

Progressive Muskelentspannung

Eberhardt Hofmann

Ein Trainingsprogramm

4., aktualisierte Auflage

Progressive Muskelentspannung

Eberhardt Hofmann

Progressive Muskelentspannung

Ein Trainingsprogramm

4., aktualisierte Auflage



Dipl.-Psych. Eberhardt Hofmann, geb. 1959. Studium der Psychologie in Tübingen. Klinischer Hypnosetherapeut (ESH). Tätigkeit in der Personal- und Führungskräfteentwicklung in verschiedenen Großbetrieben. Lehraufträge an mehreren Hochschulen. Sachbuchautor zu Themen der Angewandten Psychologie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte 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 handelt.

Zu diesem Manual ist zusätzlich eine Audio-CD mit Entspannungstexten lieferbar (Hofmann: Progressive Muskelentspannung. Entspannungs-CD, 2., neugestaltete Auflage 2013, ISBN 978-3-8017-2560-0).

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.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

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

4., aktualisierte Auflage 2020
© 1999, 2003, 2012 und 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3024-9; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3024-0)
ISBN 978-3-8017-3024-6
<https://doi.org/10.1026/03024-000>

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.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Für Alisa

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur vierten Auflage	9
Kapitel 1: Beschreibung der vorgestellten Methode und Unterschiede zu anderen Verfahren	10
1.1 Die Methode der „Progressiven Muskelrelaxation“	10
1.2 Unterschiede zu anderen Formen der „Progressiven Muskelrelaxation“	11
1.3 Unterschiede zum Autogenen Training (AT)	13
1.4 Unterschiede zur Meditation	13
Kapitel 2: Trainingsaufbau	14
2.1 Erster Schritt: Muskuläre An- und Entspannung	14
2.2 Zweiter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal	15
2.3 Dritter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal und Synchronisation mit der Atmung	16
2.4 Vierter Schritt: Visualisierung im Anschluss an die muskuläre An- und Entspannung mit Entspannungssignal und synchronisierter Atmung	16
2.5 Fünfter Schritt: Verkürzungen und Übungen im Sitzen	18
2.6 Sechster Schritt: Übertragung in alltägliche Situationen	19
Kapitel 3: Hinweise zur Durchführung	21
Kapitel 4: Anwendungsbereiche des Verfahrens	26
Kapitel 5: Verwendung der Sitzungsbeschreibungen	28
Kapitel 6: Beschreibung der Sitzungen	30
6.1 Erste Sitzung	30
6.2 Zweite Sitzung	36
6.3 Dritte Sitzung	37
6.4 Vierte Sitzung	43
6.5 Fünfte Sitzung	44
6.6 Sechste Sitzung	50
6.7 Siebte Sitzung	51
6.8 Achte Sitzung	57
6.9 Neunte Sitzung	58
6.10 Zehnte Sitzung	64
6.11 Elfte Sitzung	68
6.12 Zwölfte Sitzung	69

6.13	Dreizehnte Sitzung	74
6.14	Vierzehnte Sitzung	77

Literatur	80
------------------------	-----------

Anhang	81
---------------------	-----------

Ergänzende Texte	82
------------------------	----

Informationen für die Kursteilnehmer	90
--	----

Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	98
---	----

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 (vgl. www.adobe.com/de/reader) gelesen und ausgedruckt werden.

Vorwort zur vierten Auflage

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich die Methode der „Progressiven Muskelentspannung“ auch im deutschen Sprachraum erfreulicherweise immer weiter etabliert. Dieses beständige Interesse an der „Progressiven Muskelentspannung“ spiegelt sich auch darin wider, dass dieses Buch nun in der vierten 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 Echelmeyer 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 selbstständigen 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 auch eine Audio-CD erhältlich (Progressive Muskelentspannung, Entspannungs-CD, 2., neugestaltete Aufl. 2013, ISBN 978-3-8017-2560-0), 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, März 2020

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. Jacobson 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 dage-

gen 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 umso 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.

Die erlebte Differenz im Spannungsniveau ist nach vorherigem Anspannen größer (Differenz als nach dem reinen Entspannen vom Niveau der Grundanspannung aus (Differenz 1).

Eine weitere Analogie für diesen Effekt stellt die Pendelanalogie dar.

Die Entspannung wird dabei mit einer Art „Pendeleffekt“ verglichen: um ein Pendel in eine Richtung (z. B. in Abbildung 2 nach links) zu bewegen (Bewegung A), kann man es in die gewünschte Richtung (nach links) anstoßen oder zunächst in die Gegenrichtung (nach rechts) anheben und dann loslassen (Bewegung B). Die PMR wählt die zweite Vorgehensweise. Die Entspannung wird in einem „fliegenden Start“ erzeugt.

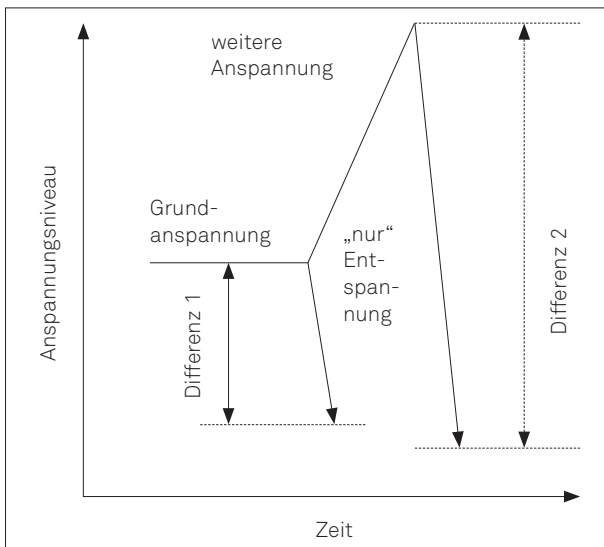


Abbildung 1: Vorgehen bei der PMR

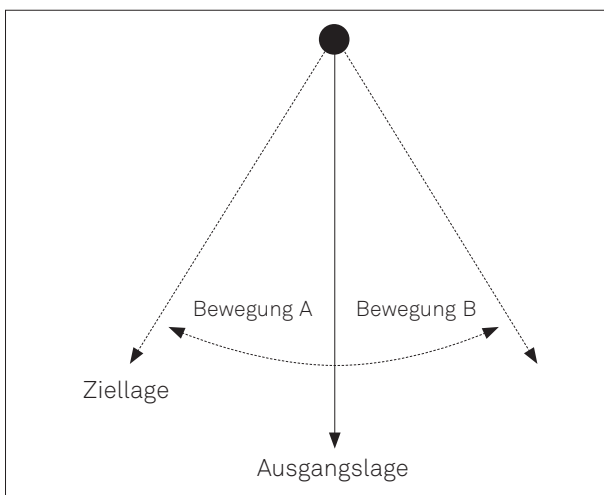


Abbildung 2: Pendelanalogie

Ziel des Trainings ist es, die Wahrnehmung für die Anspannung der Muskulatur zu schärfen, Jacobson spricht von einer „Kultivierung der Muskelsinne“. In der Regel halten wir wesentlich mehr Muskulatur angespannt, als wir notwendigerweise müssten. Sie können dies überprüfen, indem Sie sich z.B. auf einen Stuhl setzen und im ersten Schritt versuchen wahrzunehmen, welche Muskulatur im Moment in Ihrem Körper angespannt ist. Im zweiten Schritt können Sie versuchen, möglichst viele Muskelgruppen zu lockern und nur noch die Muskeln angespannt zu halten, die Sie brauchen, um nicht vom Stuhl zu fallen. Sie werden feststellen, dass dazu nur ein Bruchteil der vorher angespannten Muskulatur notwendig ist. In diesem Sinne sind wir in vielen Situationen unseres Lebens viel angespannter, als wir es eigentlich sein müssten. Wir verbrauchen dann zu viel muskuläre Energie, was in Form von Anspannung spürbar wird.

1.2 Unterschiede zu anderen Formen der „Progressiven Muskelrelaxation“

Systematischer Aufbau und Integration

Das vorgestellte Verfahren stellt eine Erweiterung und eine Kombination von bewährten Methoden dar (reine Muskelentspannung: Jacobson, 1934; Bernstein & Borcovec, 1973/2018; Brechtel, 1977/2014; Olschewski, 1992/2011; Atementspannung: Olschewski, 1995; Arbeit mit inneren Bildern: Lang, 1979; subtile Suggestionen: Araoz, 1985/1989; Bongartz & Bongartz, 2000; Bandler & Grinder, 1975/2011). Diese wurden in fünf verschiedenen Schritten aufeinander aufgebaut. Das vorgestellte Verfahren ist eklektisch orientiert. Die Wirksamkeit der einzelnen Komponenten und der Kombination sowie der Abfolge der Schritte wurde in verschiedenen Kursen an mehreren hundert Personen entwickelt und erprobt. Der systematische Aufbau der Übungen ist im Kapitel 2 „Trainingsaufbau“ beschrieben. Die ersten Sitzungen lehnen sich an den Text von Echelmeyer und Zimmer (1977) an.

Konditionierungen

Die Entspannungsphase wird klassisch an verschiedene Signale konditioniert. Dadurch wird der Einsatz der Entspannung in Alltagssituationen, in denen keine reale An- und Entspannung mehr erfolgt, vorbereitet. Die konditionierten Auslöser werden somit zum Signal für die Entspannungsreaktion (Russel & Sipich, 1973). In den Texten erfolgt die Konditionierung dadurch, dass immer auf das Wort „jetzt“ angespannt wird, auf das Wort „nun“ entspannt wird. Weitere Konditionierungen erfolgen auf das individuelle Entspannungssignal (zweiter Lernschritt) und auf das Ausatmen (dritter Lernschritt). Die in den Texten angewandte Konditionierung der Entspannung an das Wort „nun“ kann auch für das individuelle Entspannungssignal genutzt werden, indem der Übende das Wort „nun“ als individuelles Entspannungssignal benutzt. Diese Konditionierungen dienen später als Vehikel, um die Entspannung mit immer weniger realer muskulärer An- und Entspannung zu erzeugen. In den ersten Sitzungen wird somit die Saat ausgebracht, die in den späteren Sitzungen geerntet werden kann. Die Konditionierung der Anspannung auf das Wort „jetzt“ wird in der Rücknahmeinstruktion genutzt, indem dort sämtliche Instruktionen das Wort „jetzt“ enthalten.

Verzicht auf die Kommentierung von Schwere

Nach meiner Erfahrung empfinden ca. 10 bis 15 % aller Personen unter Entspannung keine Schwere, sondern Leichtigkeit. Würde Entspannung mit Schwere kommentiert (wie beim Autogenen Training), so würde dies bei den erwähnten 10 bis 15 % dazu führen, dass die Instruktionen des Kursleiters im Widerspruch zum Erleben der Teilnehmer stehen würden.

Verzicht auf die Anspannung der Bauchdecke

Das Anspannen der Bauchdecke durch das Anheben der Beine wird in einigen Verfahren der PMR praktiziert. Aufgrund krankengymnastischer Überlegungen sowie den auffällig häufigen negativen Rückmeldungen von Teilnehmern zu dieser Übung wird sie weggelassen.

Erinnerung an die Entspannung

Ab der fünften Sitzung erfolgt die Aufforderung, sich an die zurückliegenden Entspannungssitzungen zu erinnern. Die Formulierung hierfür lautet:

„Nun kann es interessant sein, sich an die vorausgegangenen Entspannungssitzungen zu erinnern und sich dabei ins Gedächtnis zu rufen:

- wo Sie die Entspannung am deutlichsten wahrgenommen haben,
(.....)
- wie sich die Entspannung dabei anfühlt,
(.....)
- wie es sich anfühlen würde, wenn dieses Entspannungsgefühl jetzt wieder da sein kann.
(.....).“

Diese Erinnerungsphase gestattet es dem Übenden, sich seine speziellen subjektiv bedeutsamen Empfindungen bei der Entspannung zu vergegenwärtigen. Durch diese kognitive Aktivität erfolgt zusätzlich eine Bindung und Fokussierung der Gedanken in Richtung Entspannung. Zusätzlich kann dabei evtl. bereits eine Veränderung der zeitlichen Orientierung und Fraktionierungseffekte (Kossak, 1993, 2013) auftreten.

Spezielle sprachliche Muster

Es wurden solche Formulierungen gewählt, die es dem Übenden erleichtern, das Gesagte aufzunehmen. Der Kursleiter hat die ja fast hellseherische Aufgabe, die Empfindungen und körperlichen Reaktionen der Übenden zu kommentieren und die Wahrnehmung der Übenden auf diese zu lenken, obwohl er erstens nicht sicher sein kann, was genau der Übende empfindet und zweitens im Gruppensetting bei unterschiedlichen Personen sehr unterschiedliche körperliche Reaktionen und Empfindungen auftreten können. Durch die Wahl entsprechender Formulierungen kann diese Aufgabe gelöst werden (Araoz, 1985/1989, Bongartz & Bongartz, 2000).

Übereinstimmung mit der Erfahrungswelt des Übenden hat Priorität

Um mit den Aussagen und Beschreibungen des Kursleiters nicht in Widerspruch zu dem Erleben des Übenden zu geraten – was den Rapport stören könnte –, wurden Formulierungen gewählt, die keine unmittelbar falsifizierbaren Aussagen über das Erleben des Übenden enthalten. Dies geschieht hauptsächlich durch den Gebrauch der Modalform.

Grammatisch zweideutige Formulierungen „s(S)ie“ und „i(I)hnen“

Diese grammatisch doppeldeutige Formulierung tritt immer im Anschluss an eine Pluralbildung auf. Sie lässt dabei offen, ob mit der Beschreibung die Elemente des Plurals („sie“) oder die angesprochene Person („Sie“) gemeint ist. Bei der Formulierung „die Arme und Hände können sich immer mehr entspannen, bis s(S)ie ganz locker sind“, kann sich das „sie“ auf die Arme und Hände beziehen oder auf die ganze Person „Sie“.

Abgeschwächte direkte Suggestionen

Am Schluss der jeweiligen Sitzung erfolgt eine sogenannte abgeschwächte direkte Suggestion (Bongartz & Bongartz, 2000). Dabei handelt es sich um eine spezielle Form der indirekten Suggestion. Sie lautet:

Manchen Menschen kann dieses Gefühl der Entspannung wie eine Garantie sein, die i(I)hnen sagt: „s(S)ie sind vollkommen entspannt und gelassen, s(S)ie fühlen sich wohl und tanken in diesem Zustand der Entspannung neue Energien auf.“

Bei Bedarf kann diese Suggestion modifiziert und weiter fortgesetzt werden. Wichtig dabei ist es, dass sie nicht die Form einer plumpen Behauptung enthält, die sehr schnell vom Übenden falsifiziert werden kann. Die Struktur dieser abgeschwächten direkten Suggestionen nach Bongartz und Bongartz (2000) lautet:

Die (Entspannung, Ruhe, Gelöstheit, ...), die Sie jetzt empfinden, kann wie eine (Garantie, Basis, Versprechen, Fundament, ...) sein, die Ihnen sagt: (entsprechende spezielle Suggestion).

Sensorische Konfusion

Die Wahrnehmung wird immer wieder von der Muskulatur weggelenkt, mit der gerade gearbeitet wird. Sie wird auf die Atmung und auf andere Muskelgruppen gelenkt, dadurch kann es zu den Effekten der Informationsüberlastung und der sensorischen Konfusion kommen, die die Aufnahmewahrscheinlichkeit der indirekten Suggestionen erhöhen können.

Pacing

Ein Pacing (Grinder & Bandler, 1981/2016) erfolgt durch das Ansprechen der Atmung. Die typische Formulierung lautet: „beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen fällt sie nach innen ein“. Zusätzlich zum Pacing enthält diese Formulierung auch die o.g. Effekte der Aufmerksamkeitslenkung und der sensorischen Konfusion.

1.3 Unterschiede zum Autogenen Training (AT)

Das vorgestellte Verfahren ist in der Regel schneller und leichter zu erlernen als das Autogene Training (z. B. Krampen, 2012). Es erfolgt zunächst eine Wahrnehmungslenkung auf real existierende und messbare, durch den Übenden selbst produzierte Entspannung der Muskelgruppen. Dieser schneller bemerkbare Entspannungseffekt macht es einerseits vielen Menschen leichter, diese Entspannungsmethode zu erlernen, andererseits ist die Motivation durch einen quasi sofort erfahrbaren Entspannungseffekt oft höher als beim Autogenen Training, bei dem die Effekte meist erst relativ spät eintreten. Bei dem vorgestellten Verfahren werden ebenfalls, wie beim AT, Suggestionen gegeben. Diese erfolgen aber eher indirekt und beiläufig. Hauptsächlich werden klare und eindeutig nachvollziehbare Übungsanweisungen – etwa einem sportlichen Training vergleichbar – gegeben. Dies reduziert die weit verbreitete Angst vor einem Kontrollverlust.

Ziel des Autogenen Trainings ist die Tiefenentspannung, Ziel der PMR dagegen ist Entspannung unter möglichst unterschiedlichen Bedingungen. Das Autogene Training ist gut für viele Menschen, PMR für fast alle.

1.4 Unterschiede zur Meditation

Das Verfahren hat primär ausschließlich somatische Entspannung und subjektives Wohlbefinden zum Ziel. Es ist somit frei von jeglichem philosophischen Ballast. Selbstfindung, Sinnfindung, Bewusstseinerweiterung etc. spielen bei diesem Verfahren keine Rolle. Natürlich können – insbesondere in den späteren Sitzungen – meditative Effekte auftreten, diese sind aber eher „Nebenprodukte“, es ist nicht das Ziel, diese explizit zu erreichen.