

Mit der Technik der Progressiver Muskelrelaxation mental und körperlich loslassen

Anspannen – Entspannen, der Wechsel macht's.



Du sitzt auf deinem Bürostuhl zu Hause oder im Büro. Deine Augen sind auf den Bildschirm gerichtet, dein Gehirn ist sehr fokussiert im Arbeitsmodus. Und deine Schultern? Die wandern langsam immer weiter und weiter nach oben – die sogenannte Monitorstarre. Irgendwann kommt der Zeitpunkt und dein Körper sendet Signale in Form von Schmerzen im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich. Kennst du das?

Aufgrund der zunehmenden Arbeitsintensität- und -flexibilität und der dadurch resultierenden Stressbelastung haben viele von uns deutliche Probleme im eigentlich natürlich genetisch verankerten Entspannungsprozess. Das betrifft sowohl die Körperwahrnehmung als auch die Entspannungsfähigkeit selbst.

Im Rahmen unseres EduHub möchten wir deshalb auf Grundlage bewährter Entspannungsverfahren wie der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) oder des Autogenen Trainings abgeleitete Techniken und Strategien vermitteln, die dich direkt im Arbeitsalltag wie zum Beispiel in der eingangs beschriebenen körperlichen und kognitiven Zwangshaltung vor dem Monitor unterstützen.

Die Geschichte der Progressiven Muskelrelaxation

Das Zusammenspiel zwischen Psyche und Muskulatur ist bekannt und schon seit langem intensiv erforscht. Die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation (Fortschreitende Muskelentspannung) – kurz PMR – wurde in den 1920er Jahren vom US-amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson erforscht und als Tiefenentspannungsverfahren entwickelt. Der Sinn besteht darin, das Gefühl der muskulären Entspannung zu spüren und kleinste muskuläre Anspannungen wahrzunehmen und diese selbstständig auflösen zu können. Ziel ist die schrittweise körperliche und einhergehend mentale Entspannungsförderung. Diese Methode wurde in den Jahren stetig weiterentwickelt und heutzutage nach dem Verfahren von Bernstein und Borkovec (1973) durch Gesundheitstrainer in Kursen angeleitet und vermittelt. Die angestrenzte Körperposition mit hochgezogenen Schultern ist nur eines von vielen Beispielen in unserem Alltag. Angespannte Kiefermuskulatur, Stirnfalten durch hochgezogene Augenbrauen oder ein ständig eingezogener angespannter Bauch können ebenfalls zu ernsthaften körperlichen Problemen führen. Deshalb möchten wir dir helfen, diese verschiedenen Arten der Anspannung frühzeitig zu erkennen und proaktiv zu lösen und zu lockern.

Entscheidend ist, so häufig wie möglich aus diesen Dauerspannungen rauszukommen. Dabei helfen dir die Grundprinzipien der Progressiven Muskelrelaxation. Bewusste Anspannung spezifischer Muskelgruppen für ca. fünf Sekunden und folgend das Lösen und Entspannen des jeweiligen Muskelbereichs. Vielleicht kennst du bereits die froach-Übung “Der Ahnungslose” für den Schulter- und Nackenbereich. Du ziehst die Schultern in Richtung Ohren, hältst die Anspannung einen Moment und lässt dann ganz bewusst die Schultern wieder locker sinken. Diese Übung eignet sich übrigens sehr gut für die oben beschriebene Monitorstarre und beinhaltet die Grundprinzipien der PMR.

Unser Tipp: PMR – Krankenkassen geförderte Gesundheitskurse

Unsere abgeleiteten Tipps und Empfehlungen ersetzen natürlich keine PMR-Ausbildung oder einen Kurs. Wenn du dich dafür interessierst und diese Methode auch als Langversion in Form einer systematischen Tiefenentspannung erlernen möchtest und um dein Stresslevel insgesamt etwas zu reduzieren, informiere dich am besten bei deiner Krankenkasse. Viele gesetzliche Krankenkassen bieten wohnortnah geförderte Entspannungskurse bei zertifizierten Trainern an. In dieser Rubrik unseres EduHubs geben wir dir aber gerne Anregungen und nützliches Hintergrundwissen