

Claudia Reeker-Lange
Patricia Aden
Sabine Seyffert

Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Joan Miró: »Portrait«, 1938 © Successió Miró/VG Bild-Kunst,
Bonn 2010

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89100-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	13
1. Was ist Progressive Muskelentspannung?.....	15
Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.....	15
Die Progressive Muskelentspannung als Entspannungsmethode	17
2. Aufbau und Funktion von Muskeln	19
Schlüsselrolle der Muskeln bei der PME	19
Funktion des Skelettmuskels	20
Die acht Muskelgruppen	22
Eingeweide- und Herzmuskulatur	29
3. Wie wirkt Progressive Muskelentspannung?	31
4. Vegetatives Nervensystem	33
5. Herz und Atmung	36
6. Das Stresskonzept	38
Die Stress-Reaktion	39
Eustress und Disstress	41
Kriterien für Stress	42
Stressfaktoren erkennen	44
Mit Progressiver Muskelentspannung dem Stress entgegenwirken	49
7. Wann wird Progressive Muskelentspannung eingesetzt?	51
Indikationen	51
Konzentrationsstörungen	51

Schlafstörungen	52
Hyperaktivität	53
Schulstress	54
Depressive Verstimmung	54
Ängste	54
Kopfschmerzen	55
Bauchschmerzen	55
Allergie	56
Neurodermitis	57
Asthma	57
Bluthochdruck	57
 8. Kontraindikationen für die Progressive Muskelentspannung	 59
Akute fieberhafte Infekte	59
Verletzungen	60
Epilepsie	60
Depression	60
Behinderung	60
 9. Progressive Muskelentspannung für Kinder	 61
9.1 Voraussetzung und Vorbereitung	62
Für welches Alter eignet sich die Progressive Muskelentspannung?	62
Gruppengröße	63
Übungsraum	64
Übungshaltungen	65
Kleidung	66
Regeln	66
Elternarbeit	67
Übungsplan	68
9.2 Die Grundlagen des Übens	69
Dauer der Anspannung und Entspannung	70
Zurücknehmen	70
Mögliche Schwierigkeiten und Körperreaktionen	71
Wichtiges vor Übungsbeginn	72
Ankommübungen – Einstimmungsübungen	78

Weg des Atems	78
Reise durch den Körper	79
Ort der Fantasie – Ort der Ruhe	80
Gedankenwolken	80
Musik	81
10. Übungen der Progressiven Muskelentspannung	82
10.1 Übung mit acht Muskelgruppen	82
Überblick: acht Muskelgruppen	82
Anleitung des Verfahrens	83
10.2 Übung mit vier Muskelgruppen	86
Überblick: vier Muskelgruppen	86
Anleitung des Verfahrens	86
10.3 Vergegenwärtigung	88
11. Grundkurs Progressive Muskelentspannung	90
11.1 Was vor Kursbeginn beachtet werden sollte	90
Ärztliche Abklärung / Progressive Muskelentspannung als Begleiter	90
Freiwilliges Erlernen der Progressiven Muskelentspannung	91
Atemeinsatz	92
Veränderung der Angabe für die An- und Entspannung ...	93
11.2 Stundenaufbau und Kursgestaltung für einen Grundkurs	94
Grundsätzliches	94
11.3 Beispiel für einen Grundkurs mit acht Kurseinheiten über 60 Minuten mit 4–6 Kindern	95
1. Stunde	95
2. Stunde	98
3. Stunde	99
4. Stunde	100
5. Stunde	100
6. Stunde	102
7. Stunde	102
8. Stunde	103

11.4	Konzept für einen Grundkurs	104
11.5	Einzel Sitzungen	107
11.6	Praktische Übungen zur Progressiven Muskelentspannung für ältere Kinder und Jugendliche	108
	Übung mit Schwämmen	108
	Strandspaziergang	110
12.	Fantasiegeschichten mit acht und vier Muskelgruppen	113
12.1	Acht Muskelgruppen	113
	Ein Nachmittag im Baumhaus	113
	Im Schlosspark	116
	Komm doch, lieber Frühling	119
	Der Herbst ist bunt	122
	Komm, wir gehen auf den Spielplatz	125
	Ein Tag am Meer	128
	Im Dschungel	131
	Heute besuchen wir den Zoo	134
12.2	Fantasiegeschichten mit vier Muskelgruppen	137
	Ein Piratenabenteuer	137
	Keine schlechte Laune mehr!	139
	Fips der Affe	141
	Im Schnee	143
	Auf der Kirmes	145
13.	Spielideen und Tänze zum Anspannen und Entspannen für den Alltag und zwischendurch	149
	Achtung, aufgepasst!	149
	Stopptanz	150
	Von Kopf bis Fuß	151
	Der Tanz der Farben	151
	Kleiner Angsthase	152
	Stark wie ein Riese	152
	Im Auto	153

14.	Entspannungsübungen und Spielideen rund um die Muskelgruppen	155
14.1	Gesicht	155
	Fratzen ziehen	155
	Ihhh, wie ekelig	156
	Zähne putzen, das macht Spaß	157
	Kerzen pusten	157
	Pustebäumen pusten	158
14.2	Schultern	159
	Ein kleiner Pinguin	159
	Brr, ist das kalt!	159
	Mein bunter Drache flattert im Wind	161
	Mein schwerer Rucksack	161
	Die Last auf meinen Schultern	162
	Keine Ahnung	163
14.3	Hände und Arme	164
	Zitronenpresse	164
	Heute ist Putztag!	165
	Waschlappen wringen	166
	Kunterbunte Knete	167
	Mein Knautschball gegen Wut	168
	Ein Schneeball	170
	Mein Ball fliegt hin und her	171
	Heute gibt's Spaghetti	171
	Ich bau mir ein Baumhaus	172
	Der Teddy gehört mir	173
	Mein Tannenbaum	174
14.4	Bauch	175
	Ein kleines Schiffchen fährt umher	175
	Boxkampf	176
	Im Land der dicken Leute	177
14.5	Füße/Beine	178
	Wir fahren Rad	178
	Ein buntes Tuch	179
	Lustiger Marmeladewurf	180

Sand zwischen meinen Zehen	180
Ein Zeitungsblatt	181
Fortbildung	182
Abbildungsnachweis	182
Literatur	183

Vorwort

Dieses Buch soll ein praxistauglicher Wegweiser im Umgang mit der Progressiven Muskelentspannung für Kinder sein. Wir haben uns bemüht, klar und verständlich zu bleiben. Es wird gezeigt, wie, wo und wann Progressive Muskelentspannung (PME), auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, einsetzbar ist.

Es ist erwiesen, dass Stress und psychische Belastungen wesentlich dazu beitragen, dass es auch bei Kindern schon verstärkt zu gesundheitlichen Beschwerden kommen kann. Durch die Progressive Muskelentspannung besteht die Möglichkeit, positiv Einfluss auf die Befindlichkeit der Kinder nehmen zu können. Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare, und wenn sie dann von den Kindern beherrscht wird, im Alltag fast immer und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Dieses Buch soll Therapeuten, Lehrern, Erziehern und natürlich auch interessierten Eltern eine leicht verständliche Einführung in die Progressive Muskelentspannung geben und ihnen zeigen, wie es möglich ist, den Kindern diese Methode einfach, spielerisch und kindgerecht zu vermitteln.

Für Erwachsene werden inzwischen schon viele Kurse für PME mit großem Erfolg angeboten. Leider ist das Kursangebot für Progressive Muskelentspannung mit Kindern immer noch gering. Da das Interesse an der PME für Kinder zunehmend steigt, wird es diesbezüglich in den nächsten Jahren glücklicherweise eine positive Veränderung geben. Neben dem Autogenen Training ist die Progressive Muskelentspannung die anerkannteste Entspannungsmethode. Beide sind schon Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt worden und haben sich somit lange bewährt.

Unser Ziel war es, systematisch vorzugehen und das Buch so zu schreiben, dass der Leser gut nachvollziehen kann, was Progressive Muskelentspannung ist, was sie bewirkt und wie sie für Kinder einfach und kindgerecht, klassisch oder über Fantasiereisen, vermittelt werden kann. Im theoretischen Teil geht es unter anderem darum, wichtiges physiologisches und anatomisches Grundwissen zu vermitteln. Thema-

tisiert werden auch Anwendungsgebiete, Indikationen und Kontraindikationen. Weiterhin wird der Aufbau eines Grundkurses mit acht Kurseinheiten und Einzelsitzungen dargestellt. Um die Progressive Muskelentspannung mit Freude und für die Kinder motivierend vermitteln zu können, findet der Leser ein großes Angebot von Fantasie-reisen, Spielideen und Möglichkeiten für die kindgerechte Vermittlung im letzten Teil des Buches.

Wir wünschen uns, dass dieses Buch dazu beiträgt, dass das Angebot für Progressive Muskelentspannung für Kinder in den nächsten Jahren verstärkt zunimmt, und möchten Therapeuten und Therapeu-tinnen, Pädagogen und Pädagoginnen und alle, die sich für das Wohl-ergehen unserer Kinder einsetzen, dazu ermutigen, sich dieser Aufgabe zu stellen.

Da in allen genannten Berufsgruppen sowohl Männer als auch Frauen arbeiten, werden wir im Buch abwechselnd die männliche und die weibliche Form verwenden.

Einführung

Die Progressive Muskelentspannung, auch Progressive Muskelrelaxation (abgekürzt PMR) genannt, die in den 1960er Jahren nach Deutschland kam, wurde um 1930 von Edmond Jacobson, der als Pionier der Progressiven Muskelentspannung gilt, entwickelt. Jacobson (amerikanischer Arzt für innere Medizin, Psychiatrie und Physiologie – 1885 bis 1976) begann sein Studium 1908 an der Harvard Universität. 1918 leitete er ein Institut für Physiologie und war Chefarzt an einer Klinik für innere Medizin in Chicago. Seit 1936 arbeitete er im eigenen Labor für klinische Medizin. Er verfasste 64 wissenschaftliche Arbeiten und schrieb acht Bücher. Jacobson erkannte, dass durch die systematische Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen und die Konzentration auf die dabei entstehenden Gefühle fast jeder in der Lage ist, tiefe Entspannung zu erfahren. Durch umfangreiche Untersuchungen war er in der Lage, den Zusammenhang zwischen verstärkter muskulärer Anspannung und unterschiedlichen Erkrankungen nachzuweisen. Da Spannung und Anspannung (wie z. B. in Angstsituationen) in der Regel immer mit einer Verkürzung der Muskelfasern zusammenhängen, erkannte er die Entspannung als das genaue Gegenteil von Erregungszuständen. Edmond Jacobson entwickelte eine physiologische Methode, um sich mit Angst und Spannung auseinanderzusetzen und sie anzugehen. Er stellte fest, dass die Angst durch Behebung der Spannung beseitigt werden kann. Die muskuläre Entspannung, d. h. keinerlei Muskelkontraktion mehr, wurde als der direkte physiologische Gegensatz zur Spannung erkannt. Im fortgeschrittenen Stadium entspannt sich dann nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch die glatte, unwillkürliche Muskulatur der inneren Organe und es kann dadurch zur vegetativen Umschaltung kommen.

Jacobson vermittelte das Verfahren in vielen und langen Sitzungen. Dabei bezog er mehr Muskelgruppen ein, als es heute der Fall ist. Der südafrikanische Psychotherapeut und Entwickler der Angsttherapie (Systematische Desensibilisierung), Joseph Wolpe, veränderte um 1950 das ursprüngliche Verfahren dahingehend, dass es heute ein systemati-

sches Behandlungsprogramm geworden ist (Bernstein/Borcovec 2007, S. 20 – 21). Er stellte fest, dass es möglich ist, die Progressive Muskelentspannung in einer verkürzten Form zu erlernen. Dabei genügen sechs bis acht Sitzungen, um die Grundkenntnisse zu erwerben. In der heutigen Zeit wäre es auch kaum möglich, die Menschen zu solch hohem Zeiteinsatz für das Erlernen einer Entspannungsmethode zu veranlassen, wie es bei Edmond Jacobson der Fall war. Obwohl es, gerade in unserer immer hektischer werdenden und schnelllebigen Zeit, immer wichtiger wird, eine Möglichkeit zu haben und eine Strategie zu entwickeln, positiv Einfluss auf die eigene physische und psychische Befindlichkeit nehmen zu können! So ist die Progressive Muskelentspannung mit Erwachsenen auf 16 Muskelgruppen beginnend und mit Kindern auf acht Muskelgruppen beginnend eingeschränkt, und die An- und Entspannungszeit verkürzt worden. Diese Form der Progressiven Muskelentspannung wird heute weitgehend angewendet. Die PME ist heute ein Grundbestandteil der Verhaltenstherapie.

Lange Zeit ging man davon aus, dass die Progressive Muskelentspannung *nur* für Erwachsene eine geeignete Entspannungsmethode sei. In den letzten Jahren wurde aber festgestellt, dass auch gerade Kinder mit dieser Methode sehr gut zurechtkommen. Sie wird selbstbestimmt ein – und umgesetzt. Im Gegensatz zum Autogenen Training dürfen und sollen die Kinder bei der Progressiven Muskelentspannung aktiv sein, indem sie, bevor sie die Muskelanspannung wieder lösen, die Muskeln kräftig anspannen. Sie sollen sich der eigenen Anspannung stellen und sie wieder loslassen und sie können lernen, sich auf dieses gute Gefühl, das entstanden ist, einzulassen und es anzunehmen. Im Laufe der Zeit übertragen die Kinder diese Fähigkeiten in den Alltag und können so mit vielen Belastungen besser fertig werden. Das physische und psychische Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Die Lebensqualität wird verbessert. Entspannung heißt auch, seelische Anspannung (z. B. Ängste) loszulassen. Es ist in der Regel so, dass es durch eine psychische Anspannung auch zu einer körperlichen Anspannung kommt. Leider ist das in unserer immer hektischeren, leistungsorientierteren und reizüberfluteten Welt auch bei Kindern oft schon zu beobachten. Wir haben die Möglichkeit, durch die Progressive Muskelentspannung positiv darauf Einfluss zu nehmen.

1. Was ist Progressive Muskelentspannung?

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung entspricht dem Rhythmus des Lebens. Alle wichtigen Vorgänge vollziehen sich als Wechsel von Anspannung und Entspannung.

Dafür gibt es viele Beispiele. Besonders deutlich wird es, wenn man die vitalen Funktionen Herztätigkeit und Atmung betrachtet.

Die Herztätigkeit besteht in der regelmäßigen Kontraktion des Herzmuskels und der darauf folgenden Entspannung. Das Herz schlägt beim Erwachsenen 60- bis 80-mal in der Minute, bei Kindern ist die Herzfrequenz in Abhängigkeit vom Alter höher.

Auch die Atmung ist ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung. Bei der Einatmung wird die Atemmuskulatur maximal angespannt, bei der Ausatmung erschlaffen die Atemmuskeln. Dieser Vorgang wiederholt sich 16- bis 20-mal pro Minute, auch hier sind beim Kind die Werte höher.

Die Tätigkeit der Verdauungsorgane folgt ebenfalls dem Muster von Anspannung und Entspannung. Mithilfe von rhythmischen Kontraktionen wird der Speisebrei durch den Verdauungstrakt geleitet. Dabei folgt jeder Welle von Kontraktion eine Welle der Entspannung.

Das Herz, die Atem- und die Verdauungsorgane haben die Aufgabe, die grundlegenden Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Ihre Tätigkeit ist nicht von unserer bewussten Steuerung abhängig, wir können sie höchstens indirekt beeinflussen.

Anders ist es mit der Muskulatur des Bewegungsapparates, der Skelettmuskulatur. Die Skelettmuskeln sind die einzigen Muskeln, die wir bewusst steuern können. Und auch hier folgt die Funktion der Skelettmuskulatur demselben Muster. Alle uns vertrauten Bewegungsabläufe – Gehen, Greifen, Sprechen – sind eine Abfolge von Kontraktion und Entspannung der beteiligten Muskeln.

Aber nicht nur auf der Ebene einzelner Organe, auch im gesam-

ten Organismus wechseln sich Anspannung und Entspannung ab. Der Körper kann als Ganzes auf Anstrengung oder auf Entspannung ausgerichtet sein. Dieser Zustand teilt sich jedem Organ, ja vermutlich jeder Zelle mit. Zur Weitergabe dieser Information braucht der Körper Nerven und Botenstoffe. So wird die Anspannung oder Entspannung des gesamten Organismus durch ein Zusammenspiel von bestimmten Hirnzentren, den vegetativen Nerven Sympathikus und Parasympathikus und durch Hormone bewirkt.

Körperliche oder seelische Anstrengung ruft Anspannung hervor, beim Abklingen dieser Reize stellt sich Entspannung ein. Diesen Wechsel erleben wir mehrfach am Tag. Darüber hinaus sind alle diese Abläufe eingebettet in den Tag-Nacht-Rhythmus als der biologisch vorgegebenen Abfolge von Anspannung und Entspannung. Am Tag ist man wach und leistungsbereit. In der Nacht schläft man und der Körper erholt sich.

Auch die Seele schwingt zwischen Anspannung und Entspannung. Vorfreude, Arbeitswut oder Angst sind Ausprägungen der Anspannung. Beim Hören von angenehmer Musik, beim vertrauten Gespräch oder bei einer Beschäftigung, die Freude macht, tritt hingegen Entspannung ein.

Wie diese Beispiele zeigen, ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung nicht zufällig. Er ist offensichtlich ein Grundmuster, das von der Natur vorgegeben ist. Anspannung bedeutet Verausgabung, Entspannung hingegen Rückgewinnung von Energie. Ein ausgewogenes Verhältnis von beidem führt zu einer ausgeglichenen Energiebilanz und ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Aufgrund dieser Überlegungen leuchtet es ein, dass jede Maßnahme, die ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wieder herstellt, zur körperlichen und seelischen Gesundheit beiträgt. Die Progressive Muskelentspannung ist, ähnlich wie das Autogene Training, eine solche Maßnahme. Sie hilft, mit einfach zu erlernenden Übungen einen Zustand der Entspannung herzustellen, in dem sich der Körper erholt, ähnlich wie im Schlaf.

Da dieser Entspannungszustand alle Bereiche des Körpers, und nicht nur die Muskeln, einbezieht, ist auch der Anwendungsbereich der Progressiven Muskelentspannung groß. Sie wirkt sowohl bei körperlichen Krankheiten als auch bei Störungen des Verhaltens, indem sie einen Faktor des Entstehens, nämlich den Stress, beeinflusst.

Oft wird die Frage gestellt, wozu überhaupt eine Entspannungsmethode wie die Progressive Muskelentspannung nötig sei. Wenn der Wechsel von Anspannung und Entspannung natürlich ist, müsste er jederzeit verfügbar sein und nicht eigens erlernt und eingeübt werden müssen. Das würde dann besonders für Kinder gelten, von denen sich manche Menschen nicht vorstellen können, dass sie von Stress und seinen Folgen betroffen sind.

In der Tat wird durch die Methode der Progressiven Muskelentspannung die Entspannung nicht neu erfunden. Vielmehr wird die natürliche Fähigkeit zur Entspannung wahrgenommen und verstärkt.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung ist zwar von der Natur angelegt, aber dieses Gleichgewicht kann durch menschliche Einflüsse gestört werden. Wir wissen, welche Ursachen den Schlaf stören können: Lärm, Ängste, Sorgen oder ein Übermaß an Reizen. Diese Faktoren schaffen aber auch allgemein einen Zustand der Anspannung.

In unserer Zivilisation tendiert das Ungleichgewicht stets in Richtung der Anspannung. Es gibt zu viele Gründe, sich zu verspannen, und zu wenig Anlässe, sich um Entspannung zu bemühen.

Dies gilt auch schon für Kinder, wie man leicht anhand der Folgen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, motorischer Unruhe und Aggressivität feststellen kann. Das ist nicht verwunderlich, denn Kinder werden in unsere anstrengende Lebensweise mit hineingezogen. Schon Säuglinge spiegeln die Stimmungslage ihrer Eltern. Mit zunehmendem Alter können auch Kinder das ursprünglich vorhandene Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung verlieren.

Die Progressive Muskelentspannung als Entspannungsmethode

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist zwar ein natürlicher Rhythmus, aber er ist störanfällig und daher nicht immer zuverlässig. Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, die es erlaubt, mit wenigen einfachen Übungen wieder zu dem natürlichen Rhythmus zurückzukehren. Sie hilft, das Überwiegen von Anspannung auszubalancieren.

Wer regelmäßig Progressive Muskelentspannung macht, beugt einer Schädigung durch zu starke Anspannung vor. So wird verhindert, dass

sich die Verspannung einen Weg in die Organe sucht oder eine Störung des Verhaltens hervorruft. Die Progressive Muskelentspannung ist somit eine Maßnahme, die vorbeugende Wirkung hat, die Störungen beseitigt und die zu einer verbesserten Körperwahrnehmung führt.

Der Begriff »Methode« beinhaltet auch, dass es sich um eine systematische Übung handelt. Denn nur mit einem systematischen Training kann eine nachhaltige Wirkung erzielt werden. Das gilt für Entspannung ebenso wie für Lesen, Sport oder Klavierspielen.

Im Alltag gibt es natürlich auch viele Möglichkeiten, sich zu entspannen: Musik hören, ein warmes Bad nehmen, spielen, nach draußen gehen. Die Kinder wissen meistens intuitiv, was ihnen guttut, und wenden die für sie geeignete Form der Entspannung an.

Aber diese alltägliche Art, sich zu entspannen, verhält sich zur Progressiven Muskelentspannung wie ein gelegentliches Fußballspiel zum systematischen Training im Verein: Sie ist im Augenblick wohltuend, aber sie erschließt keine zusätzlichen Reserven.

Eine Entspannungsmethode leistet mehr: Sie ermöglicht, wenn sie gut gelernt wurde, schnell, zuverlässig und situationsunabhängig einen in die Tiefe gehenden Entspannungszustand herzustellen.

Das Wort Methode leitet sich vom griechischen Wort hodos (= der Weg) ab. Dieser Weg führt bei der Progressiven Muskelentspannung von einem direkt beeinflussbaren Organ, dem Muskel, in das nicht sichtbare und nicht gezielt beeinflussbare Innere des Menschen.

Bei einer Methode handelt es sich immer auch um ein standardisiertes Verfahren: Es sind – mit gewissen Variationen – immer dieselben Übungen, die zu den immer gleichen Wirkungen führen. Die Wirkung der Progressiven Muskelentspannung ist wissenschaftlich belegt.

Die Progressive Muskelentspannung ist sehr verbreitet, weil sie von fast jedem Menschen in kurzer Zeit erlernt werden kann. Auch Kinder finden schnell einen Zugang zur Progressiven Muskelentspannung und haben Spaß daran, ihren Körper auf besondere Art wahrzunehmen. Fantasiereisen unterstützen die Entspannung und die Körperwahrnehmung.

2. Aufbau und Funktion von Muskeln

Schlüsselrolle der Muskeln bei der PME

Ziel der Progressiven Muskelentspannung ist es, einen allgemeinen Entspannungszustand herzustellen. Das Verfahren ist der Natur abgeschaut. Es beruht auf der Beobachtung, dass sich Anspannung unter anderem in einer Verkrampfung der Muskulatur äußert. So rufen Zorn oder Angst einen verspannten – verkniffenen – Gesichtsausdruck hervor. Etwas Unangenehmes versucht man zu überwinden, indem man die Zähne zusammenbeißt.

Den Zusammenhang zwischen der allgemeinen Anspannung und dem Spannungszustand der Muskulatur macht man sich bei der Progressiven Muskelentspannung zunutze. Die Reihenfolge des Ablaufs aber wird umgedreht: Der Ansatzpunkt ist die Beeinflussung der Muskulatur. Über die Muskeln wird der gesamte Spannungszustand des Körpers und der Seele beeinflusst.

Um dies zu erreichen, müssen nicht alle Muskeln des Körpers einbezogen werden. Stellvertretend für die gesamte Muskulatur werden bei dem klassischen Verfahren für Erwachsene sechzehn Muskelgruppen gezielt angespannt und wieder entspannt. Bei der Progressiven Muskelentspannung für Kinder sind es acht Muskelgruppen.

Der Weg zur Entspannung führt also über die Muskulatur. Daher sollen die Muskeln hier näher betrachtet werden.

Die Muskulatur ist ein wichtiger Teil unseres Organismus. Sie macht etwa 40 Prozent des Körpergewichtes aus. Muskeln haben die Aufgabe, den Körper zu bewegen oder in einer bestimmten Stellung zu halten. Alle alltäglichen Bewegungen werden durch Muskeln ausgeführt. Aber auch die Bewegung des Brustkorbs beim Atmen wird durch Muskeln hervorgerufen, ebenso wie die Bewegung der Stimmbänder beim Sprechen.

Muskeln können auch eine reine Haltefunktion haben. Mithilfe der Nackenmuskeln wird der Kopf aufrecht gehalten, die Muskeln von Rücken und Bauch gewährleisten die Stabilität beim aufrechten Gang, und die Beckenbodenmuskulatur sorgt für einen zuverlässigen Verschluss von Blase und Enddarm.

Die Muskeln sind mit Rezeptoren zur Körperwahrnehmung ausgestattet. Mit ihrer Hilfe kann man jederzeit, auch im Dunkeln, die Lage des Körpers im Raum wahrnehmen. Die Muskulatur trägt auch zur Wärmeproduktion bei. Durch Muskelzittern wird die Körpertemperatur gesteigert. Das beobachtet man beim Frieren in der Kälte oder beim Schüttelfrost.

Funktion des Skelettmuskels

Wenn wir über Muskeln reden, meinen wir die weitgehend bekannte und sichtbare Skelettmuskulatur. Diese besteht aus über 600 einzelnen Muskeln.

Ein einzelner Muskel ist aus vielen mikroskopisch kleinen Muskelzellen (Muskelfasern) zusammengesetzt. Wenn Muskelfasern arbeiten, verkürzen (kontrahieren) sie sich aktiv. Danach müssen sie passiv gedehnt werden, um sich erneut kontrahieren zu können.

Jeder Muskel hat einen Namen. Aus dem Sport ist der Bizeps besonders bekannt. Dieser Muskel des Oberarms beugt den Arm im Ellenbogengelenk. Wer seine Kraft demonstrieren will, zeigt den angespannten Bizeps.

Abbildung 1: Beuger und Strecker als Spieler und Gegenspieler

© Verlag Europa-Lehrmittel

So wie den Bizeps gibt es viele andere große und kleine Muskeln, die Bewegungen an Gelenken vollführen. Dabei hat jeder Muskel einen oder mehrere Gegenspieler. Wenn beispielsweise der Bizeps sich zusammenzieht, um das Ellenbogengelenk zu beugen, so wird zugleich der Trizeps – der Strecker des Ellenbogengelenks auf der Rückseite des Oberarms – gedehnt. Dies ist nötig, weil nur ein gedehnter Muskel sich hinterher wieder zusammenziehen kann.

Auch hier ist wieder das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung zu beobachten. Die Natur hat es so eingerichtet, dass die Kontraktion des einen Muskels automatisch die Dehnung des Gegenspielers hervorruft.

Jeder dieser Muskeln ist über Nerven mit dem Rückenmark und dem Gehirn verbunden. Im Gehirn laufen verschiedene Informationen aus der Haut, aus Auge und Ohr und aus dem Körperinneren ein. Als Resultat der Verarbeitung aller dieser Informationen wird ein Impuls ausgelöst, einen bestimmten Muskel zu bewegen. Wenn man beispielsweise auf eine heiße Herdplatte gefasst hat, erfolgt sofort der Befehl an

die Muskeln, die Hand zurückzuziehen. Alle motorischen Aktivitäten – Sprechen, Schreiben, Laufen, Bücken – bestehen aus einer Vielzahl von Befehlen, die das Gehirn den Muskeln gibt.

Je stärker wir ein Organ benutzen, desto mehr Nervenzellen sind im Gehirn zu seiner Steuerung vorhanden. So nimmt das Gebiet im Gehirn, das die Hand oder den Kehlkopf steuert, einen relativ größeren Raum ein im Vergleich zu der Hirnregion, die für die Bewegung des Rückens oder der Beine zuständig ist.

Die acht Muskelgruppen der Progressiven Muskelentspannung sind so ausgewählt, dass alle wichtigen Bereiche des Körpers erreicht werden. Die Reihenfolge der Übungen hängt mit der eben beschriebenen Repräsentation der Organe im Gehirn zusammen: Man beginnt mit dem Arm, danach kommt das Gesicht. Das sind die Muskelpartien, für die es im Gehirn besonders viele Nervenzellen gibt. Man kann sagen, dass es die Muskeln sind, zu denen man einen guten Draht hat. Dann erst schreitet man in der Progressiven Muskelentspannung fort (progressiv = lat. fortschreitend) zu den entfernter liegenden und im Gehirn weniger gut repräsentierten Muskelpartien. Bei dieser Vorgehensweise wird der Einstieg erleichtert, weil man mit dem mental gut erreichbaren Arm beginnt. Wenn die Kinder bis hierhin schon erfolgreich waren, fällt es ihnen nicht schwer, auch den Rücken und die Beine zu erreichen.

Obwohl beide Hirnhälften symmetrisch aufgebaut sind, ist immer eine von beiden die vorherrschende. Bei den meisten Menschen ist es die linke Hirnhälfte. Diese Menschen sind Rechtshänder. Bei den Linkshändern ist es umgekehrt. Da die meisten Menschen Rechtshänder sind, beginnt man die Übungen daher mit der rechten Seite.

Die acht Muskelgruppen

Schauen wir uns die acht Muskelgruppen und die Übungen, die mit ihnen gemacht werden, noch einmal genauer an:

1. Muskelgruppe rechter Arm
2. Muskelgruppe linker Arm
3. Muskelgruppe Gesicht
4. Muskelgruppe Nacken, Schultern, Hals
5. Muskelgruppe Brust, Schultern und oberer Rücken

6. Muskelgruppe Bauch
7. Muskelgruppe rechtes Bein
8. Muskelgruppe linkes Bein

1. u. 2. Muskelgruppe: rechter und linker Arm

Die beiden ersten Muskelgruppen befinden sich an der oberen Extremität. Dazu gehört auch die Hand, die mit ihren vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten in der motorischen Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle spielt. Schon der Säugling kann die Bewegung der Hand bewusst verfolgen. So wird die Koordination zwischen Auge und Hand früh trainiert. An der Differenziertheit der Handbewegungen kann man die motorische Entwicklung eines Kleinkindes beurteilen. Viele Lieder, Reime und Spiele beziehen sich auf Hand und Finger («Zehn kleine Zappelmänner», «Wie das Fähnchen auf dem Turme«).

Die oben beschriebene starke Präsenz der Hand auf der motorischen Rinde des Gehirns ist nicht zufällig. Die Hand ist das wichtigste

Werkzeug des Menschen. Darum müssen das Muskelspiel der Hand und die Koordination von Auge und Hand intensiv geübt werden.

Unter- und Oberarm stehen im Dienste der Hand. Im Unterarm – genauer im Ellenbogengelenk – wird die Umwendbewegung der Hand ausgeführt. Der Oberarm kann die Richtung bestimmen, in die die Hand gebracht wird.

Da Hand, Unter- und Oberarm in der Funktion zusammengehören, bilden sie auch in der Übung eine Einheit.

3. Muskelgruppe: Gesicht

Das Gesicht ist mit vielen kleinen Muskeln unterlegt. Unsere Mimik entsteht durch die Bewegung bestimmter Gesichtsmuskeln. So wird Stirnrunzeln durch die Kontraktion des Stirnmuskels bewirkt, Augenzwinkern durch Kontraktionen des Ringmuskels um das Auge. Bei den Gesichtsmuskeln ist der Zusammenhang zwischen seelischer Verfassung und Spannungszustand der Muskulatur besonders deutlich zu erkennen. Anspannung kann man einem Menschen aus dem Gesicht

lesen. Das Gesicht ist daher auch ein Kommunikationsorgan. Weil alle Menschen ähnlich mit Kontraktionen von Mund- und Kaumuskulatur, mit Zusammenkneifen der Augen oder mit Stirnrunzeln auf Stress reagieren, kann auch jeder das kleinste Zucken im Gesicht des anderen erkennen und deuten.

Die Gesichtsübung der Progressiven Muskelentspannung hat daher einen wohltuenden Einfluss auf die Gemütslage. Die Gesichtsmuskulatur wird in eine obere, mittlere und untere Gesichtspartie unterteilt. Dies entspricht der Nervenversorgung des Gesichts. Der motorische Gesichtsnerv (Fazialis) und der sensible Gesichtsnerv (Trigeminus) haben drei Äste, die diese drei Abschnitte versorgen. Bei der Übung werden alle drei Abschnitte als eine Einheit betrachtet.

4. Muskelgruppe: Nacken, Schultern, Hals

Bei der Nackenmuskulatur und den folgenden Muskelpartien ist die Wahrnehmung einzelner Muskeln schwieriger. Die Bewegungsabläufe sind weniger differenziert und bei Nacken und Rücken auch mit dem Auge nicht nachzuverfolgen.

Die wichtigste Aufgabe der Nackenmuskulatur ist es, den Kopf zu tragen und bei Bewegungsänderungen auszubalancieren. Das geschieht im Zusammenhang mit den Muskeln von Schulter und Hals. Aufgrund des aufrechten Ganges ist beim Menschen der Kopf der höchste Punkt des Körpers. Die Aufforderung »Kopf hoch« hat daher eine vielschichtige Bedeutung.

5. Muskelgruppe: Brust, Schultern und oberer Rücken

Diese Muskeln stellen den oberen Teil der Rumpfmuskulatur dar. Sie sind das Pendant zur vierten Muskelgruppe und haben ebenfalls die Aufgabe, die Beweglichkeit des Kopfes und seine Stabilität sicherzustellen.

Die Muskeln von Brust und Schulter setzen am Brustkorb an. Bei der Kontraktion dieser Muskeln erweitert sich der Brustkorb. Dadurch wird Luft in die Atemwege gesaugt. Je stärker der Brustkorb gedehnt wird, desto wirkungsvoller ist die Einatmung und desto besser wird die Lunge mit Atemluft versorgt.

Abbildung 5: Muskeln des Rumpfes und der Beine von hinten

© Verlag Europa-Lehrmittel

Abbildung 6: Muskulatur des Rumpfes und der Beine von vorn

© Verlag Europa-Lehrmittel

6. Muskelgruppe: Bauch

Für die Bauchmuskeln trifft in noch stärkerem Maße zu, dass man hier nicht den einzelnen Muskel wahrnehmen kann, sondern nur die Bauchmuskulatur in der Gesamtheit.

Die Bauchmuskulatur trägt – ebenso wie die Rückenmuskulatur – zur Statik des Körpers bei. Eine schlaffe Bauchmuskulatur führt zu einer schlechten Haltung und auf die Dauer zu Rückenschmerzen.

Die Progressive Muskelentspannung ist kein spezielles Muskeltraining, aber sie führt zu einer Sensibilisierung für die einzelnen Muskelpartien. Die Bauchübung wirkt auch auf das Sonnengeflecht. Das Sonnengeflecht (Solarplexus) ist ein Nervengeflecht in der Tiefe des Bauchraumes. Da das Sonnengeflecht die Tätigkeit der Bauchorgane steuert, wird es auch als das »Bauchgehirn« bezeichnet.

Kinder haben oft eine ausgeprägte Wahrnehmung ihres Bauches. Körperliche und psychische Beschwerden werden häufig in den Bauch projiziert.

7. Muskelgruppe und 8. Muskelgruppe:

rechtes Bein und linkes Bein (Abb. 8, Seite 30)

Die beiden letzten Muskelgruppen entsprechen den beiden ersten. Trotz der deutlichen Entsprechung zwischen Arm und Bein darf nicht die unterschiedliche Aufgabe von oberer und unterer Extremität übersehen werden. Hand und Arm sind Werkzeuge für viele verschiedene Aufgaben. Fuß und Bein dienen der Fortbewegung. Die Bewegungsabläufe in der unteren Extremität sind einförmiger als in der oberen, dafür sind Kraft und Stabilität besonders wichtig. Kinder haben keine Schwierigkeit, diese Muskeln wahrzunehmen, denn die Entwicklung der Grobmotorik ist eng mit dem Gebrauch der Beine verknüpft. Strampeln, Krabbeln, Laufen lernen sind Meilensteine in der Entwicklung eines Kindes.

Eingeweide- und Herzmuskulatur

Muskulatur kommt nicht nur beim Bewegungsapparat vor, sondern auch im Herzen und in den Eingeweiden. Diese sogenannte Herz- und Eingeweidemuskulatur besteht ebenfalls aus Muskelzellen, die sich kontrahieren können. Im feingeweblichen Aufbau kann man aber Unterschiede zur Skelettmuskulatur erkennen, die auf eine andere Funktion hinweisen. Das Herz und die Eingeweide arbeiten unwillkürlich, d.h., sie sind nicht dem Willen unterworfen. Das Herz darf niemals aussetzen, daher ist seine Tätigkeit nicht von Impulsen des Gehirns abhängig. Selbst bei einem Bewusstlosen kann das Herz noch weiter schlagen.

Die Eingeweidemuskulatur kommt in den Verdauungsorganen, in der Blase, den Bronchien und den Blutgefäßen vor. Diese Muskeln leisten so etwas wie die Grundversorgung des Körpers. Ihr Spannungszustand wird durch Nerven, Hormone und andere Einflüsse gesteuert, aber nicht direkt durch das Bewusstsein.

Trotzdem besteht ein indirekter Zusammenhang: Anspannung und Entspannung der Skelettmuskulatur teilen sich auch der Eingeweidemuskulatur mit. Daher kann man mit der Progressiven Muskelentspannung über die Skelettmuskeln die inneren Organe in ihrer Funktion beeinflussen.

Abbildung 8: Muskeln von Bein und Fuß

© Verlag Europa-Lehrmittel

3. Wie wirkt Progressive Muskelentspannung?

Durch die Progressive Muskelentspannung wird ein allgemeiner Entspannungszustand erzielt, der auch als vegetative Umschaltung bezeichnet wird. Der Körper kann gleichsam vom Arbeitsmodus auf den Erholungsmodus umschalten.

Der Arbeitsmodus entspricht dem wachen Zustand, in dem gespannte Aufmerksamkeit herrscht, um auf Anforderungen schnell reagieren zu können. Im Zustand der Entspannung ist der Körper nicht auf Leistung eingestellt, sondern regeneriert sich. Anders als bei einem Computer, der im Sparmodus einfach nur weniger Strom verbraucht, ist die Entspannung nicht nur weniger, sondern auch eine andere Aktivität.

Sie zielt darauf, den Organismus wieder einsatzfähig zu machen. Die Verdauungsarbeit erhält Vorrang, daraus resultieren Stoffwechselvorgänge, die zum Aufbau benötigter Substanzen führen. In der Entspannung bekommt das Gehirn Gelegenheit, die empfangenen Reize zu verarbeiten und zu sortieren. Ohne Ruhepausen sind die vielen Eindrücke eines Tages wie Gegenstände, die man wahllos in einen Schrank hineinwirft: Man besitzt sie zwar, aber man kann nicht auf sie zurückgreifen.

Der Zustand der vegetativen Umschaltung ist ein Gesamtzustand des Organismus. Jedes Organ ist auf Ruhe und Erholung eingestellt. Das ist mehr als die Anspannung und Entspannung einzelner Muskeln.

Ein solcher Gesamtzustand ist auch der Schlaf. Wir kennen die einzelnen Merkmale: Ruhe, vermindertes Bewusstsein, Träume, ruhige Atmung, ruhiger Herzschlag, Muskelentspannung, Senkung des Blutdrucks. Aber mit diesen Einzelbeobachtungen ist der Schlaf nicht hinreichend beschrieben. Auch die Wirkung des Schlafes ist gesamthaft: Man fühlt sich nach dem Schlaf wie neugeboren. Kinder, die am Abend unzufrieden waren, wachen am Morgen mit guter Laune auf. Viele Redewendungen und Sprichwörter beschreiben diese Wirkung des Schlafes: Über einem Problem muss man eine Nacht schlafen, den Seinen gibt's der Herr im Schlaf und man schläft sich gesund.

Der Entspannungszustand bei der Progressiven Muskelentspannung ist daher dem Schlaf vergleichbar, nur dass er im wachen Zustand erreicht wird. Es kann eine ähnlich tiefe Entspannung wie beim Schlaf erzielt werden, aber die Entspannung ist kurz und steuerbar.