

**Was Dr. Edmund Jacobson wirklich wollte:
einfache Selbstübungen zur Progressiven Relaxation
aktualisiert, kommentiert, erweitert**

Progressive Muskel- Entspannung

Andrea und Jürgen Naehrer-Zeiffer

**Das
Original**

 **Springer**

Progressive Muskel-Entspannung

Andrea Naeher-Zeiffer
Jürgen Naeher-Zeiffer

Progressive Muskel- Entspannung

 Springer

Andrea Naeher-Zeiffer
Krefeld

Jürgen Naeher-Zeiffer
Krefeld

ISBN 978-3-642-41419-0
DOI 10.1007/978-3-642-41420-6

ISBN 978-3-642-41420-6 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

SpringerMedizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Marga Botsch, Heidelberg
Projektmanagement: Dipl.-Biol. Ute Meyer, Heidelberg
Projektkoordination: Eva Schoeler, Heidelberg
Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Reinert Naeher
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort

Dieses Buch begleitet Sie beim Kennenlernen und beim selbstständigen Lernen und Üben des Originalprogramms der anerkannten Entspannungsmethode *Progressive Muskel-Entspannung*. Es bietet Ihnen viel Anregung und Freiraum, beim Üben Ihren eigenen Rhythmus zu finden.

Viel zu wenig ist bekannt, dass der Begründer dieser intensiven Stressbewältigungsmethode, Dr. med. Edmund Jacobson (1888–1983), eine komplettere und einfachere Version als die heute bekannten Nachfolgervarianten entwickelt hat. Die Originalmethode der *Progressiven Muskel-Entspannung* von Jacobson ist bei Weitem wirksamer als die v. a. seit den 1970er Jahren bekannten Nachfolgeversionen und bildet die Grundlage dieses Buches. Die vorliegende deutsche Fassung hält sich eng an die Originalversion. Sie enthält leichte Modifikationen und einige Ergänzungen, sodass Sie die *Progressive Muskel-Entspannung* leichter selbstständig erlernen können als andere Varianten, und sie lässt sich auch leicht in Ihren Alltag integrieren. Die Änderungen gegenüber dem Original werden dokumentiert.

Neuere Forschungen haben die Unterschiede untersucht: Die Originalmethode von Jacobson wirkt v. a. nachhaltiger, z. B. bei bestehenden Schmerzen und zur Vorbeugung von Schmerzen, bei Kreislaufproblemen, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Leistungsängsten, Unruhe oder bei jeder Art von Stress.

Schon mit dem ersten Üben lernt das Körperbewusstsein zunehmend den Wechsel von Anspannen und Entspannen auf so einfache Weise mit, dass es den Modus *Entspannen* bereits bei leichtem aufkommendem Stress jederzeit abrufen kann. Dabei automatisiert sich das Lösen von unnötiger Anspannung; dieses Automatisieren ergibt sich ähnlich wie bei anderen erlernten Fertigkeiten beispielsweise Fahrradfahren oder Schwimmen.

Für Kursleiter ist dieses Buch eine solide Grundlage für die Trainingsvorbereitung, die sie zudem den Teilnehmern an die Hand geben können.

Die Autoren, staatlich anerkannte Körper- und Familientherapeuten, haben seit über 25 Jahren gemeinsam mit ihrem medizinischen, psychologischen und pädagogischen Team das gesamte Lebenswerk Jacobsons erforscht; Grundlage dieses Buches sind auch viele eigene Kurse und Fachfortbildungskurse, mit inzwischen jeweils rund 15.000 Kursteilnehmern. Diese Erfahrungen bringen die Autoren in die vorliegende leicht bearbeitete und erweiterte Fassung von Jacobsons Originalprogramm ein.

Das Buch *Progressive Muskel-Entspannung. Das Original* bietet Ihnen

- **eine Darstellung von Jacobsons Selbsttrainingsprogramm** – mit formalen, sprachlichen und einigen inhaltlichen Modifikationen (somit noch leichter umzusetzen; auch durch Erweiterung um einen modernen Übungsrahmen),

- **Kommentare und Tipps:**
 - **Ergänzungen der Autoren:** knappe Erläuterungen zur Vorgehensweise oder Begründungen zu Abweichungen von Jacobsons Vorlage (meist nur leichte Modifikationen),
 - **Bezüge zum Gesamtwerk Jacobsons** (nähere Erläuterungen dazu finden Sie im Nachwort),
- **gesprochene Fassungen des Selbstübungsprogramms**, die auf <http://extras.springer.com> abgerufen werden können.

Mittel- bis längerfristige Ziele der Progressiven Relaxation sind:

Jacobson gibt uns auf, uns durch regelmäßiges Üben von Progressiver Relaxation im Beruf und zu Hause mit Anspannung (Kontrollsignalen) in jedem Muskel vertraut zu machen und durch bewusstes An- und Entspannen (willkürlich) in jeder Situation zu vollständiger Entspannung zu kommen – wann und wo wir wollen. Auf diese Weise können wir lernen, im Alltag erfolgreicher zu sein.

Den optimalen Grad an Kraft im richtigen Moment in die richtigen Muskeln zu bringen, ist das Hauptziel bei der Progressiven Relaxation. Dieses Ziel ist bereits mittelfristig erreichbar. (Es deckt sich u. a. auch mit der Erfahrung der Autoren und ihres Teams). Wann genau dieses anspruchsvolle Ziel zum ersten Mal erreicht wird, ist allerdings individuell verschieden.

In Jacobsons Sinne ausgedrückt: Eher längerfristig kann dann erlernt werden, sich selbst unter allen Umständen und Bedingungen wirklich gut zu entspannen.

Viel Freude wünschen wir Ihnen dazu, von Anfang an! Und auch Ihre Fragen beantworten gerne.

Andrea und Jürgen Naehher-Zeiffer, Krefeld

Im Herbst 2013

Die Autoren



Andrea Naeher-Zeiffer

Im Rahmen ihrer Arbeit als Familien- und Körpertherapeuten sowie in Forschung und Lehre (Hochschule, Akademie) kommen die Autoren immer wieder auf Progressive Relaxation als besonders wirkungsvolle Grundlage zurück.



Dr. Jürgen Naeher-Zeiffer

Dies ist ebenso bei Beratung der Fall wie bei therapeutischem Arbeiten, bei (Lehr-)Supervision oder Coaching, ob mit Verhaltenstherapie oder Gestalttherapie, Funktionaler Integration nach Feldenkrais, Bioenergetik oder Transaktionsanalyse – Methoden, für die sie allesamt von bedeutenden Lehrern vollständig ausgebildet wurden (mit staatlichen Anerkennungen).

Andrea und Dr. Jürgen Naeher-Zeiffer sind seit über 25 Jahren auch privat ein Paar und stehen ihren Klienten und Patienten schon seit 25 bzw. über 30 Jahren zur Verfügung, zudem haben sie bisher 15.000 Kursteilnehmer sowie ebenso viele Fortbildungsabsolventen (auch bei Fachverbänden) betreut.

Seit 2010 sind sie Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Ganzheitlich-Wissenschaftliche Entspannungsverfahren, Stress- & Konfliktbewältigung (DGEV, www.deutsche-gesellschaft-fuer-entspannung.de).

Anfragen, insbesondere auch zu den Fortbildungen (u. a. von Fachverbänden und Kassen sowie Kassenspitzenverbänden anerkannt), unter: DGEV@gmx.de

Andrea & Dr. Jürgen Naeher-Zeiffer
Hardenbergstraße 106 (DGEV Geschäftsstelle)
47799 Krefeld

Für 2014 ist im Springer-Verlag Heidelberg ein umfassendes Werk der Autoren mit dem Arbeitstitel »*Progressive Relaxation*« und »*Progressive Muskel-Entspannung*«. *Fächerübergreifendes Handbuch zur professionellen Kursleitung und Einzelarbeit* in Vorbereitung.

Inhalt

1	Vorbereitung auf die Selbstübungen	1
1.1	Übungshaltung	2
1.2	Augen schließen	2
1.3	Gesamtverlauf	3
1.4	Beginn der Übungsphase (1. Schrittfolge: Hände)	4
1.5	Ausblick: Das Gesamtprogramm	4
1.6	Wann üben und mit welchen Zielen?	5
2	Das Selbstübungsprogramm	7
2.1	1. Schrittfolge (7 Schritte): Anwendung auf die Arme (und ihre Muskelpartien)	8
2.2	2. Schrittfolge (10 Schritte): Anwendung auf die Beine (und ihre Muskelpartien)	16
2.3	3. Schrittfolge (10 Schritte): Anwendung auf den Rumpf (und seine Muskelpartien) ...	25
2.4	4. Schrittfolge (7 Schritte): Anwendung auf den Nacken (und seine Muskelpartien) ...	33
2.5	5. Schrittfolge (12 Schritte): Anwendung auf den Augenbereich (und seine Muskelpartien)	39
2.6	6. Schrittfolge (9 Schritte): Anwendung auf Visualisierung/visuelle Vorstellungen	51
2.7	Im Alltag: Nachwirkungen der Übungen nutzen – Anspannungen nachspüren und entspannen	59
3	Kommentare und Tipps	61
3.1	Ergänzungen	62
3.2	Anmerkungen	64
	Nachwort	73