Vorwort

Dieses Buch begleitet Sie beim Kennenlernen und beim selbstständigen Lernen und Üben des Originalprogramms der anerkannten Entspannungsmethode *Progressive Muskel-Entspannung*. Es bietet Ihnen viel Anregung und Freiraum, beim Üben Ihren eigenen Rhythmus zu finden.

Viel zu wenig ist bekannt, dass der Begründer dieser intensiven Stressbewältigungsmethode, Dr. med. Edmund Jacobson (1888–1983), eine komplettere und einfachere Version als die heute bekannten Nachfolgervarianten entwickelt hat. Die Originalmethode der *Progressiven Muskel-Entspannung* von Jacobson ist bei Weitem wirksamer als die v. a. seit den 1970er Jahren bekannten Nachfolgeversionen und bildet die Grundlage dieses Buches. Die vorliegende deutsche Fassung hält sich eng an die Originalversion. Sie enthält leichte Modifikationen und einige Ergänzungen, sodass Sie die *Progressive Muskel-Entspannung* leichter selbstständig erlernen können als andere Varianten, und sie lässt sich auch leicht in Ihren Alltag integrieren. Die Änderungen gegenüber dem Original werden dokumentiert.

Neuere Forschungen haben die Unterschiede untersucht: Die Originalmethode von Jacobson wirkt v. a. nachhaltiger, z. B. bei bestehenden Schmerzen und zur Vorbeugung von Schmerzen, bei Kreislaufproblemen, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Leistungsängsten, Unruhe oder bei jeder Art von Stress.

Schon mit dem ersten Üben lernt das Körperbewusstsein zunehmend den Wechsel von Anspannen und Entspannen auf so einfache Weise mit, dass es den Modus *Entspannen* bereits bei leichtem aufkommendem Stress jederzeit abrufen kann. Dabei automatisiert sich das Lösen von unnötiger Anspannung; dieses Automatisieren ergibt sich ähnlich wie bei anderen erlernten Fertigkeiten beispielsweise Fahrradfahren oder Schwimmen.

Für Kursleiter ist dieses Buch eine solide Grundlage für die Trainingsvorbereitung, die sie zudem den Teilnehmern an die Hand geben können.

Die Autoren, staatlich anerkannte Körper- und Familientherapeuten, haben seit über 25 Jahren gemeinsam mit ihrem medizinischen, psychologischen und pädagogischen Team das gesamte Lebenswerk Jacobsons erforscht; Grundlage dieses Buches sind auch viele eigene Kurse und Fachfortbildungskurse, mit inzwischen jeweils rund 15.000 Kursteilnehmern. Diese Erfahrungen bringen die Autoren in die vorliegende leicht bearbeitete und erweiterte Fassung von Jacobsons Originalprogramm ein.

Das Buch *Progressive Muskel-Entspannung. Das Original* bietet Ihnen

- **eine Darstellung von Jacobsons Selbsttrainingsprogramm** – mit formalen, sprachlichen und einigen inhaltlichen Modifikationen (somit noch leichter umzusetzen; auch durch Erweiterung um einen modernen Übungsrahmen),

- **Kommentare und Tipps:**
  - **Ergänzungen der Autoren:** knappe Erläuterungen zur Vorgehensweise oder Begründungen zu Abweichungen von Jacobsons Vorlage (meist nur leichte Modifikationen),
  - **Bezüge zum Gesamtwerk Jacobsons** (nähere Erläuterungen dazu finden Sie im Nachwort),
- **gesprochene Fassungen des Selbstübungsprogramms**, die auf *http://extras.springer.com* abgerufen werden können.

Mittel- bis längerfristige Ziele der Progressiven Relaxation sind:

Jacobson gibt uns auf, uns durch regelmäßiges Üben von Progressiver Relaxation im Beruf und zu Hause mit Anspannung (Kontrollsignalen) in jedem Muskel vertraut zu machen und durch bewusstes An- und Entspannen (willkürlich) in jeder Situation zu vollständiger Entspannung zu kommen – wann und wo wir wollen. Auf diese Weise können wir lernen, im Alltag erfolgreicher zu sein.

Den optimalen Grad an Kraft im richtigen Moment in die richtigen Muskeln zu bringen, ist das Hauptziel bei der Progressiven Relaxation. Dieses Ziel ist bereits mittelfristig erreichbar. (Es deckt sich u. a. auch mit der Erfahrung der Autoren und ihres Teams). Wann genau dieses anspruchsvolle Ziel zum ersten Mal erreicht wird, ist allerdings individuell verschieden.

In Jacobsons Sinne ausgedrückt: Eher längerfristig kann dann erlernt werden, sich selbst unter allen Umständen und Bedingungen wirklich gut zu entspannen.

Viel Freude wünschen wir Ihnen dazu, von Anfang an! Und auch Ihre Fragen beantworten gerne.

Andrea und Jürgen Naeher-Zeiffer, Krefeld
Im Herbst 2013

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