

## Die Progressive Entspannung nach Dr. Jacobson

Die **Progressive Entspannung**, eine Technik zur Muskelentspannung nach Dr. Jacobson, er nannte sie "progressive relaxation", ist eine ideale Methode, um auch in Stresssituationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie beruht auf der einfachen Wirkungsweise, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Entspannen des Muskels in Verbindung mit dem Atem eine tiefgehendes körperliches wie auch psychisches Loslassen und Lösen, eine Entspannung, erreicht werden kann. Wer körperlich entspannt ist, kann auch psychisch entspannen, der Mensch wird in belastenden Situationen auch ruhiger und gelassener agieren bzw. reagieren. Die Übungen selbst sind einfach und leicht erlernbar und überall trainierbar.

Im 20. Jahrhundert entdeckten Medizin und Psychologie die **Bedeutung der Entspannung** und die positiven Wirkungen einer situativ-dynamischen Entspannungsfähigkeit auf Körper, Seele und Geist. Das Autogene Training wurde in Deutschland von J. H. Schultz entwickelt und aus Amerika kam die Progressive Relaxation. Unter Entspannung verstehen wir heute einerseits die seichte Unterhaltung durch die Medien und andererseits die körperlich-seelisch-geistige Ausgeglichenheit, auf der bedeutende Werte wie Gelassenheit, Stabilität oder Ausdauer basieren. Die Progressive Entspannung zielt auf innere Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Dr. Edmund Jacobson, ein Anfang des 20. Jh. aus Schweden in die USA emigrierter Arzt, entwickelte an der Harvard Universität in den USA die "progressive relaxation" aus der **Erkenntnis**, dass durch gezieltes Anspannen einzelner Muskeln oder Muskelgruppen nach einer bestimmten progressiven Systematik in Verbindung und ein plötzliches Lösen nachweislich eine verbesserte Entspannung sowohl auf der körperlichen wie auch auf der psychischen Ebene erreicht werden kann. Dieser Effekt der nachwirkenden Entspannung aufgrund der Progressiven Entspannungsübungen lässt sich auch durch Messung der Muskelspannung (EMG) mit Biofeedbackgeräten darstellen.

Bei regelmäßigem **Training** ist es sogar möglich, den Seelenhaushalt unter psychohygienischen Aspekten zu verbessern, d. h. z. B. die Belastungen in einer anspruchsvoller werdenden Arbeitswelt besser zu moderieren, die individuelle Belastungsfähigkeit zu erhöhen, Stresssituationen gelassener zu bewältigen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Regelmäßiges Üben ist Voraussetzung für den gewünschten Erfolg.