

Progressive Muskelentspannung (PME)

KURZBESCHREIBUNG

Die Progressive Muskelentspannung, auch: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder Progressive Relaxation (PR), wird auch als Tiefmuskel-Entspannungstraining (Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren) beschrieben. Es handelt sich um eine Entspannungstechnik, bei der eine fortschreitende Entspannung des gesamten Körpers durch willkürlich erzeugte Tonuswechsel (Anspannung und Entspannung) der Muskulatur erreicht wird.

GRUNDANNAHMEN

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf dem Zusammenhang von Psyche, vegetativem Nervensystem und Muskulatur. Psychische Anspannung kann zu einer (bisweilen kaum bemerkten) muskulären Anspannung der Skelettmuskulatur wie auch der glatten Muskulatur mit nachfolgenden vegetativen Beschwerden führen. Der aktive Wechsel zwischen kurzer Anspannung und anschließender, bewusst durchgeführter

Die PME geht auf den amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen (1885–1976) zurück, der bei sich selbst zufällig die Erfahrung machte, dass er durch das aktive Anspannen und Lösen verspannter Muskelpartien eine physische und psychische Entspannung erreichen konnte. Sie ist heute neben dem Autogenen Training als Entspannungsverfahren in Deutschland verbreitet und wird in vielen psychosomatischen Kliniken, in der Psychiatrie und in Rehabilitationseinrichtungen angewendet.

und wahrgenommener Entspannung im Gegenzug kann entspannend auf die Psyche wirken. Atem- und Herzfrequenz werden reguliert, die Muskeln besser durchblutet. Es kann dann fortschreitend (progressiv) zur Entspannung der Tiefenmuskulatur im ganzen Körper kommen, die in der Regel als wohltuend empfunden wird.

ANWENDUNGSPRAXIS

Die Progressive Muskelentspannung folgt einem festen Ablauf, wobei zwischen Langfassungen und Kurzfassungen unterschieden wird: In der Langfassung beginnt man bei den Armen und Beinen und schreitet nach und nach fort zu Kopf, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch und Beinen. In mehreren Schritten werden alle wichtigen Muskelgruppen der willkürlich beeinflussbaren Muskulatur einer vorgegebenen Struktur folgend zunächst bewusst für kurze Zeit angespannt, dann wieder entspannt. Ein Durchlauf aller 16 Muskelgruppen dauert anfangs etwa 45 Minuten. Kurzfassungen dauern 15 bis 20 Minuten.

Für einen nachhaltigen Effekt auf die Entspannungsfähigkeit wird empfohlen, die Übungen regelmäßig durchzuführen. Geübte könne sich innerhalb von wenigen Minuten völlig entspannen.

Die Progressive Muskelentspannung gilt als leicht erlernbar und kann vielfältig eingesetzt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Entspannung nennt als Ziele dieser Entspannungsmethode u. a.:

- Entspannung als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung, integriert in den Alltag, Stressregulation

- Körperliche und seelische Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit, allgemeine gesundheitsförderliche Prävention, Unterstützung der Salutogenese (Erhaltung von Gesundheit)
- Störungs-/Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten
- Wahrnehmung der Sensibilisierung für Körpervorgänge, Körpersignalsysteme
- Positive Körperempfindungen.

Pflegefachkräfte können Patienten bzw. Pflegebedürftige mit der Technik vertraut machen, wenn sie selber die notwendige Fachkenntnis und Erfahrung besitzen (Fortbildung nach den Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Progressiver Relaxation). Es ist individuell abzuwägen, inwiefern eine psychologische Begleitung der Anwendung erforderlich ist.

Zudem können Pflegende die Technik für sich selbst anwenden, um Entspannung zu finden.

Indikationen sind beispielsweise Verspannungen, Kopfschmerz, Nervosität, Schlafstörungen, Bluthochdruck,



Fortsetzung: **Progressive Muskelentspannung (PME)**

Hörsturz, Schmerzlinderung, Vermeidung von Übelkeit bei Chemotherapie.

Eine absolute Kontraindikation sind akute Psychosen, relative Kontraindikationen sind die Neigung zu Überanstrengung, Muskelkrämpfen und Muskelerkrankungen.

FORT- UND WEITERBILDUNG

Zur Selbstanwendung werden Kurse u.a. von Krankenkassen und Volkshochschulen sowie in Arztpraxen angeboten. Für die Qualifizierung zur Anwendung bei anderen Menschen

gibt es Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Progressiver Relaxation: www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user_upload/downloads/Leitlinien/PR-RLL_der_DG-EeV.pdf

Informationen zu Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten:

Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren e.V.
(DG-E e.V.)
www.dg-e.de

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
www.dgss.org

LITERATUR

Jacobson, E. (2016): Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.

Seeling, S. (2012): Vorbeugung von antizipatorischer Übelkeit durch Progressive Muskelrelaxation (PMR). Effektivität der Integration von PMR in den Alltag von Patienten mit hochemetogener Chemotherapie. Eine Pilotstudie. (Dissertation). Hungen: hspmedia.

Krampen, G. (2013): Progressive Relaxation. Ein alltagsnahes Übungsprogramm. Göttingen: Hogrefe.

Ohm, D. (2011). Stressfrei durch Progressive Relaxation: Mehr Gelassenheit durch Tiefmuskel-Entspannung nach Jacobson. Stuttgart: Trias.

