

PMR nach Jacobsen

Die Ursprünge dieser Entspannungstechnik liegen in den 1920er Jahren und wurden von dem amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobsen (1885 – 1976) entwickelt. Jacobsen hatte beobachtet, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe und Stress stehen. Daraus lässt sich schließen, dass innere Anspannung auch zu einer muskulären Anspannung führt. Das hat wiederum zur Folge, dass andauernde Stresssituationen zu Verspannungen, Verkrampfungen, Herz- Kreislaufstörungen uvm. Führen.

Der Ansatzpunkt von Jacobsen besteht darin, dass auch der umgekehrte Fall funktionieren müsste. Mit der Entspannung der Muskulatur wird innere Ruhe und seelische Entspannung hervorgerufen. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl erreicht.

Progressiv – bedeutet fortschreitend
Relaxation – bedeutet Entspannung

Wird Jacobsen als Begründer dieser Entspannungstechnik benannt, wurde diese im Laufe der Zeit weiterentwickelt. Sprach Jacobsen noch 50 Muskelgruppen in 50 Einzelsitzungen an, ist heute die Methode nach Bernstein & Borkovec mit 16 Muskelgruppen mit der Empfehlung 8 – 10 Sitzungen, weit verbreitet.

Gesundheitlicher Nutzen

Die Anwendung der PMR nach Jacobsen hilft nachweislich bei folgenden Indikationen

- x Spannungskopfschmerzen
- x Verspannungen
- x Schlafschwierigkeiten
- x Bluthochdruck
- x Chronische Schmerzen (z.B. Rheuma)
- x Nervosität
- x Gereiztheit, Aggressionen
- x Angstbewältigung (Prüfungsängste, Flugangst,...)
- x Kompensation des Alltagsstresses
- x Stärkung des Immunsystems

Kontraindikation - PMR sollte nicht angewendet werden bei

- x kleine Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten
- x größere körperliche Beeinträchtigungen bei denen Muskelkontraktion schwierig ist
- x bei Einnahme von Beruhigungsmitteln