

Eberhardt Hofmann: Progressive Muskelent- spannung. Ein Trainings- programm.

Band 2, 2. korrigierte und
ergänzte Auflage, Hogrefe-Ver-
lag, Karlsruhe, 2003, € 24,95,
102 Seiten, ISBN 3 8017 1639 2

„Stress“ scheint für eine Vielzahl unserer Zeitgenossen zu einem ungeliebten Lieblingswort geworden zu sein. So ist, auf dem Hintergrund dieser Allgegenwärtigkeit von „Stress“, eine praxisorientierte Anleitung zur Durchführung eines Entspannungstrainings sicherlich zu begrüßen.

Bei der Vielzahl an verschiedenen Entspannungsverfahren wird mit der progressiven Muskelrelaxation (PMR) eine vergleichsweise sehr gut empirisch untersuchte Entspannungsmethode vorgestellt. Sie wurde in den 20er Jahren von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Eine bewusste Anspannung einzelner Muskeln bzw. Muskelgruppen und deren anschließende Entspannung ist gleichsam der rote Faden, der die ursprüngliche PMR-Version von Jacobson mit allen ihren Weiterentwicklungen vereint. Die leichte Erlernbarkeit der PMR ermöglicht es, erste „Entspannungs-Erfolge“ relativ rasch zu erzielen. Progressive Muskelentspannung kann als eigenständige präventive bzw. therapeutische Intervention oder auch im Rahmen einer umfassenderen Therapie eingesetzt werden. Sie hilft, das Bewusstsein zu stärken, sich Beschwerden, Schmerzen, Angst- oder Anspannungsgefühlen nicht hilflos ausgeliefert fühlen zu müssen.

Kursleiter und Therapeuten sind die Zielgruppe des vorliegenden Manuals. Das Training ist auf 14 einstündige Sitzungen angelegt. Jede Sitzung wird in eine Vorbereitungs-, Durchführungs- und Nachbesprechungsphase gegliedert. Das praktische Vorgehen in der Vorbereitung und Nachbesprechung wird für jede Sitzung auf einem Blatt in Form eines „Stundenplans“ stichwortartig skizziert. So behält der Kursleiter übersichtlich im Auge, welche Hinweise, Fragen oder Anregungen jeweils angezeigt sind. Für die eigentliche Durchführungsphase kann auf vorformulierte Entspannungsinstruktionen zurückgegriffen werden.

Informationsblätter für die Kursteilnehmer mit Veranschaulichungen der Kursinhalte finden sich als Kopiervorlagen im Anhang. Dort werden auch alternative Instruktionstexte aufgeführt, z.B. für eine verkürzte Durchführung und eine Variante, bei der die Teilnehmer zu besonders starker Anspannung angeleitet werden.

Von der klaren Strukturierung sollten gerade relativ unerfahrene Kursleiter oder Therapeuten profitieren. In diesem Sinne gibt Kapitel 3 eine Reihe von nützlichen Hinweisen zur praktischen Durchführung. Die Raumtemperatur und die Art der Beleuchtung des Übungsraums wird dabei ebenso thematisiert wie verschiedene körperliche und gedankliche Reaktionen, die die Teilnehmer irritieren könnten.

Inhaltlich bildet die Muskelentspannung den Einstieg in das Entspannungsprogramm. Sukzessive werden in den folgenden Sitzungen Elemente anderer Entspannungsverfahren (Atementspannung, Arbeit mit inneren Bildern, indirekte Suggestion) hinzugenommen. Der Anteil an Übungen mit realer muskulärer An- und Entspannung geht im Verlauf der Sitzungen immer mehr zurück. Stattdessen tritt eine imaginativ-konzentrativ orientierte Entspannung allmählich in den Vordergrund.

Das Trainingsprogramm ist in 6 Lernschritte unterteilt, die jeweils 2 Sitzungen umfassen. Im ersten Schritt wird die muskuläre An- und Entspannung im Sinne der PMR eingeübt. Die „cue controlled relaxation“ ist Inhalt des zweiten Lernschrittes. Dabei wird die Entspannung an ein individuelles Entspannungssignal (z. B. ein Ruhewort oder eine bildhafte Vorstellung) des Teilnehmers gekoppelt. Im dritten Schritt werden Elemente der Atementspannung hinzugenommen. Anspannung und Einatmen sowie Entspannung und Ausatmen werden synchronisiert.

Das Erleben innerer Bilder im Anschluss an die Muskel- und Atementspannung ist Inhalt des vierten Lernschrittes. Alternativ wird die Kopplung der Entspannung an den Entspannungsgrad verschiedener Farben eingeführt.

In der folgenden vierstündigen Einheit werden zunächst die Übungen durch Zusammenfassen von Muskelgruppen verkürzt sowie die Atmungs- und Imaginationsanteile ausgeweitet. Die Entspannung ohne vorherige Anspannung auszulösen, ist das Ziel dieses Lernabschnitts. Dies

soll durch die vorherige Kopplung der Entspannung an ein Entspannungssignal und die Atmung ermöglicht werden. Im letzten Lernschritt steht der Transfer der erlernten Entspannungstechniken auf Alltagssituationen im Mittelpunkt. Dazu wird das Entspannen in emotional belastenden Situationen mittels Rollenspielen trainiert.

Die Durchführung der Sitzungen wird in angemessener Ausführlichkeit beschrieben. Im Gegensatz dazu fällt das Kapitel über die Anwendungsbereiche des Verfahrens leider auffallend kurz aus. Wann sollte das Verfahren als eigenständige Intervention eingesetzt werden, wann mehr eine flankierende Maßnahme sein? Bei welchen Störungen stellt es das Mittel der Wahl dar? Unter welchen Umständen sollten alternative Maßnahmen den Vorzug erhalten? Zur Beantwortung dieser zentralen Fragen wäre eine Zusammenfassung der wichtigsten Forschungsergebnisse zur differentiellen Indikation und Wirksamkeit – nicht nur für unerfahrene Kursleiter – wünschenswert.

Kursleitern und Teilnehmern wird gleichermaßen als Rational die Theorie

des „Pendeleffekts“ vermittelt. Demnach wäre die Entspannung umso tiefer, je höher die vorherigen Anspannung war. Dieser Logik folgend werden die Teilnehmer zu einer möglichst starken Anspannung instruiert. In psychophysiologischen Untersuchungen ist die Evidenz für den postulierten Pendeleffekt allerdings recht zweifelhaft. Auch die Implikationen hinsichtlich der Entspannungsinstruktionen sind problematisch. Es gibt zahlreiche gute Gründe, die Teilnehmer zu einer nur leichten Anspannung zu instruieren, bei der der Unterschied zur Entspannung gerade noch gut wahrgenommen werden kann. Besonders Schmerzpatienten sollten nicht den Eindruck vermittelt bekommen, dass die gute Anspannung mit einer starken Anspannung gleichzusetzen sei. Letztere kann zu Blutdruckspitzen führen und ist daher auch bei koronar Erkrankten kontraindiziert. Eine Rückbesinnung auf Jacobson wäre angezeigt, der selbst nur zu einer leichten Anspannung der Muskeln angeleitet hat.

Der Autor nimmt die Wirksamkeit seines Trainings aufgrund der erwiesenen Effektivität der einzelnen, eklektisch zu-

sammengestellten Entspannungsmethoden an. Inwieweit aber die vorliegende Kombination aus muskulären und imaginativ-konzentrativen Entspannungstechniken in ihrer ganz speziellen Gewichtung, der zeitlichen Abfolge und dem „Ausschleichen“ der muskulären Entspannung wirksam ist, bleibt damit freilich ungeklärt. Es wäre daher aus wissenschaftlicher wie ethischer Sicht wünschenswert, Angaben zur (differentiellen) Wirksamkeit in kommenden Auflagen zu berücksichtigen. Dort könnten Kursleitern auch Instrumente zu einer selbstständigen Evaluation angeboten werden.

Abschließend möchte ich hervorheben, dass die Kombination von muskulärer Entspannung und imaginativen Elementen sicherlich eine Bereicherung der reinen PMR darstellt. Entspannungsbedürftige können auf diese Art im Erleben positiver Emotionen gefördert werden, die Entspannung kann vertieft und das Repertoire an Entspannungsmöglichkeiten erweitert werden.

Dirk Lehr, Marburg