationen angewendet werden kann, um Entspannung und Stressabbau zu fördern. Es ist jedoch ratsam, die Technik zunächst von einem qualifizierten Therapeuten zu erlernen, um die korrekte Ausführung sicherzustellen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine Technik zur Entspannung und Stressbewältigung, die sich für eine Vielzahl von Situationen und Gesundheitsproblemen eignet. Hier sind einige Gründe, aus denen Menschen Progressive Muskelentspannung in Betracht ziehen könnten:

Stressbewältigung

PME kann Ihnen helfen, Stress abzubauen und sich insgesamt entspannter zu fühlen. Dies kann besonders hilfreich sein, wenn Sie beruflichen oder persönlichen Stress erfahren.

Angststörungen

Menschen mit Angststörungen, einschließlich Generalisierter Angststörung (GAS) oder Panikstörung, können von PME profitieren. Es kann dazu beitragen, die körperliche Spannung zu reduzieren, die oft mit Angst einhergeht.

Schlafprobleme

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, einzuschlafen oder durchzuschlafen, kann PME helfen, den Körper zu entspannen und einen ruhigen Schlaf zu fördern.

Muskelverspannungen

Personen, die unter chronischen Muskelverspannungen oder Schmerzen im Zusammenhang mit Muskelspannung leiden, können von PME profitieren, da es dazu beiträgt, die Muskeln zu lockern.

Kopfschmerzen und Migräne

PME kann bei der Vorbeugung von Spannungskopfschmerzen oder Migräneanfällen hilfreich sein, da es dazu beitragen kann, die Spannung im Nacken und den Schultern zu reduzieren.

Bluthochdruck

Die regelmäßige Anwendung von PME kann den Blutdruck senken und somit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren.

Allgemeine Entspannung und Wohlbefinden: Selbst, wenn Sie keine spezifischen gesundheitlichen Probleme haben, kann PME eine wunderbare Methode sein, um Ihre allgemeine Entspannung und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Es kann Ihnen helfen, sich im Alltag gelassener zu fühlen. Progressive Muskelentspannung kann in der Regel von den meisten Menschen praktiziert werden, es sei denn, es liegen bestimmte gesundheitliche Bedenken oder Kontraindikationen vor. Wenn Sie spezifische gesundheitliche Probleme oder Fragen zur Anwendung von PME haben, sollten Sie sich an einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister oder Therapeuten wenden. Sie können Ihnen eine maßgeschneiderte Beratung und Anleitung bieten (ebd.).

Psychosomatik Muskelspannung

kann eine Rolle in der Psychosomatik spielen, einem Bereich der Medizin und Psychologie, der sich mit der Wechselwirkung zwischen psychischen und körperlichen Faktoren bei der Entstehung und Behandlung von Krankheiten und Symptomen befasst. Hier sind einige wichtige Punkte zu Muskelspannung und ihrer Verbindung zur Psychosomatik:

1. Muskelspannung als Reaktion auf Stress: Stress, insbesondere chronischer Stress, kann zu erhöhter Muskelspannung führen. Dies wird oft als "psychosomatische Muskelspannung" bezeichnet, da sie das Ergebnis psychischer Belastungen ist. Dies kann zu Muskelverspannungen, Schmerzen und Beschwerden führen, die Teil psychosomatischer Symptome sein können.
2. Psychosomatische Beschwerden: Psychosomatische Beschwerden sind körperliche Symptome oder Erkrankungen, bei denen psychische Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Dies können beispielsweise Spannungskopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Herz-Kreislauf-Symptome sein, die durch psychische Belastungen oder Stress ausgelöst oder verstärkt werden. Muskelspannung kann ein Teil dieser Symptomatik sein.
3. Muskelentspannung als Therapie**: In der psychosomatischen Medizin und Psychologie werden oft Techniken zur Muskelentspannung wie die Progressive Muskelentspannung (PME)

oder das autogene Training verwendet, um psychosomatische Symptome zu lindern. Diese Techniken zielen darauf ab, die durch Stress und psychische Belastungen verursachte Muskelspannung zu reduzieren und so zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens beizutragen.

4. Ganzheitlicher Ansatz: Psychosomatische Medizin berücksichtigt den ganzheitlichen Ansatz, der sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit des Individuums berücksichtigt. Muskelspannung ist ein Beispiel für die Art und Weise, wie psychische Faktoren die körperliche Gesundheit beeinflussen können. Ein integrativer Ansatz, der sowohl psychologische als auch körperliche Interventionen einschließt, kann bei der Behandlung von psychosomatischen Beschwerden wirksam sein. Insgesamt ist Muskelspannung ein wichtiger Aspekt der Psychosomatik und kann bei der Diagnose und Behandlung psychosomatischer Symptome von Bedeutung sein. Die gezielte Entspannung von Muskelspannung kann Teil eines umfassenden Therapieansatzes sein, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern, insbesondere bei Menschen, die unter Stress und psychischen Belastungen leiden(ebd.).

vegetativer Stress

vegetativer Stress, auch als autonome Dysregulation oder Dysfunktion des autonomen Nervensystems bezeichnet, kann definitiv einen Einfluss auf die Muskelspannung haben. Das autonome Nervensystem (ANS) ist für die Regulation von Körperfunktionen verantwortlich, die normalerweise nicht willentlich gesteuert werden, wie Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung, Verdauung und Muskelspannung. Es besteht aus zwei Hauptzweigen: dem sympathischen Nervensystem (Fight-or-Flight-Reaktion) und dem parasympathischen Nervensystem (Rest-and-Digest-Reaktion). Hier ist, wie vegetativer Stress die Muskelspannung beeinflussen kann:

1. Sympathisches Nervensystem und Muskelspannung: Unter Stress oder in einer "Fight-or-Flight"-Reaktion aktiviert das sympathische Nervensystem den Körper, um auf eine Bedrohung zu reagieren. Dies führt zur Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin, die die Muskelspannung erhöhen können. Dies kann zu Muskelverspannungen führen, insbesondere in den Muskeln des Nackens, der Schultern und des Rückens.

2. Parasympathisches Nervensystem und Muskelspannung: Das parasympathische Nervensystem ist für die Entspannung und Erholung verantwortlich. Wenn das autonome

Nervensystem nicht ordnungsgemäß ausbalanciert ist und der parasympathische Zweig nicht ausreichend aktiviert wird, kann dies zu anhaltender Muskelspannung führen, da die Fähigkeit zur Entspannung beeinträchtigt ist.

3. Chronischer vegetativer Stress und Muskelspannung: Lang anhaltender oder chronischer vegetativer Stress, der durch anhaltende psychische Belastungen, Angstzustände oder andere Faktoren ausgelöst wird, kann zu einer anhaltenden Muskelspannung und zu Muskelverspannungen führen. Dies kann wiederum zu körperlichen Beschwerden und Schmerzen führen. Die Beziehung zwischen vegetativem Stress und Muskelspannung ist komplex, und sie kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Ein gesundes Gleichgewicht im autonomen Nervensystem ist wichtig, um die Muskelspannung zu regulieren und Muskelverspannungen zu verhindern. Menschen, die unter anhaltendem Stress oder vegetativer Dysregulation leiden, könnten von Entspannungstechniken, Stressbewältigungsstrategien und gegebenenfalls professioneller Unterstützung profitieren, um ihre Muskelspannung zu reduzieren und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern (ebd.).

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 eigener 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 Auflage, 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 Deisster 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, 2025