



ULRIKE KONRAD  
praxis für physiotherapie

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

### Die Entstehung der Methode

In den 30iger Jahren des vorigen Jahrhunderts litt Edmund Jacobsons Vater nach einem Brand in seinem Haus unter schweren Angststörungen. Jacobson begann mit ihm zu arbeiten und stellte fest, dass er im Zustand der Entspannung wesentlich weniger unter seinen Angstbildern litt. Dies war der Ausgangspunkt für die Entwicklung der Methode.

### Vorgehensweise

Die PMR ist unter den nichtsuggestiven Verfahren einzuordnen. Es wird in keiner Weise suggestiv gearbeitet (wie zB im autogenen Training, der Hypnose oder ähnlichen Verfahren). Der Klient wird in ganz klaren Formulierungen angeleitet seine Muskulatur nach einem vorgegebenen Schema anzuspannen und diese Spannung wieder zu lösen um die jeweiligen Empfindungen zu Phase und Körperteil zu spüren. Die in der Regel sehr kurzen Anspannungsphasen stehen längeren Entspannungsphasen gegenüber. Weiters wird der Gesamtspannungszustand zu Beginn und zu Ende einer Sitzung klar gespürt und wenn möglich eingeordnet (Graduierung von 1-10).

### Das Ziel

Das Ziel der PMR ist es den Klienten in eine kompetente Ausgangslage zu bringen um Entspannung jederzeit willentlich herstellen zu können, bzw Verspannungen jederzeit willentlich entgegenwirken zu können. Durch die genau Beobachtung der beiden Phasen in verschiedenen Körperteilen ergibt sich daraus die Möglichkeit erstens sich aufbauenden Verspannungszustände klarer und früher zu erkennen und zweitens darauf oft unbewußt oder auch bewusst gegensteuern zu können um nicht erst in erhöhte Spannungslagen zu kommen.

Dieser Trainingseffekt ermöglicht es uns in unserem Alltag selbstverständlicher mit Spannungszuständen umzugehen. Unser Körper behandelt das Thema sehr autonom und tangiert uns auf einer bewussten Ebene nur mehr in „Notfällen“ mit dem Spüren von Verspannung, Angst oder Enge.

### Die Wirkung

Das Wirkungsfeld der PMR ist sehr weitläufig und reicht von ganz normalem Aufbau von Entspannung bis hin zu einem Hilfsmittel bei Spannungskopfschmerz, Bluthochdruck, Magenkrämpfen usw. Bluthochdruck und Spannungskopfschmerz gehören zu den Symptomen in denen die PMR die zuverlässigsten Ergebnisse bringt. Weiters sind verschiedene Formen von Herzbeschwerden durch PMR positiv beeinflussbar.

Da all die oben genannten Symptome auch in der Großgruppe Stresssymptome zusammenzufassen sind, kann man die PMR als hervorragend geeignetes Mittel gegen jede Form von Stresssymptomen bezeichnen.



ULRIKE KONRAD  
praxis für physiotherapie

### **Wer braucht die PMR und warum?**

Alle Menschen die aus irgendeinem Grund unter nicht bewältigbaren Folgen von Distress leiden. Das sind Manager (z.B. in Zeiten von Börsencrashes etc), genauso wie z.B. Kinder in der Angst vor Schularbeiten.

Wie schon oben erwähnt wirkt die PMR bei allen Formen von Stresssymptomen positiv. Räumliche Enge, Rhythmusstörungen, Druckanstieg, Dynamikverlust, vegetative Störungen etc sind alles Begriffe die ganz klar auftreten wenn wir unter Distress leiden. Falls kein ernsthaftes organisches Leiden dahintersteckt ist die PMR ein sehr geeignetes Mittel um diese Symptome entweder prophylaktisch oder therapeutisch zu begleiten.