

1G: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Therapeut)

Jacobson sah einen Zusammenhang zwischen Stresserleben, emotionaler Anspannung und erhöhtem Muskeltonus. Er entwickelte daraufhin die PME mit dem Ziel einer tiefergehenden Entspannung der gesamten Muskulatur und damit auch der innerpsychischen Verfassung. Bewusst werden Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt, wobei der Patient angehalten wird, auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu achten. Bald nimmt er Entspannung in einzelnen Muskelpartien wahr. Oft kommen auch Wärme- und Schweregefühle auf.

Voraussetzung für das Erlernen von Entspannung ist die Bereitschaft, Anspannung loslassen zu wollen und viel zu üben. Das ängstliche Kind findet zunächst heraus, wie lange und wie fest es eine Muskelgruppe angespannt halten möchte. Es soll nicht wehtun. Die meisten ängstlichen Kinder und Jugendlichen entscheiden sich für fünf bis acht Sekunden. Um ein Gespür für die Dauer der Muskelanspannung zu entwickeln, können sie beim Anspannen einen inneren Countdown machen: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Beim Entspannen zählen sie: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... Insbesondere das Lockern und Entspannen der Muskeln vertieft die Entspannung und wird deshalb gerne ausgedehnt. Allmählich zählen sie immer länger beim Ausatmen.

Bei den Muskelübungen wird die Atmung langsamer und tiefer. Begleiterscheinungen wie Gähnen, Kribbeln, unwillkürliche Zuckungen der Gliedmaßen, Spannungs- oder Taubheitsgefühle sind Anzeichen für Entspannung. Angstpatienten lernen PME in der Regel recht gut. Manche werden müde und schlafen sogar schon bei den ersten Übungen ein. Tagsüber sollten sie ihre PME-Übungen dann etwas kürzer halten als beim Zubettgehen; da ist ja Einschlafen erwünscht.

Um Außenreize auszublenden, schließen die Kinder bzw. Jugendlichen ihre Augen. Will ein Kind das nicht, macht es die Übungen zunächst mit offenen Augen oder schaut nur zu, wie andere in der Gruppe die PME machen. Im Einzelsetting kann der Therapeut die Übungen modellieren. Bald wird das Kind mehr Zutrauen entwickelt haben und problemlos mitmachen.

Jüngere Kinder lernen PME besonders mühelos, wenn die Übungen in spannende Geschichten eingearbeitet sind (z. B. Kapitän-Nemo-Geschichten; vgl. Petermann, 2016).

Der Therapeut gibt gezielte Entspannungsanweisungen für

- Hände – Arme – Gesicht
- Hals – Schultern – Bauch
- Pomuskeln – Zehen, Füße, Waden

Am Ende jeder Entspannungsübung soll sich das Kind bzw. der Jugendliche sagen: „Ich strecke und recke mich, atme einmal tief ein und aus und öffne die Augen.“

Fantasiebilder können zusätzlich die entspannende Wirkung vertiefen.