

# Der Krampf, der für Entspannung sorgt

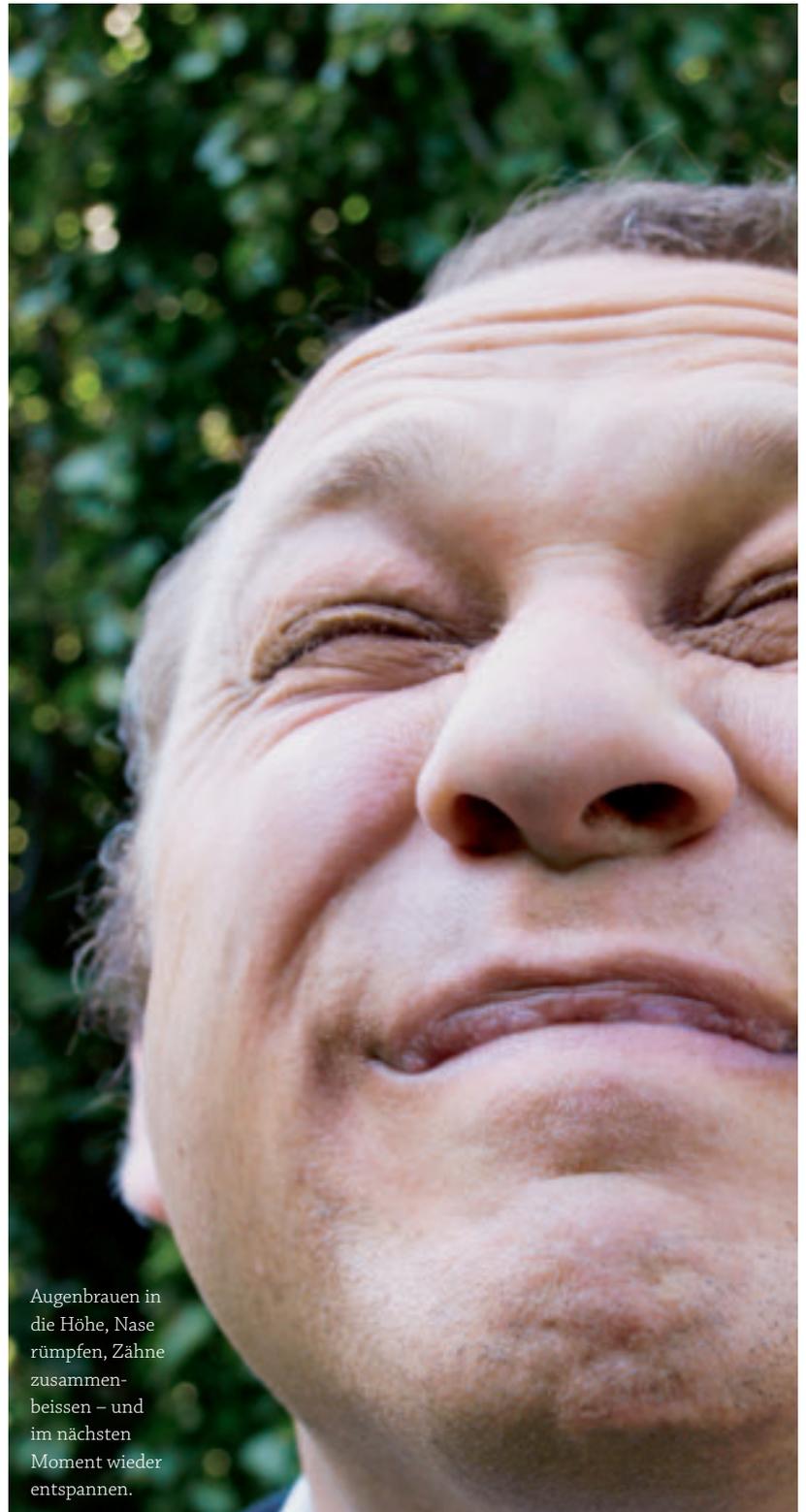
Eine Muskelanspannung bringt Entspannung. Auf diesem scheinbar paradoxen Prinzip beruht die progressive Muskelrelaxation.

Von Yvonne Wagner

Fäuste ballen, Nase rümpfen, Zehen strecken – das soll Entspannung sein? Manche werden sich das fragen, wenn sie sich erstmals mit der progressiven Muskelrelaxation – beziehungsweise Muskelentspannung – nach Edmund Jacobson beschäftigen. Bei diesem Entspannungsverfahren darf man sich zwar bequem hinlegen, aber dann soll man einzelne Muskeln so stark anspannen, dass man das Gefühl hat, dort fließt kein Blut mehr. Die Faust ballen, wie bei der Blutabnahme in der Arztpraxis. Unvorstellbar, wie man auf diese Weise Stress abbauen soll.

Wer sich jedoch traut, nach dem Moment der intensiven Muskelspannung, seine Faust wieder zu öffnen, der ahnt, wie sich der Körper nun schleichend entkrampft: Es ist der Kontrast zwischen dem prall gespannten Muskel und den sich scheinbar endlos weitenden Gefäßen, wenn man Sekunden später wieder lockergelassen hat. Das Blut rieselt in die Gliedmassen zurück, macht sich breit, erfüllt sie mit Wärme und Leben. Der Gegensatz zwischen An- und Entspannung erleichtert es, sich auf das Gefühl in dem gelockerten Muskel zu konzentrieren und den gesamten Körper allmählich zu entlasten.

Das wohlige Gefühl hat angenehme Folgen. Wer seine Kraftpakete regelmässig nach dem Prinzip der progres-



Augenbrauen in die Höhe, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeissen – und im nächsten Moment wieder entspannen.

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG, PHASE 1

- Fühlen Sie in sich hinein, und vergewissern Sie sich, dass Sie eine bequeme und entspannte Sitz- oder Liegeposition eingenommen haben.
  - Schliessen Sie die Augen und prüfen Sie, ob sich Ihre Füsse in einer bequemen Position befinden und/oder ob sie im Liegen leicht auseinander fallen, dass die Beine locker sind und Sie, falls Sie sitzen, Ihren Rücken anlehnen können. Ihr Kopf benötigt eine angenehme Lage. Sorgen Sie dafür, dass die Schultern locker herabhängen oder aufliegen, sowie dass Hände und Unterarme entspannt auf der Unterlage oder Armlehne ruhen.
  - Nehmen Sie keine unnötigen Bewegungen vor, aber ändern Sie Ihre Position während des Trainings, wenn Ihnen dies bequemer erscheint. Wenn Sie husten oder niesen müssen, ist das kein Problem. Eine Unterdrückung würde eher zur ungewollten Anspannung führen.
  - Sie beginnen mit dem Anspannen immer auf der dominanten Körperseite (Rechtshänder also auf der rechten, Linkshänder auf der linken Körperseite).
  - Halten Sie die Spannung im Muskel etwa fünf bis sieben Sekunden, in den Füssen höchstens fünf Sekunden, weil es hier leichter zu Krämpfen kommen kann. Wenn Ihre Muskulatur generell zu Krämpfen neigt, spannen Sie sie nicht so intensiv an oder verkürzen Sie die Anspannungszeit.
  - Prüfen Sie die Spannung im Muskel, indem Sie sich innerlich fragen: «Fühle ich das Ziehen im gespannten Muskel? Wo beginnt es, wo hört es auf? Wie fühlt es sich an?»
  - Lösen Sie die Kontraktion in der jeweiligen Muskelgruppe unmittelbar, nicht allmählich.
  - Bei der Entspannung vergleichen Sie die gelockerten Muskelgruppen
- miteinander. Beispielsweise: «Fühlt sich mein rechter Oberschenkel genauso entspannt an, wie mein rechter Unterschenkel und der Fuss?»
- Wenn im Vergleich noch zu viel Anspannung zu fühlen ist, warten Sie noch einige Sekunden, bis Sie den nächsten Muskel prall werden lassen und versuchen in dieser Zeit, den noch erhöhten Muskeltonus weiter zu senken.
  - Gehen Sie nach 30 bis 40 Sekunden Entspannungszeit zur nächsten Kontraktion über.
  - Sie wechseln immer dann zur nächsten Muskelgruppe, wenn Sie das Gefühl haben, dass die vorangegangene wirklich entspannt ist.
  - Konzentrieren Sie sich auf die entsprechende Muskelgruppe bei der An- und Entspannung. Wenn eine Muskelgruppe komplett entspannt ist, sollte man weitere Bewegungen in diesem Körperteil vermeiden.
  - Vermeiden Sie es, beim Üben einzuschlafen.
- Die folgenden Muskelgruppen sollen nacheinander gleichmässig, zuerst auf der dominanten, dann auf der anderen Körperseite durchlaufen werden:
- 1. Arme**
    - a. Hand und Unterarm: eine feste Faust ballen.
    - b. Oberarm: den Ellenbogen auf etwa 45 Grad beugen und zugleich auf die Unterlage oder Stuhllehne drücken. Der Unterarm sollte während dieser Kontraktion der Oberarmmuskeln möglichst locker bleiben.
  - 2. Gesicht und Nacken**
    - a. Stirn: die Augenbrauen so stark wie möglich hochziehen.
    - b. Mittlere Gesichtspartie: die Nase rümpfen.

- c. Untere Gesichtspartie: die Zähne zusammenbeissen und die Mundwinkel stark zurückziehen.
- d. Nacken: bei gestreckter Halswirbelsäule das Kinn in Richtung Hals ziehen (wie wenn einen jemand an den Haaren nach oben ziehen würde). In der Liegeposition gleichzeitig den Hinterkopf sanft in die Unterlage drücken.

### 3. Brust, Schultern, obere Rückenpartie und Bauch

- a. Brust, Rücken und Schultern: Tief einatmen, Luft anhalten – aber nicht pressen – und zugleich die Schultern herunterführen und Schulterblätter zusammenziehen. Ausatmen bei der Entspannung.
- b. Bauch: den Bauch hart machen, als müsse man sich vor einem bevorstehenden Schlag schützen.

### 4. Beine und Füsse

- a. Oberschenkel: die Vorder- und Rückseite gleichzeitig kontrahieren. Dazu das Bein ausstrecken und die Ferse in die Unterlage drücken. Sitzposition: Zuvor auf dem Stuhl etwas nach vorne rutschen.
- b. Unterschenkelvorderseite: die Zehen Richtung Knie ziehen.
- c. Unterschenkelrückseite und Füsse: die Füsse (wie im Ballett) strecken, nach innen drehen und die Zehen nach unten beugen, bis sich die Wade straff anfühlt.

Zum Ende der Entspannung bewegen Sie langsam und behutsam Ihre Füsse und Beine, dann Ihre Hände und Arme sowie Ihren Kopf und den Hals. Abschliessend öffnen Sie die Augen, atmen tief ein, räkeln und strecken sich und kehren nach ein bis zwei Minuten ganz entspannt in Ihren Alltag zurück.

### AUTORIN

Yvonne Wagner ist Diplomsportlehrerin und arbeitet als Fitnessberaterin und Trainerin in einem Sportstudio für Frauen. Als Rückenschulleiterin gestaltet sie Kurse zu rückengerechtem Alltagsverhalten für Kinder und Erwachsene. Seit 1992 ist Yvonne Wagner freie Mitarbeiterin der Frankfurter Allgemeinen Zeitung und widmet sich besonders den Themen Fitness und Gesundheit. Mail: yvonne.wagner1@web.de

### BUCH

Hans Eberspächer: Ressource Ich. Der ökonomische Umgang mit Stress. Hanser. 176 Seiten.

Zur progressiven Muskelentspannung sind im Handel sowohl Bücher als auch CDs erhältlich.

siven Muskelentspannung behandelt, erreicht eine niedrigere Herzfrequenz und eine bessere Gefässdurchblutung, der Muskeltonus (Grundspannung im Muskel) verringert sich, die Atmung wird ruhiger und gleichmässiger. Sogar unser Immunsystem profitiert davon, und die Wirkung auf das vegetative

Nervensystem hilft bei Magen-Darm-Beschwerden. Häufige Stress-Symptome, wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Angstzustände, lassen sich oft lindern. Man lernt, verkrampte Bereiche des Körpers sensibler wahrzunehmen und kann bewusst gegensteuern.

Momente, die man als stressig empfindet, bewirken nämlich immer eine physische Reaktion. Der Betroffene bemerkt dies beispielsweise, weil er zittert oder vermehrt schwitzt. In diesem Augenblick ist das Gleichgewicht von Leib und Seele gestört. Die einhergehende Hormonausschüttung löst eine

Wirkungskette aus, die den Körper in Alarmbereitschaft setzt und die Leistungsfähigkeit des Menschen einschränkt. Auf Dauer gerät der Betroffene aus der Balance.

### Lockerheit spontan abrufen

Mit der progressiven Muskelentspannung indes ist es möglich, in diesen Prozess einzugreifen, den Organismus zu harmonisieren und so das Potenzial des Menschen besser auszuschöpfen. Mit ausreichender Übung ist es möglich, die nötige Lockerheit spontan abzurufen und sich zur rechten Zeit zu beruhigen. Das einseitige Gefühl der Verspannung wird aufgehoben. All das ist reine Übungssache und lässt sich lernen – wie Schwimmen oder Fahrradfahren. Psychologen empfehlen das Verfahren stressgeplagten Menschen, die durch innere oder äussere Einflüsse im Alltag keine Ruhe mehr finden.

Um den Erfolg der Methode zu sichern, ist es sinnvoll, zuvor organische Ursachen für eventuelle körperliche Symptome auszuschliessen. Es sei allerdings auch erwähnt, dass es keine Entspannungstechnik gibt, die persönliche Probleme löst. Wenn sich Stress wegen immer wiederkehrender Konflikte im eigenen Leben ausbreitet, sollte man sich auch Gedanken über deren Lösung machen. Die progressive Muskelentspannung kann nur ein Weg sein, um gelassener mit Problemen umzugehen.

### Wichtig: Regelmässig üben

Auf der ersten Lernstufe des Vorgangs spannt man nacheinander insgesamt 16 Muskelgruppen an und löst die Kontraktion daraufhin wieder. Dieser Prozess sollte täglich, etwa 15 bis 20 Minuten, geübt werden. Wer dieser Regel folgt, hat das Grundverfahren nach etwa zwei Wochen gelernt. Sind die Trainingsmöglichkeiten indes eingeschränkt, ist die totale Gelöstheit entsprechend zeitversetzt zu spüren. Das Entspannungsniveau nimmt jedenfalls mit regelmässigem Üben zu; freilich hängt es auch ein wenig von

der eigenen Persönlichkeit und der individuellen Situation ab, wie schnell sich die Wirkung zeigt.

Zu Trainingsbeginn liest man die komplette Anleitung und merkt sich die Reihenfolge der Muskelgruppen, die angespannt und gelöst werden. Am besten probiert man die Anspannungspositionen zunächst aus, damit sich diese besser einprägen. Dementsprechend beansprucht die erste Sitzung etwas mehr Zeit als die folgenden, da sich der Übende erst mit den Einzelheiten des Verfahrens beschäftigen muss. Ausserdem benötigt man bequeme Kleidung, einen ruhigen, abgedunkelten Raum, einen bequemen Stuhl, eine angenehme Unterlage oder ein Bett. Am besten entspannt es sich ohne Zeitdruck, im Sitzen oder Liegen, vor allem aber so, dass man völlig loslassen kann.

Wer vor dem Entspannungstraining Muskelschmerzen spürt, kontrahiert die betreffende Muskelgruppe nicht, sondern stellt sich nur vor, den Muskel anzuspannen und wieder zu lockern. Die Spannung ist aufzugeben, wenn man glaubt, die Muskulatur beginne zu krampfen. Jede Muskelgruppe, die angespannt und wieder gelöst wurde, sollte ein zweites Mal gefordert werden, bevor man zum nächsten Körperteil übergeht. Es ist wichtig, sich während und nach der Kontraktion intensiv auf die betreffenden Muskeln zu konzentrieren und sich auf das Gefühl im Muskel einzulassen. ••

## ÜBUNGSPHASEN 2 BIS 4

Sie können das Üben schrittweise verkürzen. Es ist Ihnen überlassen, ob Sie alle Phasen der Muskelentspannung durchlaufen wollen. Entscheiden Sie sich schliesslich für eine der vier Stufen und trainieren Sie diese idealerweise zweimal pro Woche, um den Effekt zu erhalten.

- **Phase 2:** Wenn Sie die erste Phase der progressiven Muskelentspannung verinnerlicht haben, können Sie ab der dritten Woche die Muskelgruppen zu sieben Einheiten zusammenfassen und diese gemeinsam an- und entspannen: 1. den gesamten Arm auf der dominanten Seite, 2. ebenso auf der anderen Seite, 3. das Gesicht, 4. Nacken, 5. Brust, Schulter, Rücken, Bauch, 6. Bein und Fuss der dominanten Seite, 7. Bein und Fuss der anderen Seite.
- **Phase 3:** In der vierten Woche beginnt die nächste Programmverkürzung: 1. beide Arme, 2. Gesicht und Nacken, 3. Brust, Schulter, Rücken, Bauch, 4. beide Beine. Innerhalb von etwa zehn Minuten kehrt man entspannt und gestärkt in den Alltag zurück.
- **Phase 4:** Und nach vier Wochen zunehmender Entspannung wird es noch einmal richtig interessant. Denn nun üben Sie das Entspannen auf Kommando durch «Vergegenwärtigung»: Sie durchlaufen dieselben Muskelfolgen, wie in der vergangenen Übungsphase, doch diesmal nur noch in Gedanken. Dabei konzentrieren Sie sich darauf, zunächst die Spannungsgefühle, etwa in den Armen, wahrzunehmen. Ist dies geschehen, lockern Sie sich, indem Sie sich vergegenwärtigen, was Sie spürten, als Sie diese zu einem früheren Zeitpunkt entspannten. Nehmen Sie sich dafür zirka 30 bis 45 Sekunden Zeit. Verfahren Sie so nacheinander mit allen wahrgenommenen Spannungszuständen, indem Sie Ihre Körperreise gedanklich in der bekannten Reihenfolge fortsetzen. Nehmen Sie sich auch hierfür eine Woche Zeit zum Üben. Wenn Sie die ersten Fortschritte in der Entspannung spüren, können Sie den Entspannungsmoment am Ende der Vergegenwärtigung verlängern, indem Sie langsam bis zehn zählen. Sie entspannen sich so noch tiefer und erlangen durch regelmässiges Üben die Fähigkeit, in stressigen Momenten, nur auf Grund des Zählens, die Entspannung abzurufen.

## EVENTUELL AUFTRETENDE PROBLEME



- **Sie schlafen beim Entspannen ein.** Tipps: Achten Sie insgesamt auf ausreichenden Schlaf. Üben Sie nicht direkt nach dem Mittagessen oder sehr früh morgens, ebenso nicht kurz vor dem Zubettgehen. Verkürzen Sie die Entspannungsphasen auf höchstens 30 Sekunden. Stellen Sie sich einen Wecker.
- **Sie haben das Gefühl, zu schweben und glauben die Lage der Körperteile nicht bestimmen zu können. Wärme-, Kälte- oder Kribbelgefühle irritieren Sie.** Tipps: Öffnen Sie die Augen und schauen sich, zur Kontrolle, ohne grössere Bewegungen um. Versuchen Sie die Gefühle einfach anzunehmen, vielleicht sogar zu geniessen.
- **Störende Gedanken drängen sich auf.** Tipps: Versuchen Sie den Fokus auf Ihr Empfinden im Muskel zu richten. In der Entspannungsphase hat es sich auch bewährt, auf den Rhythmus der Atmung zu achten oder sich an angenehme Dinge zu erinnern.
- **Muskelzucken tritt auf.** Tipps: Meist zeigt dies an, dass der Muskel dabei ist, loszulassen. Versuchen Sie, es einfach hinzunehmen und werten Sie es als gutes Zeichen.
- **Es entsteht anfangs der Eindruck, dass das verkürzte Programm nicht so entspannend wirkt.** Tipps: Weiter üben, denn nur durch Übung bleibt die Entspannungsfähigkeit bestehen oder wird ausgebaut. Wer tatsächlich, auch nach intensivem Üben, unterwegs hängen bleibt, kann jederzeit einen Schritt zurückgehen.