



Eberhardt Hofmann

Progressive Muskelentspannung

Ein Trainingsprogramm

3., korrigierte Auflage



HOGREFE



Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung

Ein Trainingsprogramm

von

Eberhardt Hofmann

3., korrigierte Auflage

HOGREFE



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

Dipl.-Psych. Eberhardt Hofmann, geb. 1959. Studium der Psychologie in Tübingen. 1988-1990 Gutachter für Aus- und Weiterbildung beim TÜV Stuttgart. 1990-2000 Personalentwicklung bei MTU in Friedrichshafen. 1994-1995 Ausbildung zum Klinischen Hypnosetherapeuten bei Walter Bongartz. Seit 2000 Zentrale Personalentwicklung bei ZF in Friedrichshafen.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Rohnsweg 25, 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.

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2416-3

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus E. Hofmann: Progressive Muskelentspannung (ISBN 9783840924163) © 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.

Für Alisa

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur dritten Auflage	9
Kapitel 1: Beschreibung der vorgestellten Methode und Unterschiede zu anderen Verfahren	11
1.1 Die Methode der „Progressiven Muskelrelaxation“	11
1.2 Unterschiede zu anderen Formen der „Progressiven Muskelrelaxation“	12
1.3 Unterschiede zum Autogenen Training (AT)	14
1.4 Unterschiede zur Meditation	14
Kapitel 2: Trainingsaufbau	15
2.1 Erster Schritt: Muskuläre An- und Entspannung	15
2.2 Zweiter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal	16
2.3 Dritter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal und Synchronisation mit der Atmung	17
2.4 Vierter Schritt: Visualisierung im Anschluss an die muskuläre An- und Entspannung mit Entspannungssignal und synchronisierter Atmung	17
2.5 Fünfter Schritt: Verkürzungen und Übungen im Sitzen	20
2.6 Sechster Schritt: Übertragung in alltägliche Situationen	21
Kapitel 3: Hinweise zur Durchführung	22
Kapitel 4: Anwendungsbereiche des Verfahrens	27
Kapitel 5: Verwendung der Sitzungsbeschreibungen	29
Kapitel 6: Beschreibung der Sitzungen	30
6.1 Erste Sitzung	30
6.2 Zweite Sitzung	37
6.3 Dritte Sitzung	38
6.4 Vierte Sitzung	44
6.5 Fünfte Sitzung	45
6.6 Sechste Sitzung	51
6.7 Siebte Sitzung	53
6.8 Achte Sitzung	60
6.9 Neunte Sitzung	61
6.10 Zehnte Sitzung	68

6.11 Elfte Sitzung	72
6.12 Zwölfte Sitzung	73
6.13 Dreizehnte Sitzung	78
6.14 Vierzehnte Sitzung	81
Literatur	84
Anhang	85
1. Ergänzende Texte	86
2. Informationen für die Kursteilnehmer	95

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien mit Arbeitsblättern, die zur Durchführung des Therapieprogrammes verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.

Vorwort zur dritten Auflage

In den letzten Jahren hat sich die Methode der „Progressiven Muskelentspannung“ auch in deutschen Sprachraum erfreulicherweise immer weiter verbreitet. Noch in den 1990er Jahren waren Entspannungsmethoden praktisch identisch mit dem „Autogenen Training“. Das zunehmende Interesse an der „Progressiven Muskelentspannung“ spiegelt sich auch darin wieder, dass dieses Buch nun in der dritten Auflage erscheint.

Das vorliegende Buch entstand aus der eigenen langjährigen Erfahrung mit der Methode der „Progressiven Muskelrelaxation“ in der „Urform“, d. h., in Form der reinen muskulären An- und Entspannung sowohl aus der Perspektive des Übenden als auch aus der Perspektive des Kursleiters. Dieser „Urform“ lagen Texte von Echelmeier und Zimmer (1977) zugrunde. Ausgehend von der reinen Form der muskulären An- und Entspannung habe ich dann verschiedene darüber hinausgehende Elemente aus anderen Entspannungsverfahren, insbesondere der Hypnose eingebaut wie die Verwendung eines Entspannungssignals, die Synchronisation mit der Atmung oder eine spezielle Form der Visualisierung mit dem Ziel Synergien zu nutzen und das Verfahren dadurch effizienter zu machen. Dadurch können Kursteilnehmer häufig den Entspannungseffekt schneller und intensiver erleben, was sich natürlich besonders auf die Motivation zur kontinuierlichen Kursteilnahme bzw. zum selbständigen Üben positiv auswirkt.

Das vorgestellte Trainingsprogramm ist systematisch aufgebaut mit dem Ziel, die Trainingseinheiten immer mehr zu verkürzen und dabei die Menge der angespannten Muskulatur schrittweise zu verringern. In der Endform kann das Entspannungsverfahren direkt in Realsituationen, z. B. in der Mittagspause am Schreibtisch, während man mit dem Auto im Stau steht oder während einer Zahnbehandlung angewandt werden.

Die Instruktionen sind so gewählt, dass die Gefahr sehr gering ist, mit den Instruktionen und Kommentaren in Widerspruch zu den Empfindungen der Kursteilnehmer zu geraten. Dies geschieht

hauptsächlich durch die Verwendung hypnotischer Sprachmuster. Formulierungen zum inneren Erleben, die direkt falsifizierbar sind (wie z. B. die Verwendung vorgegebener Bilder), werden vermieden.

Der theoretische Teil dieses Buches ist sehr kurz gehalten, Zielsetzung ist es nicht, eine theoretische Abhandlung über die Progressive Muskelentspannung vorzulegen, da es wohl genügend Literatur dazu gibt. Das vorliegende Buch ist vielmehr ein unmittelbar anwendbares Manual für Kursleiter und Therapeuten zur konkreten Durchführung des Verfahrens im Rahmen eines Kurses. Dazu existiert zu jeder Kursstunde eine Beschreibung des Vorgehens sowie die Texte, die in der Stunde verwendet werden. Die Texte sind im Kurssetting als Vorlage zum Vorlesen durch den Kursleiter gedacht. Bei dem vorliegenden Aufbau der Übungen handelt es sich um eine intensiv erprobte und bewährte Systematik, von der bei Bedarf abgewichen werden kann. Sollte dies gewünscht sein, sollte jedoch auf jeden Fall die Abfolge der ersten vier Lernschritte eingehalten werden, da diese die Basis für alle anderen Varianten bilden.

Mein besonderer Dank gilt Walter Bongartz für die anregende Diskussion und die Hinweise zur Weiterentwicklung der Methode sowie den ehemaligen Kursteilnehmern für die vielfachen Rückmeldungen aufgrund denen die Weiterentwicklung der Methode erst möglich gewesen ist.

Zusätzlich zu diesem Manual ist seit 2005 auch eine Audio-CD erhältlich (Progressive Muskelentspannung, Entspannungs-CD, ISBN 978-3-8017-1918-0), auf der sich einige der in diesem Manual vorgestellten Übungen in gesprochener Form befinden. Für das selbstständige Üben der Kursteilnehmer zu Hause ist eine CD sehr hilfreich, da die jeweiligen Übungsschritte vorgegeben werden und sie sich so ganz auf die jeweiligen Empfindungen konzentrieren können.

Friedrichshafen, Juli 2011

Eberhardt Hofmann

Kapitel 1

Beschreibung der vorgestellten Methode und Unterschiede zu anderen Verfahren

Das in diesem Buch vorgestellte Verfahren soll zunächst kurz charakterisiert und von anderen Entspannungsverfahren sowie anderen Varianten der Progressiven Muskelrelaxation abgegrenzt werden.

1.1 Die Methode der „Progressiven Muskelrelaxation“

Die Entspannungsmethode der „Progressiven Muskelrelaxation (PMR)“ (fortschreitende Muskelentspannung), entstand in den 30er Jahren (Jacobson, 1934). Sie wurde von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt, und wird daher auch vielfach „Jacobson-Training“ genannt. Die Methode der PMR ist im angelsächsischen Sprachraum sehr verbreitet. In Deutschland wurde sie erst mit dem Aufkommen der Verhaltenstherapie in den 70er Jahren bekannt und verbreitet.

Eine Folge der Reaktion auf Stress, Angst, etc. ist neben vielen anderen physiologischen Veränderungen (Anstieg der Herzfrequenz, Beschleunigung der Atmung, Erhöhung des Blutdrucks, Senkung des elektrischen Hautwiderstandes, ...) ein reflexhafter Anstieg der Muskelspannung. Im Umkehrschluss dazu kann man durch muskuläre Entspannung dem Stresserleben entgegenwirken, dies ist der Ansatzpunkt der PMR. Jacobsen fand heraus, dass bei intensiver muskulärer Entspannung unter anderem die Atmung gleichmäßiger wird, die Herzfrequenz abnimmt, die Verdauung zunimmt, mentale und emotionale Aktivität minimiert werden etc. Die Beeinflussung der Stressreaktion durch die Veränderung der Muskelspannung hat den Vorteil, dass die Wahrnehmungsfähigkeit für den Zustand der Muskulatur sowieso relativ gut ausgeprägt ist, jeder Mensch hat ein mehr oder weniger gut entwickeltes Gefühl für den Spannungszustand seiner Muskulatur. Für andere körperliche Parameter, die sich bei Stress ändern, ist dagegen die Wahrnehmungsfähigkeit nur sehr gering oder überhaupt nicht ausgeprägt. So wird es z. B. nur

schwer möglich sein, Aussagen über die Höhe des Blutdrucks oder die Höhe des elektrischen Hautwiderstandes treffen zu können.

Das Vorgehen der PMR zur Erreichung des Entspannungszustandes mutet dabei auf den ersten Blick paradox an. Man spannt verschiedene Muskelgruppen zunächst stark an. Danach lässt man die Muskulatur wieder locker und konzentriert sich auf den Übergang von der Anspannung zur Entspannung. Mit diesem Vorgehen fällt es jedoch vielen Menschen leichter, den Entspannungszustand zu erzeugen, da ja zunächst nur die reflexhafte muskuläre Anspannung verstärkt wird, die sowieso bei Anspannungen vorhanden ist. Zusätzlich wird ein Kontrasteffekt zwischen Anspannung und Entspannung erzeugt, der um so höher ist, je höher die vorhergehende Anspannung war. Die Entspannung wird dadurch – zunächst auf rein muskulärer Ebene – unmittelbar spürbar.

Dieser Sachverhalt kann mit Abbildung 1 verdeutlicht werden.

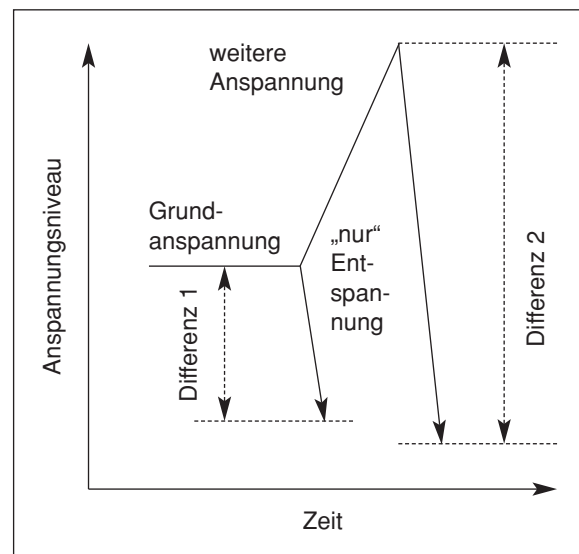


Abbildung 1: Vorgehen bei der PMR

Die erlebte Differenz im Anspannungsniveau ist nach vorherigem Anspannen größer (Differenz 2)