

Merkblatt Nr. 2

# Progressive Relaxation

## Tiefmuskelentspannungstraining nach Jacobson

Dr. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm

---

### Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

Internetseite: [www.Entspannungsverfahren.com](http://www.Entspannungsverfahren.com)

Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

---

### Entspannungstraining und Gesundheit

Forschungsergebnisse belegen, dass psychische Belastungen und Stress häufig eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von gesundheitlichen Beschwerden spielen. Psychologische Entspannungsmethoden haben dementsprechend in den letzten Jahren als Maßnahmen zur Vorbeugung oder als Therapie ohne schädliche Nebenwirkungen an Bedeutung gewonnen.

In den zwanziger Jahren entwickelten Prof. J. H. Schultz das Autogene Training und etwa zeitgleich Dr. Edmund Jacobson in den USA die Progressive Relaxation, ein an der Muskulatur ansetzendes Entspannungsverfahren. Unter der Vielzahl der heute angewendeten Entspannungsverfahren sind diese beiden Methoden am weitesten verbreitet und am besten erforscht.

Entspannungstraining kann die Fähigkeit verbessern, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Dabei darf Entspannungstraining natürlich nicht als ein "Wundermittel" zur Lösung aller Lebensprobleme missverstanden werden. Aber das regelmäßige Praktizieren des Trainings ist im Sinne eines gesundheitlichen Schutzfaktors ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Die Progressive Relaxation hat bisher in Deutschland - anders als in USA - einen eher geringen Bekanntheitsgrad. Doch es werden zunehmend Kurse zur Progressiven Relaxation angeboten, da diese Methode vielen Teilnehmern wegen des pragmatischen und "handfesten" Charakters zumindest als Einstieg in das Entspannungstraining besonders zusagt. Während beim Autogenen Training in aller Regel etwas Geduld bis zu den ersten spürbaren Wirkungen aufgebracht werden muss, werden bei der Progressiven Relaxation meist bereits nach den ersten Übungen Entspannungsempfindungen wahrgenommen. Ein weiterer Grund für das wachsende Interesse an der Progressiven Relaxation liegt darin, dass diese Methode als das durch wissenschaftliche Studien bisher am besten untersuchte und in seinen positiven Wirkungen überzeugendste Entspannungsverfahren gilt.

## Zusammenhang zwischen psychischer und muskulärer Spannung

Edmund Jacobson beschäftigte sich als Wissenschaftler zu Beginn unseres Jahrhunderts intensiv mit der Funktionsweise der Muskulatur. Dabei fiel ihm auf, daß innere Unruhe, Stress und Angst mit Anspannungen der Muskulatur einhergehen. Ein Mensch, der innerlich angespannt oder ängstlich ist, ist meist auch muskulär angespannt. Allerdings führt nicht nur psychische Anspannung zu höherer Muskelspannung. Es gilt auch der umgekehrte Fall, daß eine Lockerung der Muskulatur in aller Regel mit einem Ruhegefühl einhergeht. Wir haben es hier mit einem Zusammenhang zwischen Psyche und Körper zu tun, der in beide Richtungen besteht: Die Psyche wirkt auf den Körper und umgekehrt können körperliche Veränderungen auch Änderungen im psychischen Befinden hervorrufen.

Eine große Zahl der "Zivilisationserkrankungen" wird nach Jacobsons Auffassung in ihren Entstehungsbedingungen vor allem durch die Annahme einer gestörten persönlichen Ökonomie verständlich. Vor allem überfordernder Stress und seelische Belastungen führen häufig zu Verspannungen der Muskulatur, wodurch z.B. Rücken- und Gelenkbeschwerden sowie Kopfschmerzen hervorgerufen werden können. Geistige Aktivitäten beeinflussen nicht nur die Willkürmuskulatur, sondern auch im Sinne reflexartiger Reaktionen die unwillkürliche Muskulatur. Diese Annahme macht die Entstehung von Fehlregulationen in Hinblick auf die Funktion der Organe verständlich. Beispielsweise können spannungsbedingte Verkrampfungen der Herzkranzgefäße bei entsprechender Vorschädigung zu Angina pectoris oder auch Herzinfarkten beitragen. Ebenso können durch neuromuskuläre Überstimulation Störungen und Erkrankungen der Verdauungsorgane, Bluthochdruck, arthritische Beschwerden, Störungen des Nervensystems und der Psyche mitbedingt werden.

### Die Methode der Progressiven Relaxation

Durch die Methode der Progressiven Relaxation soll dem Übenden eine möglichst tiefgehende Entspannung ermöglicht werden. Um dies zu erreichen, wird zunächst die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Muskelgruppe (z.B. Unterarm und Hand) gelenkt. Dann wird diese Muskelgruppe für etwa 5-10 Sekunden angespannt (z.B. Faust ballen), wobei die entstehenden Empfindungen möglichst genau wahrgenommen werden. Die Anspannung soll aber nicht übertrieben werden, sondern gut tun. Daraufhin erfolgt eine Entspannungsphase von etwa 30 Sekunden Dauer, während derer wiederum die Aufmerksamkeit auf die entstehenden Körperempfindungen gerichtet wird. Der Übungsablauf ist so aufgebaut, dass die verschiedenen Muskelgruppen nacheinander in das Training einbezogen werden. In aller Regel werden in Kursen für die Progressive Relaxation zunächst in "Langformen" relativ viele Übungen einbezogen, bevor dann "Kurzformen" geübt werden, die weniger Zeit benötigen.

Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird eine gleichsinnige Wirkung auf die Gehirnaktivität und andere körperliche Funktionsbereiche ausgeübt, so dass ein körperlich-psychischer Entspannungszustand erreichbar ist. Eine derartige *generelle Entspannung* stellt quasi einen Gegenpol zu übermäßiger Anspannung dar, woraus sich der gesundheitliche Nutzen bei spannungsbedingten Beschwerden und Erkrankungen erklärt.

Unter *differentieller Entspannung* ist dagegen eine möglichst geringe Muskelspannung innerhalb der Muskelgruppe zu verstehen, die für die jeweilige Aktivität gebraucht wird, wobei andere nicht für die Aktivität notwendige

Muskelgruppen entspannt bleiben. Die aufgrund eines längerfristigen Trainings erreichbare differentielle Entspannung ermöglicht einen ökonomischen Umgang mit persönlicher Energie. Dadurch lässt sich hohe Leistung bei gleichzeitiger Vermeidung von Überforderung erreichen. Diese Fähigkeit zur "lockeren" Leistung macht es verständlich, dass die Progressive Relaxation mit guten Ergebnissen auch bei Sportlern zur Leistungsverbesserung eingesetzt wird. Aber natürlich ist die Fähigkeit zur "gezielten Lockerheit" auch in Hinblick auf private und berufliche Herausforderungen von großem Nutzen. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigt, wenn wir Hektik und Überforderung vermeiden lernen.

## **Forschungsergebnisse zur Progressiven Relaxation**

Hunderte von vor allem aus den USA stammenden Forschungsergebnissen belegen einen positiven Einfluss der Progressiven Relaxation auf eine Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden: u.a. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck und Abwehrschwäche. Die Progressive Relaxation ist dementsprechend bei einer Vielzahl bereits bestehender gesundheitlicher Störungen aber auch in der Vorbeugung von Krankheiten hilfreich.

Wissenschaftliche Ergebnisse belegen positive Auswirkungen der progressiven Relaxation auf das Immunsystem, so dass von einer Stärkung der Selbstheilungskräfte auszugehen ist. Eindrucksvolle Studien zeigen außerdem, dass die medizinische Behandlung von Erkrankungen durch begleitende Progressive Relaxation deutlich unterstützt werden kann. Beispielsweise vertrugen Krebspatienten, die mit Chemotherapie behandelt wurden und gleichzeitig Progressive Relaxation praktizierten, die Chemotherapie wesentlich besser als Kontrollgruppen ohne die Entspannungstherapie. Die Entspannungstherapie trug dazu bei, dass wesentlich weniger Übelkeit und Erbrechen bei den Patienten auftraten.

## **Zum Erlernen der Methode**

Es ist zu beachten, dass die geschilderten gesundheitlichen Vorteile meist nicht sofort nach Übungsbeginn auftreten. Obwohl für das Erlernen der Progressiven Relaxation in aller Regel zwar weniger Übungszeit als für andere Entspannungsverfahren benötigt wird, ist doch eine geduldige Herangehensweise eine große Hilfe. Es sollte von einer zumindest mehrwöchigen Übungszeit mit täglichen Übungen, die ca. 10 bis 20 Minuten umfassen, ausgegangen werden. Wir haben dann eine längerfristig wirksame Methode der Selbsthilfe zur Verfügung, die nach dem Erlernen weiterpraktiziert werden sollte.

Die Progressive Relaxation kann am besten in von entsprechend qualifizierten Diplom-PsychologInnen oder speziell fortgebildeten ÄrztInnen geleiteten Kursen erlernt werden. Derartige Kurse werden zunehmend von Bildungseinrichtungen und Volkshochschulen angeboten. Aber auch in psychologischen oder ärztlichen Praxen und während eines Aufenthaltes in einer Kur- oder Rehabilitationsklinik kann die Methode erlernt werden.

## **Zum Verfasser dieses Merkblattes**

### **Angaben zur Person:**

Dr. phil. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Psychologischer Psychotherapeut, seit 1977 in verschiedenen Kliniken und Krankenhäusern als Klinischer Psychologe tätig,

seit 1999 eigene Praxis in Lübeck, abgeschlossene Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Hypnotherapie, Entspannungsverfahren (AT, PR), Lehrpraxis des Ausbildungszentrums Hamburg der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Doz. und Supervisor des Instituts f. Psychotherapie u. Psychosomatik der Ärztekammer Schleswig-Holstein, Supervisor (DGVT, BDP), Vorsitzender der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren, Vorstandsmitglied der Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein, Autor von Fachartikeln, Büchern und CDs zu gesundheitspsychologischen Themen und Entspannungsverfahren.

## Literatur im Themenzusammenhang

- Brenner, H.: Progressives Entspannungstraining, Pabst, Lengerich, 2002  
Brenner, H.: Tiefmuskel-Entspannungstraining, CD, Eigenverlag, Bad Salzuflen  
Derra, C. (2007): Progressive Relaxation (Fachbuch). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag  
Gröninger, S., Stade-Gröninger, J.: Progressive Relaxation, Pfeiffer, München 1996  
Jacobson, Edmund: Entspannung als Therapie, Pfeiffer, München, 1990  
Ohm, D.: Progressive Relaxation für Kids. TRIAS RELAX CD. Stuttgart: TRIAS Verlag (1999).  
Ohm, D.: Progressive Relaxation für Kids. Die praktische Anleitung: So üben Sie die Tiefmuskelentspannung mit Ihrem Kind. Stuttgart: TRIAS Verlag (2000).  
Ohm, D.: Streßfrei durch Progressive Relaxation. TRIAS RELAX CD. Stuttgart: TRIAS Verlag (2003<sup>3</sup>).  
Ohm, D.: Endlich frei von Angst und Panik – mit Progressiver Relaxation. Wie Sie belastende Situationen und Gedanken hinter sich lassen. (Sachbuch mit Übungs-CD) Stuttgart: TRIAS Verlag (2003).  
Ohm, D.: Progressive Relaxation. Hörbuch Gesundheit. Stuttgart: TRIAS Verlag (2007).  
Ohm, D.: Stressfrei durch Progressive Relaxation. Mehr Gelassenheit durch Tiefmuskelentspannung nach Jacobson. Buch und Übungs-CD. Stuttgart: TRIAS Verlag (2007<sup>4</sup>).

---

Herausgeber: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln,  
eMail: [DP.Elis.Westhoff@gmx.de](mailto:DP.Elis.Westhoff@gmx.de)

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,44 € Rückporto zu beziehen oder im Internet unter [www.Entspannungsverfahren.com](http://www.Entspannungsverfahren.com) nachzulesen und auszudrucken.

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen: Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder (Nr.4), Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege der Entspannung (Nr.8), Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (Nr.11).  
aktualisiert 6/2003

---

**Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.**