

# Progressive Muskelentspannung

Kurs für Studierende im WS 2023/2024

## Progressive Muskelentspannung

### Wie geht das?

Je stressbelasteter der Studienalltag erlebt wird, um so wichtiger wird für die Studierenden die Fähigkeit, sich kurzfristig gezielt und zuverlässig entspannen zu können.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich fundierte und in der Praxis bewährte Entspannungsmethode, die auf der abwechselnden An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen basiert.

Beim Erlernen der Technik wird Wert darauf gelegt, die Veränderungen der Muskelzustände und damit einhergehende Körperempfindungen genau wahrzunehmen – insbesondere solche, die mit Stressbelastungen und Angst verbunden sind. Die auf diese Weise gewonnene Sensibilität für das Körpergeschehen kann in Verbindung mit der gezielten Muskelentspannung zur Reduzierung von belastenden Gefühlen und zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt werden. Für den Geübten ist die Progressive Muskelentspannung in vielen (belastenden) Lebenssituationen auch als Kurzentspannung anwendbar. Anders als beim Autogenen Training beeinflusst sich der Übende in der Progressiven Muskelentspannung weniger durch Autosuggestion, sondern vielmehr auf der Basis eines intensiveren Körpererlebens.

### Für wen ist Progressive Muskelentspannung geeignet?

Für alle Studierenden, die bereit sind, dieses Entspannungsverfahren über mehrere Monate hinweg täglich etwa 20 - 30 Minuten lang einzuüben. - Ein solcher Übungszeitraum stellt die Mindestvoraussetzung für das Erreichen tiefer Entspannungszustände dar. Bei schweren psychischen und körperlichen Störungen sollte vor der Teilnahme ein Arzt konsultiert werden.

### Was ist das Ziel dieses Kurses?

Nach einigen Wochen bis Monaten des Einübens können mit der Progressiven Muskelentspannung tiefe körperliche und psychische Entspannungszustände erreicht werden. Langfristig führt diese Methode auch zu einer entspannteren und gelasseneren Lebensführung. Regelmäßiges Üben in diesem Verfahren wirkt sich in der Regel günstig auf den Umgang mit Belastungssituationen und bei Konzentrationsstörungen aus. Es folgt daraus auch ein intensiveres Körpererleben.

In einschlägigen Studien hat sich die Progressive Muskelentspannung als hilfreich bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herz- und Kreislaufstörungen, Mattigkeit, Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Ängsten erwiesen. Sie kann jedoch keinen Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung darstellen.

### Wie läuft der Kurs ab?

An den vier Abenden des Kurses werden mögliche Abläufe der Progressiven Muskelentspannung vorgestellt, geübt und besprochen. Das Einüben der Methode erfordert darüber hinaus regelmäßiges Üben der Teilnehmer zu Hause und die Besprechung der daraus resultierenden Erfahrungen während der Kursstunden.

Für eine sinnvolle Umsetzung dieser Entspannungsform in den Alltag der Teilnehmer werden Anregungen gegeben.

Michaela Schubert  
Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin