



Günter Krampen

# Progressive Relaxation

Ein alltagsnahes Übungsprogramm

HOGREFE



# Progressive Relaxation



# Progressive Relaxation

Ein alltagsnahes Übungsprogramm

von  
Günter Krampen

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO  
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form  
vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus G. Krampen: Progressive Relaxation (ISBN 9783840924132) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

*Prof. Dr. Günter Krampen*, geb. 1950. 1971–1976 Studium der Psychologie in Trier. 1980 Promotion. 1985 Habilitation. 1999 Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Seit 1990 Professor für Klinische Psychologie an der Universität Trier. Seit 2004 Direktor des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) an der Universität Trier.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzudrucken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto  
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

**<http://www.hogrefe.de>**

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagabbildung: © Edith Ochs – Fotolia.com  
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar  
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2413-2

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.  
Aus G. Krampen: Progressive Relaxation (ISBN 9783840924132) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kurze Einführung in die Progressive Relaxation</b> .....	7
1.1	Herkunft .....	7
1.2	Wie wirkt die Progressive Relaxation? .....	8
1.3	Wie funktioniert die Progressive Relaxation? .....	12
<b>2</b>	<b>Die Körperhaltung beim Üben</b> .....	16
2.1	Die Droschkenkutschhaltung .....	16
2.2	Besonderheiten bei körperlichen Beschwerden .....	20
2.3	Für Fortgeschrittene: Liegende Körperhaltung .....	22
<b>3</b>	<b>Der Übungsablauf und das Zurücknehmen</b> .....	24
3.1	Das Zurücknehmen .....	24
3.2	Das Üben unter Anleitung .....	25
3.3	Hausaufgaben: Allein trainieren .....	26
<b>4</b>	<b>Langformen der Progressiven Relaxation</b> .....	30
4.1	Die 16er Trainingsform .....	33
4.2	Die 11er Trainingsform .....	39
<b>5</b>	<b>Kurzformen der Progressiven Relaxation</b> .....	45
5.1	Die 5er Kurzform .....	46
5.2	Die mentale Kurzform .....	49
<b>6</b>	<b>Wie geht es nach der Einführung weiter – Alltagstaugliche Anwendungen der Progressiven Relaxation</b> .....	53
<b>7</b>	<b>Mögliche Probleme beim Lernen der Progressiven Relaxation</b> .....	56
<b>8</b>	<b>Literaturhinweise zum Weiterlesen</b> .....	60
8.1	Allgemeine Anschlusslektüre nicht nur zur Progressiven Relaxation. ....	60
8.2	Fachliteratur zur Progressiven Relaxation und zu anderen systematischen Entspannungsverfahren. ....	60
<b>Anhang</b> .....		61
	Merkblatt zur 16er Trainingsform der Progressiven Relaxation. ....	61
	Merkblatt zur 11er Trainingsform der Progressiven Relaxation. ....	62
	Merkblatt zur 5er und mentalen Kurzform der Progressiven Relaxation. ....	63



# 1 Kurze Einführung in die Progressive Relaxation

## 1.1 Herkunft

Erstmals vorgestellt wurde die Progressive Relaxation (PR), die im Deutschen auch manchmal als „Tiefenmuskelentspannung“ bezeichnet wird, 1924 von dem Chicagoer Physiologen und Arzt Edmund Jacobson (1888–1983) als ein *körperorientiertes „voranschreitendes“ systematisches Entspannungsverfahren für die Selbsthilfe*, dessen Ansatz und Ausgangspunkt die Willkür-Muskulatur des Körpers ist.

Edmund Jacobson hat an der weltberühmten Universität Harvard Medizin studiert und dort 1915 sein Studium abgeschlossen. Danach ging er nach Chicago zurück, wo er als Assistent für Physiologie seinen Dr. med. machte. Später qualifizierte er sich als Facharzt für innere Medizin und Psychiatrie. Bereits während seines Studiums in Harvard hat sich E. Jacobson – ab 1908 – schwerpunktmäßig mit physiologischen Untersuchungen zum Muskeltonus (An- und Entspannungszustand der Muskulatur) beschäftigt.

Zunächst in Harvard, später im Labor für Klinische Physiologie in Chicago arbeitete Edmund Jacobson vor allem in der physiologischen Labor- und Grundlagenforschung. Er entwickelte u. a. als Erster exakte elektrische Messmethoden für die Erfassung der muskulären Spannung (den Muskeltonus), von Nervenimpulsen und von mentalen Aktivitäten in umgrenzten neuromuskulären Bereichen des Zentralen Nervensystems (ZNS). Diese Studien setzte Edmund Jacobson als einer der Ersten in die Methode des *Biofeedback*, einem apparativ gesteuerten systematischen Entspannungsverfahren um. Beim Biofeedback werden physiologische Maße körperlicher Zustands- und Prozessvariablen abgeleitet und der Person – etwa über Zeiger oder digitale Anzeigen – sichtbar gemacht (rückgemeldet; *feedback*). Nach einiger Übung (Biofeedback-Training) können Menschen so lernen, ihren körperlichen Zustand willentlich zu beeinflussen und damit in einem gewissen Ausmaß zu kontrollieren. Parallel setzte sich Edmund Jacobson ab 1921 für die Anwendung psychologischer Prinzipien in der ärztlichen Praxis ein, trug also zur Verbreitung der Psychosomatischen Medizin in den USA bei.

Nach knapp 20-jähriger physiologischer Grundlagenforschung legte Edmund Jacobson die ersten Fachveröffentlichungen zur Progressiven Relaxation vor, die 1928 in sein Hauptwerk gleichen Titels und 1934 in sein populärwissen-

schaftliches Sachbuch und den Ratgeber „You must relax“ („Sie müssen sich entspannen“) mündeten.

Anekdotisch ist überliefert, dass Edmund Jacobson u. a. dadurch auf die Methode der Progressiven Relaxation gekommen ist, dass er durch seine Tätigkeit im Labor häufig unter Rückenschmerzen litt und eine Selbstbehandlung versuchte. Ebenso wie viele andere Menschen hatte er die Alltagsbeobachtung gemacht, dass eine verspannte Muskulatur zu Schmerzen und negativer Befindlichkeit führt. Recken und Strecken, vor allem der Muskeln von Armen und Beinen, also Anspannen und Entspannen der Muskeln, kann kurzfristig zu Erleichterung führen. Sein Verdienst ist, dass er diese Alltagsbeobachtung systematisierte und so zu einer anhaltenden Linderung seiner Rückenbeschwerden gekommen ist. Bis heute gehört die Anwendung der Progressiven Relaxation bei Rückenschmerzen zu den Standardempfehlungen, z. T. zur Standardbehandlung. Liegen allerdings akute oder chronische Wirbelsäulenerkrankungen vor, wird von der Anwendung der Progressiven Relaxation abgeraten (bzw. nur unter fachlicher Kontrolle durchgeführt), da unter ungünstigen Bedingungen ansonsten die Symptomatik verstärkt werden kann.

Begründet war damit ein körperorientiertes Entspannungsverfahren, das sich durch sein systematisches Vorgehen von dem alltäglichen Recken und Strecken unterscheidet. Überdies werden bei richtiger Anwendung der Progressiven Relaxation Verkrampfungen einzelner Muskeln durch zu starkes Recken und Strecken (also zu starkes Anspannen) vermieden. Unterschiedliche Muskelgruppen werden nämlich bei der Progressiven Relaxation sukzessive, also nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge nur kurz und leicht angespannt und danach länger und intensiv entspannt. Die Aufmerksamkeit der Person ist dabei zunächst ganz auf die leichte, kurze Anspannung und danach ganz auf die deutliche und voranschreitende, tiefer werdende Entspannung der jeweiligen Muskelpartie ausgerichtet.

## **1.2 Wie wirkt die Progressive Relaxation?**

### **Von der körperlichen zur seelischen und mentalen Entspannung**

Wie schon Edmund Jacobson vermutete, hat sich schnell herausgestellt, dass der durch die Progressive Relaxation erreichten körperlichen (muskulären) Entspannung nach einigem Training in der Regel auch die psychische (seeli-

sche) und mentale (geistige) Entspannung folgen. Aus diesem Grund ist der häufiger verwendete Begriff von der „progressiven *Muskel*entspannung“ zu einschränkend und daher fehlerhaft. Progressive Relaxation geht nach hinreichender Übung über die körperliche (also muskuläre) Entspannung hinaus und kann auch die psychische und mentale Entspannung befördern. Wichtig ist, dass diese Effekte nichts mit Einbildung zu tun haben, da diese Wirkungen durch objektive (physiologische) Methoden nachgewiesen werden können. Dies stellte sich schon bald nach der Entwicklung der Progressiven Relaxation heraus. Dadurch und durch die Tatsache, dass sie relativ leicht gelernt werden kann, fand die Progressive Relaxation zunächst im angloamerikanischen, ab den 1970er Jahren auch im deutschsprachigen Raum eine große Verbreitung und Anwendung. Heute gilt die Progressive Relaxation als eine grundlegende Methode für die begleitende Behandlung vieler psychosomatischer, körperlicher und psychischer Erkrankungen, für deren Prävention sowie für die allgemeine Gesundheitsförderung.

## Training

Ebenso wie die Grundstufe des Autogenen Trainings basiert die Progressive Relaxation auf einem angeleiteten Training. Training bedeutet, dass die Progressive Relaxation – ebenso wie die meisten Sportarten – nur durch systematisches, regelmäßiges Üben gelernt werden kann und dass mit ansteigender Trainingserfahrung die Effekte und Erfolge zunehmen. Ähnlich wie im sportlichen Aufbautraining werden in einem PR-Einführungskurs verschiedene Übungsteile nacheinander trainiert, also deren Entspannungswirkungen aufgebaut, intensiviert und automatisiert. Körper und Psyche werden durch die häufige Wiederholung auf die Übungen „eingestellt“ und die angenehmen Entspannungseffekte werden schneller erreicht. Ein längeres Absetzen des Trainings – auch nach der erfolgreichen Teilnahme an einem Einführungskurs – führt in der Regel (ebenso wie im Sport) zu einem Nachlassen der Effekte und Erfolge, und man muss – zumeist nach Enttäuschungen bei Wiederaufnahme der Übungen – erneut verstärkt trainieren, um die positiven Effekte wieder zu erreichen.

Bei den meisten Menschen treten schon bei den ersten Übungen zur Progressiven Relaxation angenehme Gefühle der Entspannung und des Wohlbefindens in den geübten Muskelpartien auf, die manchmal schon von einer angenehmen Wärme oder einem leichten Kribbeln (aufgrund der Muskelentspannung und besseren Gefäßdurchblutung) begleitet werden. Werden die Übungen dann allein durchgeführt und bei weiteren Muskelgruppen angewendet, entstehen

bei manchen Übenden Enttäuschungen oder Gefühle des Auf-der-Stelle-Tretens, da sich die Anfangseffekte subjektiv abschwächen, nicht wiederholen oder nicht unmittelbar auch in anderen Körperpartien zeigen. Wichtig ist hier, dass sich Übende klar machen, dass die Entspannungseffekte nicht erzwungen werden können. In diesem Punkt unterscheidet sich die Progressive Relaxation ganz erheblich vom Training in den meisten Sportarten, bei denen u. U. ein „eiserner Wille“ oder die oftmals beschworene „Überwindung des inneren Schweinehundes“ mit zum Erfolg führen kann.

**Merke:**

Entspannung erfordert – im Unterschied zu leistungsorientiertem sportlichem Training – eine gelassene Grundeinstellung ohne inneren oder äußeren Leistungsdruck. Leistungsdruck bedeutet ja, dass Sie sich selbst „unter Druck“ setzen oder von anderen unter Druck gesetzt werden, dass Sie sich selbst zu einer bestimmten Leistung zwingen wollen oder von anderen dazu gezwungen werden sollen. Ein solcher (auch selbst auferlegter) Druck und Zwang ist der Zielsetzung der Progressiven Relaxation – der Entspannung – sowohl psychisch als auch körperlich entgegengesetzt. Beim Lernen der Progressiven Relaxation geht es vielmehr darum, den eigenen Körper reagieren zu lassen, die Effekte (zunächst langsam) „kommen zu lassen“. Dabei müssen Sie sich und Ihrem Körper Zeit lassen und sich zunächst auch etwas in Geduld üben. Die angenehmen Wirkungen treten mit der Zeit (ohne Leistungsorientierung) auf. Vertrauen Sie sich und Ihrem Körper – lassen Sie sich Zeit. Schaffen Sie sich ggf. diese Zeit, ohne sich selbst einen Leistungsdruck und/oder Zeitdruck aufzuladen oder von anderen aufladen zu lassen.

## Selbstentspannung

Die Progressive Relaxation ist eine Methode der Selbstentspannung. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass durch das systematische und voranschreitende wiederholte kurze, leichte Anspannen und längere Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand körperlicher Entspannung erreicht werden kann, der – nach einiger Übung – auch eine psychische und mentale Entspannung und Erholung nach sich ziehen kann. Damit kann die Progressive Relaxation jeder und jedem helfen, sich schneller und gezielter vor bzw. sogar in bestimmten Situationen (wie etwa Belastungssituationen) zu entspannen und Kräfte für die Situationsbewältigung zu sammeln. Der Erholungseffekt der Progressiven Relaxation wird aber auch allgemein (d. h. nicht nur in Belastungssituationen) als positiv erlebt und kann bei regelmäßigem Üben das Allgemeinbefinden auf Dauer verbessern und stabilisieren helfen.

## Ziele und Anwendungsbereiche

Die bedeutsamen allgemeinen Ziel- und Anwendungsbereiche der Progressiven Relaxation sind:

- die Verbesserung der Fähigkeit zur kurzfristigen körperlichen Entspannung, nach einigem Training auch der Fähigkeiten zur psychischen (seelischen) und mentalen (geistigen) Erholung und Entspannung,
- die Übung und Ausdifferenzierung der Selbstwahrnehmung körperlicher Zustände und körperlicher Veränderungen,
- die körperliche Selbstruhigstellung und dabei vor allem die Harmonisierung sowie günstige Beeinflussung von Funktionen des vegetativen Nervensystems (VNS) und der vom VNS gesteuerten Organe,
- die seelische Selbstruhigstellung und dabei vor allem die Herabsetzung des allgemeinen Erregungsniveaus sowie die emotionale Stabilisierung (erhöhte Ausgeglichenheit),
- die bessere Nutzung von Pausen in Lern- und Leistungssituationen sowie die bessere Vorbereitung auf Leistungssituationen zur Optimierung des Leistungsvermögens (bessere Nutzung eigener Fähigkeiten),
- die gezielte Vorbereitung auf bestimmte Aktivitäten (etwa in Kombination mit dem mentalen Training, also dem Probedaheln in der Vorstellung unter den Bedingungen der Entspannung),
- die Begleitbehandlung, Verhinderung (Prävention) und Rehabilitation von körperlichen, psychosomatischen und psychischen Krankheiten mit muskulären, vegetativen und/oder psychischen Symptomen.

## Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen

Diese (und einige andere) Wirkungen der Progressiven Relaxation wurden durch zahlreiche erfahrungswissenschaftliche Untersuchungen, die in den letzten Jahrzehnten durchgeführt wurden, bestätigt. Sowohl für körperlich-physiologische Variablen (etwa Pulsveränderungen, Entspannung der Muskulatur etc.) als auch für psychologische Variablen (wie etwa allgemeines Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit etc.) liegen inzwischen umfangreiche Wirkungsnachweise für die Progressive Relaxation vor. Ihre Hauptanwendungsgebiete beziehen sich dabei nicht nur auf die Begleitbehandlung psychosomatischer, psychischer und körperlicher Erkrankungen, sondern vor allem auch auf die Rehabilitation nach einer Erkrankung sowie auf die Prävention von Krankheiten.