

PME-Gruppe

Name:

Datum:

---

## Entspannungstraining

### Warum hilft Entspannungstraining bei chronischen Schmerzen?

#### **Den Teufelskreis durchbrechen**

Chronische Schmerzen gehen einher mit Verspannungen. Diese Muskelverspannungen bewirken, dass die Schmerzen noch stärker und unerträglicher werden. Es hat sich ein Teufelskreis „Schmerz → Verspannung → Schmerzzunahme“ gebildet. Die Wirkung von Entspannungstraining liegt nun darin, dass Sie mit dieser Technik diesen Teufelskreis durchbrechen und der zusätzlichen Verspannung entgegenwirken.

#### **Stress bewältigen**

Auch „Stress“ führt zu körperlicher Muskelanspannung und damit zu einer Verschlimmerung von chronischen Schmerzen. Indem Sie lernen, Stress zu bewältigen und hierbei zur Unterstützung Ihr Entspannungstraining einsetzen, können Sie direkt auf den Schmerz einwirken.

#### **Erwartungsängsten begegnen**

Ebenso können Erwartungsängste vor den Schmerzen zu vermehrter Muskelanspannung führen und so wieder in den Teufelskreis „Schmerz → Verspannungen → Schmerzzunahme“ münden. Der Gedanke „Hoffentlich sind meine Schmerzen nicht gerade so stark, wenn wir am Wochenende auf das Fest gehen“ löst eine gewisse Anspannung aus, die sich auch körperlich in Form von Muskelanspannung niederschlägt. Mit Hilfe der Entspannung erlernen Sie, diese ungünstigen Gedanken auszuschalten.

### **Was ist Progressive Muskelspannung und wie wirkt sie?**

Progressive Muskelentspannung (PME) nennt man auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) oder Jacobson - Entspannungstraining. Bei dieser Form von Entspannung wird der natürliche Mechanismus der Muskeln ausgenutzt, der nach einer Phase von Anspannung eine automatische Entspannung auslöst. Es geht darum, dass Sie verschiedene Muskelgruppen Ihres Körpers nacheinander anspannen und dann bewusst entspannen.

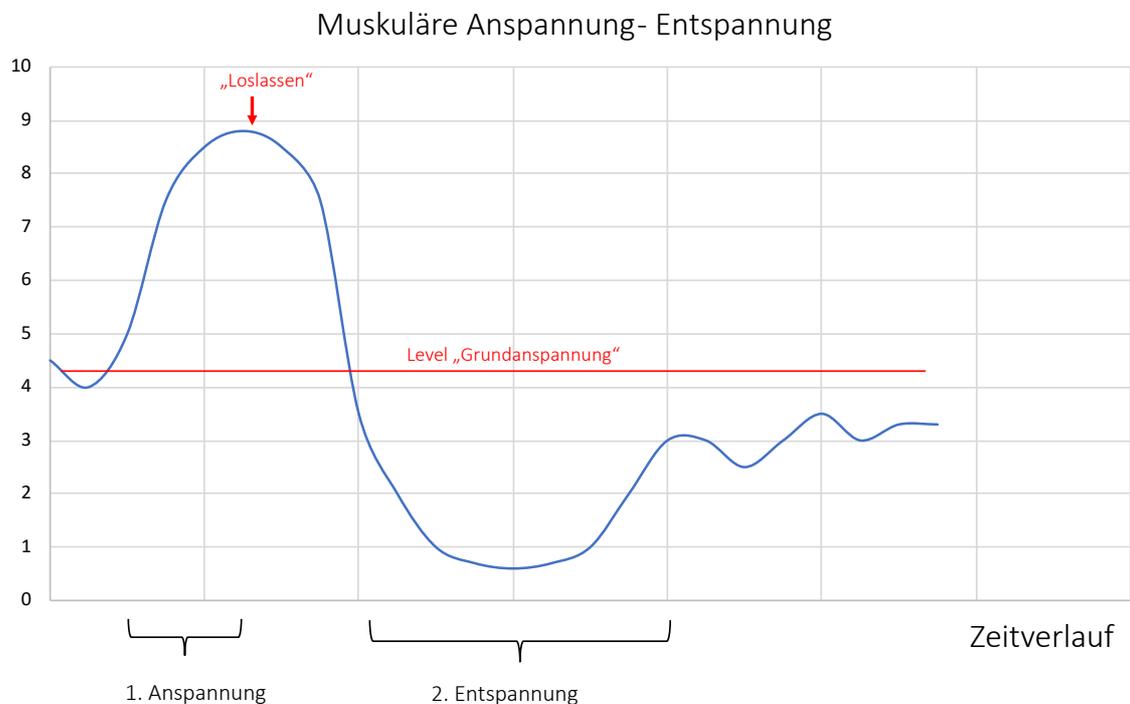
Entspannung erreichen durch Nutzung eines physiologischen Mechanismus

Warum ist diese Anspannung zum Erlernen von Entspannung erforderlich? Der körpereigene, physiologische Mechanismus zur Entspannung funktioniert so: Wenn Sie eine Muskelgruppe sehr stark anspannen und diese Spannung anhalten, dann verändert sich die Physiologie des Muskels, irgendwann merken Sie, dass Sie die Spannung nicht mehr halten können. Wenn Sie doch noch weiter anhielten, dann würde der Muskel anfangen zu schmerzen. Das liegt daran, dass die Spannung zu einer Minderdurchblutung des Muskels führt und dies wiederum kann aufgrund der Sauerstoffunterversorgung des Muskels auf längere Sicht Schaden zufügen. Um das zu verhindern, setzt der Schmerz ein und man wird quasi gezwungen „loszulassen“. Das

„Loslassen“ fühlt sich sehr angenehm an, leicht, und ist eine „eingebaute“ körpereigene Entspannungsreaktion, mit dem Ziel, die Homöostase des Organismus (Gleichgewicht der physiologischen Verhältnisse) aufrechtzuerhalten. Als inneres Bild können Sie sich ein Pendel vorstellen, das erst in die eine Richtung aufgezogen wird (Anspannung) und dann mühelos und mit mehr Schwung in die andere Richtung ausschlägt (Entspannung). Dieser Mechanismus wird in der Progressiven Muskelentspannung genutzt.

Die einzelnen Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und wieder entspannt. Der kleine Moment der „Erholung“ nach der Anspannung steht im Fokus: Diese 10-20 Sekunden Entspannung sollen Sie wahrnehmen und erlernen.

Es funktioniert wie folgt:



- Jeder Muskel hat ein gewisse Grundanspannung (Level „Grundanspannung“).
- Wenn Sie Muskeln anspannen, steigt auch die Grundanspannung an (1).
- Beim Loslassen erreichen Sie tiefe Entspannung, die weit unter Ihre Ausgangsgrundspannung sinkt und Entspannung bedeutet (2).
- Danach steigt die Anspannung wieder etwas an, bleibt aber noch unter dem Ausgangswert.

### **Das Vorgehen**

Sie spannen nun nacheinander für ca. 5 - 7 Sekunden die folgenden Muskelgruppen an, mit ca. 50 - 60 % der Maximalspannung. Atmen Sie auch bei der Anspannung wie gewohnt weiter um wirklich die gewünschten Muskelregionen anzuspannen und nicht die Anspannung auf den

Körper zu generalisieren. Entspannen Sie danach mit dem Ausatmen die Muskelregion wieder für ca. 20 Sekunden. Dann gehen Sie zur nächsten Muskelgruppe über:

1. Hände zu Fäusten machen
2. Fäuste zu den Schultern führen und den Bizepsmuskel anspannen
3. Schultern heben und versuchen zu den Ohren zu führen
4. Gesichtsmuskeln zusammen anspannen
5. Kinn Richtung Brust drücken
6. Luft einatmen und anhalten, Bauch- und Brustmuskeln anspannen
7. Aufrecht hinsetzen, leichtes Hohlkreuz machen, Brust und Bauch nach vorne drücken
8. Gesäß- / Beckenmuskeln anspannen
9. Knie zusammendrücken, Beine strecken, heben und Zehen von sich weg drücken, dabei Oberschenkel anspannen
10. Knie zusammendrücken, Beine leicht strecken, Fersen auf den Boden drücken und Zehen zu sich hin ziehen, dabei Waden anspannen

Danach bleiben Sie noch eine Weile ganz ruhig sitzen oder bleiben Sie liegen und genießen Sie für eine Weile die Entspannung. Zählen Sie dann von 5 bis 1 rückwärts und beenden Sie das Training.

Je häufiger Sie das Entspannungstraining durchführen, desto mehr können Sie die Entspannung ausdehnen. Wenn Sie während der Übung mit den Gedanken abschweifen, ärgern Sie sich nicht, sondern konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, sagen Sie sich, dass Sie sich später wieder mit den Gedanken beschäftigen und fahren Sie mit den Übungen fort. Sie werden durch das Training wieder sensibler für körperliche Vorgänge: Sie können Spannungszustände früher feststellen und Ihnen entgegenwirken. Ein besseres Körpergefühl hat auch einen positiven Einfluss auf die Stimmung. Sie werden ruhiger und ausgeglichener.

### **Welche Voraussetzungen sind wichtig, damit Ihr Entspannungstraining Erfolg hat?**

Die Fähigkeit, sich zu entspannen, kann jeder Mensch lernen. Der Erfolg hängt davon ab, wie regelmäßig Sie üben. Sie sollten jeden zweiten Tag einmal Ihr Entspannungstraining durchführen. Was sollten Sie bei der Durchführung beachten?

Bevor Sie mit dem Entspannungstraining beginnen, sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden!

- Nehmen Sie sich Zeit, zur Ruhe zu kommen. Ggf. schreiben Sie Dinge, die Sie noch erledigen müssen, auf einen Zettel, damit Sie nicht an sie denken müssen.
- Achten Sie auf bequeme Kleidung, die Sie nicht einengt oder drückt.
- Die Brille am besten absetzen.
- Stellen Sie Ihr Telefon leise oder ab.
- Versuchen Sie, ganz abzuschalten und sich richtig fallen zu lassen.

**Viel Erfolg und Spaß beim Lernen!**

