Vorbereitung auf die Selbstübungen

1.1 Übungshaltung – 2

1.2 Augen schließen – 2

1.3 Gesamtverlauf – 3

1.4 Beginn der Übungsphase (1. Schrittfolge: Hände) – 4

1.5 Ausblick: Das Gesamtprogramm – 4

1.6 Wann üben und mit welchen Zielen? – 5

A. Naeher-Zeiffer, J. Naeher-Zeiffer, *Progressive Muskel-Entspannung,*
DOI 10.1007/978-3-642-41420-6_1, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Zunächst begleiten Sie einige grundsätzliche »Orientierungen« und Einstimmungen in die Übungen hinein.

1.1 Übungshaltung

»Bequemes« Sitzen ist als Übungshaltung besonders günstig. Wenn Sie das gesamte Programm kennen, können Sie es auch im **Liegen** ausprobieren. Sie werden auch vorher schon bemerken, dass einiges an Entspannungswirkung sogar in die Art einfließt, wie Sie **stehen und gehen**; das geschieht häufig gar nicht so sehr bewusst (sondern mehr »intuitiv«) (► Exkurs: Hintergrund). Ihr **Körperbewusstsein** lernt »automatisch« mit (wie Jacobson es nennt)!

Hintergrund

Der Begründer der Methode, Dr. med. Edmund Jacobson, ging aufgrund vielfältiger wissenschaftlicher und praktischer Arbeit beispielsweise auch von einem »Muskelsinn« aus (wie auch von Haut und Gelenken bzw. Wirbeln als eigenständigen Sinnesorganen zum Ertasten oder zur Selbstorientierung im Raum – neben Sehen, Hören, etc.).

Das Selbstübungsprogramm wird hier für die sitzende Haltung beschrieben. Hatten Jacobsons Fachbuch und sein Buch für interessierte Laien noch das Liegen als Übungshaltung favorisiert, so stellt er in diesem später veröffentlichten Programm durch das Sitzen einen stärkeren Alltagsbezug her.

1.2 Augen schließen

Das Schließen der Augen lässt das Gehirn auf *Entspannen* umschalten (► Exkurs: Hintergrund).

Hintergrund

Hirnphysiologische Erklärung: Es entsteht die sog. α-Entspannung, ein Grundzustand, der bereits so vertieft ist, dass die Entspannungsübungen anknüpfen können. α-Entspannung heißt sie, weil sich binnen weniger Augenblicke nach dem Augenschließen α-Gehirnstromwellen einstellen anstatt der β-Wellen im Wach-Bewusstsein.

Dennoch sollte das Augenschließen als etwas gesehen werden, was der Entspannung Suchende sich **erlaubt**: Dieses Sich-Erlauben verknüpft Ihren Beginn also mit der Vorstellung: *Ich schließe die Augen – und kann sie jederzeit wieder öffnen.* Damit fällt es häufig sogar leichter, die Augen geschlossen zu halten.

Beim **liegenden Üben** kommt das Offenlassen der Augen schon eher in Betracht, sie können zunächst oder während des gesamten Übens offen bleiben bzw. das Augen-Schließen kann auf die eigentliche Anspannungsphase konzentriert werden, evtl. noch auf den Beginn der Entspannung.

Grundsätzlich können die Übungen in jeder Haltung **mit offenen Augen** durchgeführt werden oder mit Variation, beispielsweise indem mit offenen Augen begonnen wird. Dann konzentrieren Sie sich mit Ihrem Blick am besten locker auf einen Punkt im Raum.

1.3 Gesamtverlauf

Hier erhalten Sie zunächst einen Überblick über den gesamten Verlauf jedes einzelnen Übungsschritts im Lernprogramm.

- **Einführung: Verlauf**
- **Text:** Sie lesen zunächst den Text zum jeweiligen Übungsschritt durch.
- **Ruhephase:** Es wird mit einer Ruhephase begonnen. Diese Ruhe ermöglicht Ihnen später, in der eigentlichen Übung, ein »leichteres« An- und Entspannen, und wirkt zunächst folgendermaßen: Sie beginnen, zur Ruhe zu kommen und auf Ihrer Unterlage anzukommen (mit der Vorstellung des festen Bodens); insgesamt hilft Ihnen diese erste Ruhephase beim »Herunterkommen«.
- **Übungsphase.**
- **Ruhephase:** Auch nach dem Üben kann eine erneute Ruhephase am besten den Raum für ein Nachwirken und intensiveres Nachspüren schaffen.

Jacobsons Abfolge: Ruhe – Üben der Progressiven Relaxation (PR) – Ruhe.

- **Plan: Verlauf (erweitert)**
- **Text durchlesen.**
- **Ankommen** mit einer **(Aus-)Ruhe**phase (ca. 2–5 Minuten).*

- **Einen Schritt** üben, **danach 1–2 Wiederholungen oder** noch **1–2 Schritte** üben, **jeweils** nach kleinen **Pausen** (insgesamt ca. 20 Minuten).*
- **Zurückkommen** (»Zurücknehmen«) durch Zurückzählen von 5–0 und Räkeln, Strecken, Schultern rollen **und**
- **Innehalten und Nachruhen:** Sie lassen ein wenig nachwirken (Feedback für Sie selbst; weiterhin möglichst im Sitzen).

Eventuell notieren Sie z. B. Stichworte (**Ein**drücke werden so **aus**gedrückt; so wird das Erlernte weiter verarbeitet) (insgesamt ca. 3–5 Minuten).*

* Erfahrungsgemäß wird oft zu lange »am Stück« geübt. Damit beim Üben eher nicht überreizt und evtl. vorschnell abgebrochen wird, sind die genannten Zeiten für die heutigen Lebensumstände realistisch angesetzt. (Vgl. die »Ergänzung«, S. 62 !)

Es **entfällt** die **abrundende Ruhephase** (wie auch das **Zurückkommen**), wenn der **Übungsschritt wiederholt** oder ein **nächster Schritt** angefügt wird. An die Stelle dieser Abrundungen tritt eine **kleine Pause**, deren Dauer sehr spontan bemessen wird. (In dieser Pause kann auch der nächste Schritt durchgelesen werden). Das **erneute »Ankommen«** (die Ruhephase) vor dem Wiederholen oder dem nächsten Schritt kann dann ebenfalls **zeitlich sehr konzentriert** geschehen.

1.4 Beginn der Übungsphase (1. Schrittfolge: Hände)

Damit sich mit entspannendem »Lösen« der Muskeln auch innere »Verknotungen« (Verspannungen, Probleme) lösen können, geht es **zunächst** um ein **An**spannen und dann um ein **Ent**spannen sozusagen »mit Hand und Fuß«: Das Selbstübungsprogramm beginnt mit einer **Hand**, dann folgt die **andere** (gleichgültig, ob rechts oder links begonnen wird). Dabei bleibt es dann zunächst einmal. Fortgesetzt wird das Üben frühestens später am Tage.

1.5 Ausblick: Das Gesamtprogramm

Nach Hand (und Arm) geht die nächste Schrittfolge hinunter zu den **Füßen**, anschließend zum **Rumpf** und dann erst zum **Kopf** (v. a. zum Gesicht).

Weshalb wird nicht die Reihenfolge »von Kopf bis Fuß« eingehalten? Weil nach Jacobson offensichtlich zunächst von außen zum Körperinneren gegangen werden soll: von der Hand (ganz außen) zum Arm etc. … Ebenso dann von den Füßen aus …

Wenn Sie das einfache Grundprogramm erlernt haben, können Sie jederzeit spontan mit jedem beliebigen Körperteil beginnen.

1.6 Wann üben und mit welchen Zielen?*

Eine **Zielvorstellung** lautet: **Wiederholen, so oft Zeit ist.**

Dieses sicherlich teilweise idealisierte Ziel wird realistischer, wenn Sie dabei den Anspruch zurücknehmen, dafür jede beliebige Situation zu nutzen.

Die anspruchsvolle Zielvorstellung »vollkommener Entspannung« – wie Jacobson aus dem Originaltext meist übersetzt wird –, nehmen wir zurück in die realistischer erscheinende Vorstellung, dass sich **allmählich eine »vollständige(re)«, eine »komplette(re)« Entspannung** anstreben lässt; es geht eher um einen **dynamisch bewegten, lebendigen Prozess**, um einen Vorgang, bei dem das Entspannen allmählich vollständiger wird – ohnehin kann das einmal etwas mehr, einmal etwas weniger sein, je nach Tagesform und anderen Faktoren, die das Üben beeinflussen können.

* Vgl. Sie zu diesem Abschnitt auch die »Ergänzung«, S. 62!

http://www.springer.com/978-3-642-41419-0

Progressive Muskel-Entspannung
Naeher-Zeiffer, A.; Naeher-Zeiffer, J.
2014, XIII, 78 S. Mit Online-Extras., Softcover
ISBN: 978-3-642-41419-0