



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Cornelia Löhmer | Rüdiger Standhardt

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Einübung in die Progressive Muskelentspannung

Buch & Hör-CD
mit Musik von Bernd Holz

Klett-Cotta



Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Umschlag: Philippa Walz, Stuttgart
Zeichnungen: bergerdesign, Solingen
CD-Bearbeitung: Hendrik Stein
Gesetzt aus der Carniola von Kösel, Krugzell
Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt
und gebunden von Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-608-94578-2

Vierte, überarbeitete und erweiterte Auflage, 2013
mit neu eingespielter CD

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

*Unseren Eltern
Eva und Arthur
Rosemarie und Helmut
in Dankbarkeit gewidmet
für das Geschenk des Lebens.
Und für Heinz – einfach so!*

Inhalt

Einleitung	11
Grundlegende Informationen zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson	19
<i>Zur Entwicklung der Methode</i>	21
<i>Das Prinzip Selbstverantwortung</i>	23
<i>Die Wirkungsweise der Progressiven Muskelentspannung</i>	28
<i>Anwendungsgebiete und Grenzen der Progressiven Muskelentspannung</i>	34
Allgemeine Hinweise zum Erlernen der Progressiven Muskelentspannung	39
<i>Was Sie bei Ihrer Kleidung beachten sollten</i>	41
<i>Klassische Entspannungshaltungen</i>	42
<i>Wenn Sie im Liegen üben wollen</i>	42
<i>Wenn Sie im Sitzen üben wollen</i>	44
<i>Wenn Sie die Progressive Muskelentspannung im Stehen vertiefen wollen</i>	47
<i>Räumliche Vorbereitungen</i>	49

<i>Übungshilfen</i>	51
<i>Übungszeiten</i>	52
Das Grundverfahren der Progressiven	
Muskelentspannung	55
<i>Die Langform in 17 Schritten</i>	58
<i>Die fünf Phasen eines Übungsschritts</i>	81
<i>Das Beenden der Übung durch Zurücknahme</i>	85
Die Kurzformen der Progressiven	
Muskelentspannung	87
<i>Die Kurzform in 7 Schritten</i>	90
<i>Die Kurzform in 4 Schritten</i>	100
Progressive Muskelentspannung im Alltag	105
<i>Progressive Muskelentspannung zur selben Zeit am selben Ort</i>	109
<i>Progressive Muskelentspannung in typischen Alltagssituationen</i>	111
<i>Progressive Muskelentspannung in nahezu jeder Situation</i>	114
<i>Progressive Muskelentspannung im beruflichen Alltag</i>	116

Progressive Muskelentspannung als Weg der Achtsamkeit	127
Nachwort	135
Anhang	141
Qualitätsstandards für die Ausbilderqualifizierung in Progressiver Muskelentspannung	143
Anmerkungen	147
Quellennachweise	149
Literatur	151
Entspannen mit der Übungs-CD	
Sprecherin: Cornelia Löhmer	153
Track 1: <i>Einführung in die Progressive Muskelentspannung im Liegen (4:16 Min.)</i>	153
Track 2: <i>Anleitung des 17er-Schrittes im Liegen mit Entspannungsmusik (24:18 Min.)</i>	153
Track 3: <i>Einführung in die Progressive Muskelentspannung im Sitzen (3:27 Min.)</i>	154

Track 4: <i>Anleitung des 7er-Schrittes im Sitzen (9:57 Min.)</i>	154
Track 5: <i>Einführung in die Progressive Muskelentspannung im Stehen (3:51 Min.)</i>	154
Track 6: <i>Anleitung des 4er-Schrittes im Stehen (6:25 Min.)</i>	154
Track 7: <i>Entspannungsmusik (24:17 Min.)</i>	155
Über den Komponisten	156
Über die Autoren	157

Einleitung



»Jetzt entspann Dich doch mal!« – diese Aufforderung ist leichter gesagt als getan. Denn wer kann sich schon »einfach so« entspannen, ohne das Glas Wein, ohne die Zigarette, ohne den Liegestuhl am Strand, ohne die Lieblingsmusik, ohne den Partner, ohne, ohne, ohne ...

Zum Entspannen brauchen wir besondere Voraussetzungen, und häufig stellt sich die ersehnte Ruhe und Erholung selbst dann nicht ein. Wir sind enttäuscht und fühlen uns nach dem Jahresurlaub, den Weihnachtsfeiertagen oder dem verlängerten Wochenende gar nicht so frisch, wie wir es uns gewünscht hätten. Die Alltagstrettmühle läuft weiter, und wir warten auf die nächste Entspannungsmöglichkeit – in der Pause, nach Feierabend, am Wochenende.

Auch Sie kennen Momente, in denen Sie dem Druck des Alltags wenigstens für eine Weile entfliehen wollen und nicht wissen, wie dies gelingen kann. Und auf Ihrer Suche nach Möglichkeiten sind Sie zufällig oder auch gezielt auf dieses Buch gestoßen. *Die Kunst, im Alltag zu entspannen* ist nicht nur ein vielversprechender Titel – wenn Sie bereit dazu sind, kann dieses Buch Ihr Leben nachhaltig verän-

dern. Denn es ist tatsächlich möglich, sich »einfach so« zu entspannen und jeden Augenblick Ihres Lebens bewusst wahrzunehmen.

Ganz im Sinn Edmund Jacobsons, des Erfinders der Progressiven Muskelentspannung, können auch Sie durch das Erlernen und Anwenden dieser Methode drei Dinge lernen:

1. Nach dem Motto: »So viel wie nötig, so wenig wie möglich« können Sie lernen, für jede Aktivität nur noch diejenigen Muskeln anzuspannen, die für die Ausführung der Bewegung notwendig sind.

Ihr Vorteil: Sie ermüden nicht mehr so schnell, brauchen weniger Zeit, um sich auszuruhen, und haben eine Energiereserve zur Verfügung, wenn Sie diese für einen hohen Energieeinsatz brauchen.

2. Sie können lernen, Ihren Körper gezielt zu entspannen – in jeder Alltagssituation.

Ihr Vorteil: Die gezielte Entspannung einzelner Muskelgruppen wirkt sich auf die gesamte Muskulatur des Körpers aus. Sie fühlen sich ausgeglichener und können mit den Anforderungen des Lebens besser umgehen.

3. Sie können lernen, genau wahrzunehmen, was sich in jedem Augenblick Ihres Lebens ereignet, ohne dies gleichzeitig bewerten zu müssen.

Ihr Vorteil: In jeder Sekunde Ihres Lebens können Sie sich entscheiden innezuhalten, um den jeweiligen Augenblick bewusst zu erleben.

Die Progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen, und Sie brauchen weder besondere körperliche Fähigkeiten noch spezielle räumliche Voraussetzungen.

Im vorliegenden Buch ist alles Wissenswerte über die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson in leicht verständlicher Form zusammengestellt, so dass Sie jederzeit beginnen können, sich in diese Methode einzuüben. Das Buch ist ebenso als begleitende Lektüre für Menschen geeignet, die an einem Entspannungskurs teilnehmen. Sie können in Ruhe zu Hause nachlesen, was Sie praktisch und theoretisch im Kurs erfahren haben.

Die Texte auf der beiliegenden Hör-CD erleichtern Ihnen insbesondere am Anfang, sich den genauen Ablauf der einzelnen Übungssequenzen zu merken. Für den Einstieg eignet sich gut die Anleitung des 17er-Schrittes im Liegen. Sobald sich Ihr Körper an diese Art der aktiven Entspannung gewöhnt hat, wird für Sie die Anleitung des 7er-

Schrittes interessant. Der 4er-Schritt im Stehen ist für alle diejenigen geeignet, deren Muskeln bereits gelernt haben, sich gut zu entspannen.

Das letzte Musikstück ist ohne Begleittext. Sie können sich ganz der Musik hingeben und die Progressive Muskelentspannung in dem Tempo und in der Reihenfolge machen, die Ihnen besonders gut tut.

Jetzt liegt es ganz in Ihrer Hand, ob die Progressive Muskelentspannung zeigen kann, was in ihr steckt. Buch und CD haben Sie – »tun« müssen Sie es selbst. Wir können Ihnen nur empfehlen, die Progressive Muskelentspannung mit Ihrem eigenen Leib auszuprobieren. Und vielleicht passiert Ihnen dasselbe wie uns, dass Sie sich nämlich – ganz nebenbei – im Tun von der Genialität, der Einfachheit und der Wirksamkeit dieser Methode überzeugen lassen. In kleinen Schritten macht die Progressive Muskelentspannung Sie mit Ihrem Körper und mit Ihrem eigenen Leben bekannt. Sie lernen, die Grenzen und Möglichkeiten Ihres Körpers wahrzunehmen und zu akzeptieren, ganz gleich, in welcher Lebensphase und in welchem körperlichen Zustand Sie sich befinden. Darüber hinaus erleben Sie, wie unverwechselbar jeder Augenblick ist, und dass es allein in Ihrer Macht steht, jeden einzelnen

Augenblick bewusst zu erleben und ihm damit eine Bedeutung zu verleihen.

Im Alltag zu entspannen ist eine Kunst, die Sie mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung erlernen können. Als Symbol für Entspannung haben wir einen mit leichtem Pinselstrich gemalten »Smily« gewählt, denn ein lächelndes Gesicht ist ein entspanntes Gesicht. Der Smily wird Sie durch dieses Buch begleiten als Erinnerung daran, dass Sie sich in jedem Moment Ihres Lebens aus eigener Kraft heraus für die achtsame Entspannung entscheiden können.

Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt
Giessen, im Januar 2013

**Grundlegende Informationen zur
Progressiven Muskelentspannung
nach Jacobson**



Zur Entwicklung der Methode

Der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson (1888–1983) entwickelte die Progressive Muskelentspannung Anfang des 20. Jahrhunderts in den Laboratorien der Harvard-Universität. Nach 20-jähriger Forschungstätigkeit veröffentlichte er die Ergebnisse seiner Arbeit 1929 in einem Buch, das sich an Ärzte wandte. Man schlug Jacobson daraufhin vor, seine Ideen auch für Nichtfachleute zu formulieren, und so erschien 1934 das Buch »You Must Relax«, zu Deutsch soviel wie: »Sie müssen sich entspannen!«.

Für Jacobson ist Entspannung ein »Lebensstil«, wie er am Ende seiner einführenden Bemerkungen in diesem Buch betont. Sein Ziel ist, so schreibt er, »die Menschen zu lehren, wie sie ihren Energieverbrauch verringern und unnötige Spannungen vermeiden können, ohne dabei die Ziele aufzugeben, die sie sich gesteckt haben. Sie sollen ermutigt werden, den »eingebauten Tranquilizer« zu benutzen, der jedem von uns zur Verfügung steht. (...) Wozu die zahlreichen Nebenwirkungen synthetischer Beruhigungsmittel in Kauf nehmen, wo uns doch die Natur mit

einem Mechanismus ausgestattet hat, der keinerlei schädliche Wirkungen hat?«

Ja, Sie haben richtig gelesen: Für Jacobson ist die Progressive Muskelentspannung ein in unserem Körper »eingebauter Tranquilizer«, den wir nur zu nutzen lernen müssen.

Bereits damals vertrat er die Auffassung, dass jegliche Form von Anspannung, sei es Hektik, Unruhe, Zeitnot oder Leistungszwang, zu körperlichen und seelischen Störungen führt.

Nervöse Spannung ist ein Zeichen für ein zu hektisches Leben, bei dem Energie vergeudet wird.

Edmund Jacobson

Mit der Anwendung der Progressiven Muskelentspannung konnte Jacobson aber auch den umgekehrten Zusammenhang beweisen: Die Progressive Muskelentspannung wirkt dem Stress nämlich sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene entgegen. Durch die Verringerung der muskulären Spannung wird die Gehirnaktivität schwächer, der Mensch kann geistig abschalten, er wird ruhiger und gelassener. Wer die Muskelentspannung regelmäßig übt, kann jederzeit willentlich einen Zustand körperlich-seelischer Ausgeglichenheit herstellen – man kann diesen Zustand am treffendsten mit »Wohlspannung« bezeichnen. Und eben diese Wohlspannung ist nichts anderes als der von Jacobson beschriebene körpereigene Tranquilizer, den wir für unser Leben nutzbar

machen können. Jacobson denkt dabei an die gesamte Spannbreite des Lebens, nicht nur an die Stress auslösenden Situationen. Für ihn ist das Erlernen und Anwenden des Entspannungstrainings der wichtigste Schritt auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben, in dem der Mensch lernt, Energie einzusparen, mit seinen Kräften effizienter hauszuhalten und daher angenehmer und vielleicht auch länger zu leben. Und – auch darauf wies Jacobson bereits vor über 80 Jahren hin – die Progressive Muskelentspannung kostet nichts, sie hat keine Nebenwirkungen und kann in nahezu jeder Situation eingesetzt werden.

Das Prinzip Selbstverantwortung

Das Prinzip der Selbstverantwortung meint, die eigenen Handlungsspielräume in den unterschiedlichsten alltäglichen Situationen sehen und gestalten zu lernen. Dabei liegt die Konzentration auf den Aspekten, die beeinflussbar sind. Alles, was sich gegenwärtig nicht verändern lässt, gilt es innerlich zu akzeptieren.

Eine einfache Überlegung gibt Auskunft darüber, wie weit Sie das Prinzip Selbstverantwortung in Ihr Leben

Er (der Lesende) lernt, Gewohnheiten, die einen zu hohen Energieverbrauch erfordern, abzugeben und seine Alltagsaktivitäten lockerer anzugehen, wodurch er Energie einsparen kann, ohne seine Pflichten zu vernachlässigen.

Edmund Jacobson

Sie sind zwar der Meinung, Ihre Spannungen rührten von dem allzu hektischen Betrieb her, aber keiner von Ihnen macht sich richtig klar, dass diese Spannungen, die ausgelöst werden – einerlei, ob im alltäglichen Berufsleben oder beim Ausüben eines Hobbys –, Ihnen niemals »aufgezwungen« werden, sondern dass Sie vielmehr weitgehend selbst dafür verantwortlich sind.

Edmund Jacobson

integriert haben. Menschen, die ihr Leben selbstverantwortlich in die Hand nehmen, empfinden sich zu 90% als aktive Gestalter und nur zu 10% als passive Reagierer. Menschen, die die Verantwortung für ihr Leben an äußere Umstände oder an andere Menschen delegieren, erleben sich zu 90% als Opfer der äußeren Umstände und nur zu 10% als aktiv Handelnde.

Wenn Sie die Verantwortung für Ihr Leben übernehmen, dann wissen Sie, dass Sie die Freiheit haben zu wählen, wie Sie etwas sehen wollen. Sie können die Menschen und die Situationen als Herausforderung für Lernen und inneres Wachstum begreifen oder Sie können jammern, klagen und sich als Opfer der äußeren Umstände begreifen.

Das Prinzip der Selbstverantwortung ist die Ausgangsbasis für den alltäglichen Umgang mit Anspannung und Entspannung. Denn: Wer sich verspannt, hat dies aus eigener Kraft getan! Niemand außer man selbst ist verantwortlich dafür – keine anderen Personen und auch keine äußeren Umstände. Edmund Jacobson findet drastische Worte dafür – lesen Sie selbst, was er 1934 schrieb: »Und wer ist für diese Anspannung verantwortlich? Ihre Großmutter, der Sie ähnlich sehen? Ihr Chef, weil er Sie heute Morgen getadelt hat? Mitnichten! *Sie* sind dafür verantwortlich! *Sie* tun es!«

Mit dem Hinweis auf die Selbstverantwortung des Menschen bringt Jacobson einen Aspekt zur Sprache, der für das Erlernen der Muskelentspannung wesentlich ist.

Erst wenn Sie begriffen haben, dass Sie für Ihre körperlichen und seelischen Befindlichkeiten selbst verantwortlich sind, können Sie die Konsequenz dieser Aussage realisieren: Es ist Ihnen nämlich auch aus eigener Kraft möglich, sich zu entspannen!

Was so banal klingt, hat weitreichende Konsequenzen für den Umgang mit spannungsbedingten Symptomen. Wer die Verantwortung für seine Anspannung übernimmt, weiß um die Pseudolinderung beispielsweise durch Alkohol und Medikamente. Zwar tritt im ersten Moment oft eine spürbare Erleichterung ein, doch der Preis ist hoch. Wir machen uns abhängig von Drogen, Medikamenten, und nicht zuletzt auch von Ärzten, die uns immer wieder neue Medikamente verschreiben.

Lesen Sie hierzu noch einmal eine längere Passage von Jacobson, mit der er sich 1970 vor allem an Menschen in leitenden Positionen richtet, die seiner Erfahrung nach unter besonders starken Spannungszuständen leiden: »Erfahrungsgemäß wird mit medikamentösen Maßnahmen jedoch nur eine vorübergehende Erleichterung erreicht. Gewöhnlich leiden die Patienten lebenslang unter einem

Als Arzt gehört es zu meinem Beruf, Medizinern zu verschreiben, wenn es unvermeidlich ist. Aber lieber ist es mir, wenn meine Patienten ohne sie fertigwerden.

Edmund Jacobson

Progressive (fortschreitende) Entspannung fördert Selbstverantwortung und Unabhängigkeit, die auf Bestätigung von außen und Autosuggestion verzichten kann.

Edmund Jacobson

mehr oder weniger ausgeprägten Auf und Ab. Und warum? Weil Medikamente im Grunde nichts anderes sind als Krücken. Anstatt also diese Patienten mit Medikamenten zu füttern, sollte man ihnen zunächst einmal klarmachen, dass die Überspannungen, von denen sie heimgesucht werden, aus ihnen selbst und ihrer Lebensweise erwachsen. Ferner unterweise ich sie darin, wie sie mit ihren Spannungen umgehen sollen und rate, diese scharf und mit äußerster Genauigkeit zu überwachen. Das ist das eigentliche Entspannungstraining, das keine Droge und kein anderes ›Zaubermittel‹ ersetzen kann.

Nehmen wir an, Sie möchten gern lernen, wie man ein Flugzeug steuert; werden Sie, um diesen Plan ausführen zu können, nach einem Arzneimittel oder Drink greifen? Ist es Ihnen etwa möglich, in wenigen Minuten Ingenieur zu werden? Nein – natürlich nicht, werden Sie antworten. Nun, sehen Sie: Ebenso wenig kann Sie ein Medikament von den Spannungszuständen, die Sie selbst erzeugt haben, ›befreien‹, allerhöchstens zeitweilig, und dann vergiften Sie damit das Hirn oder andere Zellen.«

Jacobsons leidenschaftliches Plädoyer für die Übernahme von Selbstverantwortung ist das Kernstück der Progressiven Muskelentspannung. Je mehr wir uns als aktiv handelnde Menschen wahrnehmen, desto chancenreicher

ist unsere Aussicht auf ein selbstbestimmtes Leben. In jedem Moment haben wir die Möglichkeit, uns für das Festhalten oder für das Loslassen von Spannungen zu entscheiden.

Schauen Sie auf die Smilys! Wenn Sie möchten, probieren Sie einmal aus, wie unterschiedlich es sich anfühlt, je nachdem, ob Sie die Mundwinkel hängen lassen oder ob Sie lächeln.



Niemand kann Ihnen einen bestimmten Gesichtsausdruck verordnen – Sie entscheiden, wie Sie der Welt begegnen – in jeder Sekunde Ihres Lebens!