

## **2. Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

### **Was ist das?**

Geraten Körper und Psyche durch Belastungen oder Erkrankungen aus dem Gleichgewicht, so stellt die PMR einen wichtigen ersten Schritt dar, Ihre innere Balance wieder herzustellen. Die PMR wird heute aufgrund ihrer nachgewiesenen Wirksamkeit im Gesundheitssystem sehr häufig eingesetzt. Sie spielt bei der Behandlung von Neurodermitis, Herz- und Kreislauferkrankungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Ein- und Durchschlafstörungen, Asthma, Bluthochdruck und stressbedingten Erkrankungen eine wichtige Rolle. Sie schafft die Möglichkeit, diese Beschwerden zu lindern, den Umgang mit Ihnen zu verbessern und hat im Vergleich zu Medikamenten keine Nebenwirkungen.

Viele Tätigkeiten wie joggen, angeln oder lesen können allmählich einen Zustand der Entspannung herbeiführen. Diese lassen sich allerdings oft nur schwer in den Alltag integrieren. Ein systematisches Entspannungstraining wie die PMR hat das Ziel, auf einfachem Wege eine tiefere und umfassendere Regeneration zu erreichen. Dabei können Sie durch das Erlernen und regelmäßige Anwenden der PMR selbstständig und aktiv Entspannung herbeiführen.

### **Wie funktioniert die Progressive Muskelrelaxation?**

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt. Er fand heraus, dass es bei Stress oder Angst zu einer reflexhaften Anspannung der Muskulatur kommt (sympathische Reaktion des vegetativen Nervensystems). Umgekehrt gilt aber auch, dass eine Lockerung der Muskulatur zu einem Ruhegefühl führt (parasympathische Reaktion). Die Progressive Muskelrelaxation wirkt daher mit intensiver muskulärer Entspannung der Stressreaktion entgegen. Das Leitprinzip lautet: Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist. Bei der PMR leite ich Sie darin an Entspannung und innere Ruhe zu erleben und unterstütze Sie dabei, das Verfahren selbst zu erlernen und im Alltag fortzuführen.

### **Welchen Nutzen haben Sie?**

- **Sie erlernen eine einfache Methode, um im Alltag abzuschalten und innerlich ruhig zu werden**
- **Sie trainieren neben dem Ruhegefühl gleichzeitig auch Ihre Körperwahrnehmung, sodass Sie zukünftig die Anspannung im Alltag früher wahrnehmen und entgegenwirken können**
- **Sie haben einen Nutzen bereits während der Entspannung**

### **a) Körperliche Effekte**

- Entspannungsverminderung der Muskulatur
- Übertragung der Entspannung auch auf Muskelgruppen, mit denen nicht geübt wird
- Normalisierung von Blutdruck und Herzfrequenz
- Bessere Durchblutung
- Verlangsamung und Regelmäßigkeit der Atmung
- Anregung der Verdauung

### **b) Seelische Effekte**

- Erholung
- Gelassenheit gegenüber Außen- und Innenreizen
- Leichtigkeitsempfindungen
- Abschwächung von Schmerzen

### **– Sie haben einen langfristigen Nutzen**

- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Gefühl von Erfrischung und neuer Kraft
- Mehr Gelassenheit
- Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Besserung von Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe, Migräne, Tinnitus, Asthma etc.
- Reduzierung chronischer sowie temporärer Schmerzen
- Stärkung des Immunsystems
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen