



Elemente eines individuellen Stressmanagements: Progressive Relaxation

Sehr geehrte Damen und Herren,

was für den einzelnen Stress bedeutet und welche persönlichen Umstände zu Stressbelastungen führen ist sehr individuell. Genauso individuell ist demnach auch ein entsprechendes Stressmanagement. Stressmanagement setzt in der Regel an unterschiedlichen Ansatzpunkten an: an den Stressoren selbst, an den eigenen stressfördernden Gedanken und Einstellung sowie an der Regeneration von Belastungen. Zu letzterem gehören nach ausführlicher individueller Stressdiagnostik u.a. Entspannungsverfahren, wie die **Progressive Relaxation**.

Das Verfahren der *Progressiven Relaxation* ist unter vielen Namen gebräuchlich. Häufig sind vor allem die Verwendungen der Begriffe **Progressive Muskelentspannung** (kurz PME) oder **Progressive Muskelrelaxation** (kurz PMR). Argumente derjenigen, die sich für den Begriff *Progressive Relaxation* aussprechen, liegen darin begründet, dass das hauptsächliche Ziel des Verfahrens ist, über eine Spannungsreduktion im Muskeltonus auch eine mentale Entspannung zu erreichen.

Die *Progressive Relaxation* wurde zuerst 1929 von Edmund Jacobson, einem US-amerikanischen Physiologen, entwickelt. Die Idee Jacobsons war, dass „es wohl kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe“ gäbe. Entspannung sei am ehesten durch eine Reduktion des neuromuskulären Tonus sichtbar, das heißt durch die Entspannung der Muskulatur. Ausgehend davon, dass sich zentralnervöse mentale und periphere muskuläre Prozesse gegenseitig beeinflussen, ließe sich durch eine Entspannung der Muskulatur eine Entspannung der zentralen Nervensysteme erreichen. Für diese gegenseitige Beeinflussung der zentralen und peripheren Systeme sprechen verschiedene empirische Belege. So ging allein die Vorstellung einer bestimmten Armbewegung mit einer Zunahme der Muskelaktivität im Arm einher. Die visuelle Vorstellung bestimmter Objekte war mit bestimmten Augenbewegungen assoziiert.

Auf dieser Grundlage entwickelte Jacobson sein Verfahren, bei dem nach einander einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt werden, man sich auf diese Anspannung konzentriert und anschließend die kontrahierte Muskelgruppe maximal entspannt. Dabei geht es in der Anspannungsphase nicht darum eine möglichst hohe Anspannung der entsprechenden Muskulatur herbeizuführen, sondern eher geringere Anspannung wahrzunehmen und zu lernen, auch diese weiter abzubauen.

Jacobsons Programm umfasst zu Beginn der Entwicklung über 30 Muskelgruppen und insgesamt 56 Sitzungen. Mit den Jahren wurde die *Progressive Relaxation* von verschiedenen Autoren weiterentwickelt und wesentlich verkürzt. Heute existieren Langformen, bei denen sich auf 16 Muskelgruppen konzentriert wird, aber auch Kurzformen, die nach dem Erlernen der richtigen Technik mit lediglich 11 oder sogar nur 5 Muskelgruppen durchgeführt werden.

Die ***Progressive Relaxation*** wird vielfältig eingesetzt: im psychotherapeutischen Rahmen bei z.B. Angststörungen, bei Schlafstörungen, Nervosität, Spannungsgefühle, Erschöpfung und weitere Stresssymptome und -reaktionen sowie zur Verbesserung der allgemeinen Körperwahrnehmung und zur Prävention von Stressreaktionen.

Am StressZentrum Trier erfolgt nach eingehender Stressdiagnostik als individuelle Maßnahme die *Progressive Relaxation* im Rahmen von Einzelcoachings, Gruppen und als betriebliche Gesundheitsmaßnahme an. Gern erhalten Sie bei uns weiterführende Informationen zu diesem und weiteren Verfahren am StressZentrum Trier unter www.stresszentrum-trier.de und www.neuropattern.de Persönlich erreichen Sie uns telefonisch unter 0651-1 70 40 50 oder per E-Mail unter info@stresszentrum-trier.de.

Mit freundlichen Grüßen aus dem Wissenschaftspark Trier,

Dipl.-Psych. Nadin Meyer
Stresscoach