



Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson

Was ist PME?

Bei der progressiven Muskelentspannung (auch progressive Muskelrelaxation, progressive Relaxation oder Tiefenmuskelentspannung genannt) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Was wird bei der PME gemacht?

Bei der PME werden nacheinander einzelne Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die wieder langsam gelöste Spannung gelöst.

Die Konzentration der üübenden Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Ziele und Wirkungen

Der Ansatzpunkt der PR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Durch das Training soll in systematischer Weise eine Herabsetzung der Spannung der Muskulatur erreicht werden, wodurch wiederum eine psychische Entspannung hervorgerufen wird. Das vertiefte Ruhegefühl bewirkt seinerseits eine zunehmende Muskelentspannung, wodurch im günstigen Fall eine Art Kreisprozess zustande kommt: Je mehr ich meine Muskeln entspanne, desto ruhiger werde ich, desto mehr entspannen sich meine Muskeln usw. Auf diese Weise ist sowohl eine körperliche als auch eine seelisch-psychische Entspannung erreichbar.

Das Grundprinzip des Trainings erscheint deshalb auf den ersten Blick paradox: Wir erreichen Entspannung durch vorausgehende Anspannung. Aber es funktioniert!!!

Die Methode der progressiven Muskelentspannung wird häufig im Rahmen von Verhaltenstherapien (z.B. bei Angststörungen) eingesetzt.

Aber auch bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress kann man mit der PME gute Erfolge erzielen.

Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport

Die PME ist nicht schwer zu erlernen. Man kann sie einem Kurs oder mittels Büchern und CDs erlernen.

In vielen Übungsstunden im Breiten- und Gesundheitssport wird die PME von erfahrenen Übungsleitungen im Stundenausklang eingesetzt.

