

EDMUND JACOBSON: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Münchng: Pfeifer 1993. 2. Aufl. 213 Seiten. 24,90 DM.

Im Jahre 1908 begann der Humanphysiologe Edmund Jacobson in Harvard seine wissenschaftlichen Untersuchungen zur "scientific muscular relaxation". Innerhalb einer 20jährigen Weiterentwicklung und klinischen Erprobung entstand ein Verfahren zur psychischen und physischen Entspannung, das der Chefarzt der Chicagoer Klinik 1929 veröffentlichte. Sein Tiefmuskel-Entspannungs-Training, das 1987 in der bundesdeutschen kassenärztlichen Verordnung anerkannt und bei allen Krankenkassen abrechenbar ist, basiert auf einem systematischen und willkürlichen An- und Entspannen der einzelnen Muskeln und Muskelgruppen. Inzwischen ist Jacobsons Progressive Muskelrelaxation im europäischen Raum immer bekannter geworden und dürfte in nahe Zeit einen ähnlichen Bekanntheitsgrad wie das Autogene Training oder der Yoga erreichen. Als eigenständiges Verfahren ist es aller Erfahrung nach leichter zu erlernen als die beiden zuletzt genannten Entspannungstechniken, weil die willentlich gesteuerten Muskeln als Ausgangspunkt für die Gesamtre laxation gewählt werden.

Die 1990 im relativ kleinen Pfeiffer-Verlag erschienene, 1993 zum zweiten Mal aufgelegte Übersetzung Jacobsons "You must relax" möchte den Leser im Umgang mit seinen alltäglichen Belastungen und Schwierigkeiten helfen. Der Autor gliedert sein Werk in zwei deutlich voneinander abgrenzbare Abschnitte. Sehr sachlich und mit vielen Beispielen aus seinem klinischen Erfahrungsschatz gespickt, beschreibt er im ersten Teil auf fast 100 Seiten die spannungsbedingten Beschwerden der Zivilisation. Nachhaltig propagiert Jacobson eine vernünftige Lebensführung. Dabei fordert er seine Mitmenschen auf, mehr auf ihre naturgegebenen Schutzfunktionen zu hören und schonender mit ihrer Lebensenergie umzugehen. Im zweiten Teil des Buches gibt der Arzt dem Leser erprobte praktische Methoden an die Hand, wie dieser zu einer Kräftebalance seines Körpers finden kann. Entschieden weist Jacobson darauf hin, daß nur bei einem regelmäßigen Training tiefgreifende Fortschritte und optimale Ergebnisse erzielt werden können. Der Ablauf eines gut aufgebauten Programms erleichtert dem "Patienten", welcher jedoch auf äußere Bestätigung und Autosuggestion verzichten kann, den Übungseinstieg. Trotz der langen Zeitspanne seit der Veröffentlichung der Originalausgabe ist das Buch in der heutigen, immer stressiger werdenden Zeit aktueller und dringender denn je. Wer sich nicht an etwas überholten Beispielen aus den Jahren vor und nach dem Zweiten Weltkrieg - Jacobson gelangte durch seine Zusammenarbeit und Untersuchungen mit Fliegerkadetten zu grundlegenden Erkenntnissen - sowie etwas arg schlichten Zeichnungen stört, der wird an der praxisorientierten Einführung in die Relaxationsmethode viel Freude haben.

Hier eine leicht modifizierte Kurzversion (ca. 15 Minuten) der Progressiven Muskelrelaxation:

Dadurch, daß wir verschiedene Muskel und Muskelgruppen nacheinander für kurze Zeit (maximal 10 Sekunden) anspannen und anschließend entspannen, gelangen wir in einen physischen und psychischen Entspannungszustand. Der Erfolg des Trainings hängt stark davon ab, wie ernsthaft wir bei der Sache sind

und wie konzentriert die Übungen durchgeführt werden. Besonders wichtig ist, daß wir während des Anspannens der Muskulatur nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig und ruhig weiteratmen.

Als Hintergrundmusik sehr zu empfehlen: Kitaro: Tunhuang oder Kitaro in Person

Wir bereiten uns nun auf das Entspannungstraining vor, indem wir:

- uns bequem rücklings auf ein großes Badehandtuch legen
- die Arme seitlich neben den Körper legen
- die Augen schließen
- innerlich ruhig werden
- der Musik lauschen
- auf unsere ruhigen und gleichmäßigen Atemzüge achten
- uns auf unseren Herzschlag konzentrieren
- störende Gedanken einfach verschwinden lassen

Auf Eigenkommando an- und entspannen wir nun nacheinander die verschiedene Muskeln:

- die Muskeln des Fußes, indem wir die Zehen soweit wie möglich auseinanderspreizen
- die Unterschenkelmuskulatur, indem wir die Zehen zum Körper hin beugen
- die Oberschenkelmuskulatur, indem wir die Zehen vom Körper weg abwinkeln und die Unterschenkel gegen den Boden drücken
- die Muskeln des Gesäßes, indem wir unterstützend die Fersen auf den Boden drücken
- die Handmuskulatur, indem wir die Hände, Handflächen nach unten gerichtet, flach auf den Boden legen, die Fingerspitzen aufstellen und mit den Fingern gegen den Boden drücken
- die Unterarmmuskulatur, indem wir die Handflächen und Unterarme gleichzeitig gegen den Boden drücken
- die Oberarmmuskulatur, indem wir die Hände zu Fäuste ballen und die Ellenbogen gegen den Boden drücken
- die Gesichtsmuskeln, indem wir eine Grimasse schneiden
- die Rückenmuskulatur, indem wir unterstützend die Schulterblätter gegen den Boden drücken
- die Brustmuskulatur, indem wir unterstützend unsere Arme seitlich gegen den Körper pressen; dabei locker weiteratmen
- die Bauchmuskulatur, indem wir den Bauchnabel Richtung Boden drücken

Abschließend spannen wir alle Muskeln des Körpers gemeinsam an.

Wir spüren, wie eine wohltuende Wärme durch unseren Körper hindurchströmt. Dabei nehmen wir die Musik mit all unseren Sinnen auf. Wir genießen das Gefühl der inneren Entspannung.

Je nach Lust und Laune bereiten wir uns auf das Ende des Entspannungstrainings vor, Öffnen langsam die Augen, recken und strecken uns und setzen und langsam auf.