

Jacobson-Training

Lange Version

Kopfschmerzen lassen sich in ihrer Frequenz und Intensität durch eine Stabilisierung des vegetativen Nervensystems und einer damit verbundenen Anhebung der individuellen Schmerzschwelle positiv beeinflussen. Neben physikalischer Therapie, körperlichem Aktivitätstraining und Biofeedback stellt die progressive Muskelentspannung nach Jacobson eine wichtige Möglichkeit dar, um dieses Ziel zu erreichen.

=>Es ist heute möglich, die Jacobson-Methode über Videokassetten oder CD's zu erlernen.

Der folgende Text dient dazu, die Übungen im Einzelnen zu beschreiben.

Anhand dieses Textes können die Übungen nachgemacht, trainiert und schließlich erlernt werden.

Grundsätzlich können alle Übungen oder Teile der Übungen im Liegen oder im Sitzen gemacht werden:

- Legen Sie sich so hin, daß es für Sie angenehm ist.
- Legen Sie sich bequem auf den Rücken.
- Nun Strecken Sie die Beine aus und lassen Sie die Füße leicht auseinanderfallen.
- Lassen Sie die Arme locker neben ihrem Körper liegen. Falls Sie lieber **im Sitzen entspannen**, setzen Sie sich bequem in einen Stuhl mit erhöhter Rückenlehne.
- Lehnen Sie Rücken und Kopf gut an die Lehne an. Sie können auch den Kopf leicht nach vorne gebeugt halten.
- Ihre Arme legen Sie bequem auf die Stuhllehnen oder lassen sie im Schoß liegen.
- Ihre Füße setzen Sie flach mit der ganzen Fußsohle und bequem auf den Boden auf.
- Bitte schließen Sie danach die Augen, wenn Sie sich mit geschlossenen Augen leichter entspannen können.

Im Folgenden sollen Sie jetzt einzelne Muskeln anspannen und wieder locker lassen. Es hat keinen Zweck, nach der „Methode: viel hilft viel“ die Muskeln stark anzuspannen, weil danach eine Entspannung nur sehr schwer möglich ist. Achten Sie bitte bei den folgenden Übungen darauf, die Muskeln nur so leicht anzuspannen, daß Sie die Anspannung gerade eben wahrnehmen und daß die Anspannung der Muskulatur für Sie nicht unangenehm ist.

=> Während der ganzen Übung atmen Sie bitte weiterhin ruhig und gleichmäßig. Vermeiden Sie bitte längere Atempausen.

Nach einigen Übungseinheiten wird Ihre Entspannungsfähigkeit zunehmen und es wird Ihnen dann leichter fallen, nach der Anspannungsphase jedes Mal beim Ausatmen wieder locker zu lassen. In der Anfangszeit kann es sein, daß einige Teile der Übungen Ihre Beschwerden verstärken. In diesem Fall lassen Sie diese Teile der Übungen vorübergehend aus und beschränken sich einfach darauf, diese Muskeln ohne vorherige Anspannung locker zu lassen. Jetzt folgen die einzelnen Übungsanleitungen. Sie können entweder die einzelnen Übungsteile durchlesen und anschließend den Übungsteil praktisch üben. Eine andere Möglichkeit besteht aber auch darin, mit Ihrer Partnerin bzw. ihrem Partner wechselseitig die Übungen vorzulesen und analog durchzuführen.

Übungsanleitungen

Bitte konzentrieren Sie sich bei dieser Übung zunächst nur auf Ihre **rechte Hand**.

- Nun fühlen Sie, wie Ihre Hand auf der Unterlage aufliegt, wie sie sich anfühlt.
- Jetzt ballen Sie Ihre Hand bitte zu einer leichten Faust. Beachten Sie das Gefühl der Muskelspannung.
- Jetzt atmen Sie aus und lassen die Hand locker und entspannen Sie sich wieder. Achten Sie auf die Muskeln in den Fingern, in der Hand und im Unterarm. Fühlen Sie, wie sich diese Muskeln nach dem Loslassen der leichten Muskelspannung anfühlen. Fühlen Sie den Unterschied zwischen der Muskelspannung von vorhin und der Entspannung jetzt.

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren **rechten Oberarm**.

- Spannen Sie nun den rechten Oberarm an, indem Sie den Arm leicht anwinkeln. Die Hand bleibt dabei locker.
- Achten Sie auf das leichte Gefühl der Anspannung, atmen Sie ruhig weiter.
- Lassen Sie jetzt den Arm wieder sinken. Legen Sie die Hand wieder ganz bequem hin, lassen Sie die Oberarmmuskeln wieder locker. Spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung. Lassen Sie innerlich ganz locker. Der Oberarm wird mehr und mehr entspannt, ganz entspannt und gelöst.

Lassen Sie den rechten Arm ruhig liegen, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre **linke Hand**.

- Spannen Sie jetzt die linke Hand an, indem Sie eine leichte Faust bilden.
- Achten Sie auf dieses leichte Gefühl der Anspannung.
- Nun lassen Sie wieder locker, und entspannen die Hand.
- Legen Sie die Hand wieder ganz bequem hin. Während Sie die Anspannung aus der Hand entweichen lassen, können Sie vielleicht wahrnehmen, wie die Entspannung ganz allmählich zunimmt.
- Spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung von vorhin und der Entspannung jetzt. Lassen Sie die Muskeln in der Hand und im Unterarm immer lockerer werden, ganz entspannt und gelöst.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **linken Oberarm**

- Spannen Sie nun den linken Oberarm an, indem Sie den Arm leicht anwinkeln. Die Hand bleibt dabei locker.
- Lassen Sie den Arm wieder sinken. Legen Sie die Hand wieder bequem hin.
- Lassen Sie die Oberarmmuskeln wieder ganz locker. Lassen Sie die Anspannung aus dem Oberarm entweichen.
- Spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung.
- Lassen Sie innerlich ganz locker. Spüren Sie, wie das Gefühl der Anspannung weniger und weniger werden kann. Der Oberarm wird mehr und mehr entspannt, ganz entspannt und gelöst.

Lassen Sie beide Arme ruhig und entspannt liegen, und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit Ihrem **Gesicht** zu.

- Runzeln Sie die Stirn, legen Sie nun die Stirn leicht in Falten, indem Sie sie nach oben ziehen. Beobachten Sie das leichte Gefühl der Anspannung.
- Nun entspannen Sie wieder, so daß die Stirn locker und ganz glatt werden kann wie eine glatte Fläche. Lassen Sie alle Anspannung aus der Stirn entweichen, mehr und mehr. Lassen Sie sie ganz entspannt und gelöst.
- Während Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei den Muskeln sind, die Sie gerade anspannen oder entspannen, können zwischenzeitlich die Gedanken immer wieder abschweifen.
- Sie registrieren dies einfach, kehren mit der Aufmerksamkeit wieder zu den Übungen zurück und können noch etwas mehr entspannen. Sie brauchen jetzt nichts anderes zu tun, als hier zu sein und sich zu entspannen.
- Achten Sie nun auf ihre **Augenbrauen**.
- Ziehen Sie die Augenbrauen jetzt ganz leicht zusammen. Beobachten Sie das leichte Gefühl der Anspannung.

- Nun beenden Sie die Anspannung wieder. Lassen Sie die Stirn wieder locker und glatt werden. Entspannen Sie die Muskulatur innerlich immer weiter, so daß die Stirn eine glatte, leere Fläche werden kann, ganz glatt. Die Stirn wird ganz entspannt und gelöst.
- Jetzt spannen Sie Ihre **Augenmuskulatur** an, indem Sie die Augen nur etwas fester schließen als normal. Achten Sie auf das leichte Gefühl von Anspannung.
- Nun lassen Sie wieder locker und entspannen Sie. Lassen Sie alle Anspannung aus der Augenmuskulatur entweichen. Spüren Sie, wie das Gefühl von Anspannung um die Augen herum langsam nachläßt. Die Augen werden ruhiger, die Muskulatur entspannt und locker.

Nun entspannen Sie **Nasen- und Wangenmuskulatur**.

- Rümpfen Sie dazu zunächst die Nase, ziehen Sie die Nase jetzt leicht nach oben.
- Achten Sie auf das Gefühl der leichten Anspannung und jetzt lassen Sie wieder ganz locker und entspannen Sie. Spüren Sie, wie das Gefühl von Anspannung in Nasen- und Wangenmuskulatur langsam weniger wird, immer weniger. Nase und Wange werden glatt, ganz entspannt und gelöst.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf ihre **Kiefermuskulatur**.

- Beißen Sie die Zähne jetzt ganz leicht aufeinander. Beobachten Sie dabei das leichte Gefühl der Anspannung in der Kiefermuskulatur.
- Wenn Sie ausatmen, lassen Sie wieder ganz locker und entspannen Sie. Spüren Sie, wie das Gefühl von Anspannung langsam nachläßt, wie es sich nach und nach auflöst, so daß die Kiefer-, Mund- und Wangenpartie ganz locker wird.
- Lassen Sie den Unterkiefer etwas fallen. Genießen Sie den Unterschied zwischen der Anspannung von vorhin und der Entspannung jetzt. Lassen Sie innerlich ganz locker, die Muskeln ganz weich, ganz entspannt und gelöst.
- Nun entspannen Sie auch die Zunge, indem Sie sie jetzt zunächst leicht gegen den Gaumen drücken. Spüren Sie wieder dieses leichte Gefühl der Anspannung.
- Nun lassen Sie die Zunge wieder sinken, so daß sie locker und entspannt im Mund liegt. Spüren Sie, wie sich die Entspannung weiter ausbreitet. Lassen Sie die Mundpartie immer lockerer werden, ganz entspannt und gelöst.
- Konzentrieren Sie sich noch einmal auf ihren Mund. Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie jetzt die Lippen leicht aufeinander drücken oder etwas spitzen. Beobachten Sie wieder das leichte Gefühl der Anspannung um den Mund herum, nun lassen Sie wieder locker. Spüren Sie, wie die Anspannung aus Mund und Wangenmuskulatur mehr und mehr entweicht. Die Muskeln werden locker und weich. Vielleicht öffnen sich die Lippen leicht. Lassen Sie immer lockerer, ganz entspannt und gelöst.
- Spüren Sie, wie sich nun fast unmerklich ein Gefühl von Entspannung über das ganze Gesicht bis über die Kopfhaut ausbreitet. Das Gefühl von Entspannung breitet sich immer weiter aus. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Halsmuskulatur.
- Spannen Sie jetzt den Hals, indem Sie den Kopf langsam nach rechts drehen und etwas nach unten beugen, bis Sie ein leichtes Gefühl von Zug oder Anspannung spüren. Achten Sie auf das Gefühl der Anspannung.
- Jetzt bewegen Sie den Kopf langsam wieder zurück in die Ausgangslage und entspannen Sie. Achten Sie auf die Muskeln, die leicht angespannt oder gedehnt waren, lassen Sie diese Muskeln ganz locker, ganz entspannt und gelöst.
- Als Nächstes bewegen Sie den Kopf zur anderen Seite.
- Bewegen Sie den Kopf jetzt langsam nach links und etwas nach unten, bis Sie auch hier ein leichtes Gefühl von Anspannung oder Dehnung verspüren. Beobachten Sie das Gefühl der Anspannung.
- Nun bewegen Sie den Kopf zurück in die Ausgangslage. Spüren Sie wieder den Unterschied zwischen der leichten Dehnung oder Anspannung von vorhin und der Entspannung jetzt. Lassen Sie die Muskeln innerlich ganz locker. Ganz entspannt und gelöst.

Wir machen nun weiter mit der **Schultermuskulatur**.

- Ziehen Sie jetzt die Schultern leicht nach unten und gleichzeitig etwas nach hinten. Achten Sie auf das leichte Gefühl von Anspannung.
- Halten Sie die Anspannung ein wenig und lassen Sie die Schultern mit dem nächsten Ausatmen wieder los.
- Genießen Sie wieder den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung. Spüren Sie, wie mit dem Loslassen die Entspannung zunehmen kann, sich ausbreiten kann. Ganz entspannt und gelöst.

Konzentrieren Sie sich nun auf ihre **Rückenmuskulatur**.

- Spannen Sie diese jetzt an, indem sie das Becken etwas nach vorne schieben und ein leichtes Hohlkreuz machen.
- Beobachten Sie das leichte Gefühl von Anspannung im Rückenbereich und nun lassen Sie wieder locker und entspannen Sie.
- Lehnen Sie den Rücken bequem an. Spüren Sie wieder den Unterschied, lassen Sie die Muskeln ganz locker. Das Kreuz, der ganze untere Rücken, entspannt und gelöst.
- Als Nächstes spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie dazu den Bauch jetzt leicht ein. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter und lassen Sie wieder locker und entspannen Sie. Lassen Sie alle Anspannung aus dem Bauch entweichen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und spüren Sie, wie mit dem langsamen Nachlassen der Spannung ein angenehmes Gefühl über die Brust und den Bauch läuft. Beobachten Sie, wie sich fast unmerklich das angenehme Gefühl von Ruhe und Entspannung immer mehr ausbreitet. Mehr und mehr werden kann. Mehr und mehr. Lassen Sie den Bauch ganz locker, ganz entspannt und gelöst.

Achten Sie jetzt auf Ihre **Gesäßmuskulatur**.

- Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie das Gesäß jetzt leicht zusammendrücken. Beobachten Sie das leichte Gefühl von Anspannung.
- Nun lassen Sie wieder locker. Spüren Sie, wie die Spannung langsam nachläßt. Während Sie den Unterschied von Anspannung und Entspannung wahrnehmen, kann sich die Entspannung immer weiter ausbreiten. Sie können innerlich ganz locker lassen, ganz entspannt und gelöst.

Nun konzentrieren Sie sich auf Ihren rechten **Oberschenkel**.

- Spannen Sie ihn jetzt leicht an. Achten Sie auf das Gefühl von Anspannung.
- Nun lassen Sie wieder locker und entspannen Sie. Lassen Sie den Oberschenkel ganz bequem aufliegen. Spüren Sie, wie das leichte Gefühl von Anspannung nachläßt. Weniger und weniger wird, ganz locker, ganz entspannt und gelöst.

Spannen Sie jetzt die rechte **Wadenmuskulatur** an, indem Sie die Ferse leicht nach unten drücken.

- Spüren Sie das leichte Gefühl von Anspannung in der Wadenmuskulatur.
- Nun lassen Sie wieder los. Lassen Sie die Wade wieder locker werden und den Fuß ruhen.
- Sie spüren, wie mit dem Loslassen die Anspannung weniger und weniger wird und sich das angenehme Gefühl der Entspannung ausbreiten kann. Tiefer und tiefer wird. Lassen Sie innerlich ganz locker, ganz entspannt und gelöst.

Spannen Sie jetzt Ihr rechtes **Schienbein** und **Fußmuskulatur** an, indem Sie die **Zehen** leicht nach oben ziehen.

- Achten Sie auf das leichte Gefühl der Anspannung.
- Nun lassen Sie wieder los. Lassen Sie die Zehen, das Schienbein und die Fußmuskulatur locker werden. Spüren Sie, wie sich die Anspannung nach und nach auflöst, weniger und weniger wird, immer entspannter und gelöster.
- Konzentrieren Sie sich jetzt auf das linke Bein. Spannen Sie nun den linken Oberschenkel an. Achten Sie auf das leichte Gefühl von Anspannung und atmen Sie ruhig weiter.
- Jetzt entspannen Sie wieder. Lassen Sie wieder ganz locker, und während Sie den Oberschenkel ganz bequem auflegen, kann sich das Gefühl von Anspannung nach und nach auflösen, mehr und mehr. Die Entspannung breitet sich immer weiter aus. Ganz locker, ganz entspannt und gelöst.
- Spannen Sie nun die linke Wadenmuskulatur an, indem Sie die linke Ferse leicht nach unten drücken. Achten Sie auf das Gefühl der Anspannung.
- Jetzt lassen Sie den Fuß und die Wadenmuskulatur wieder locker. Lassen Sie alle Anspannung aus der Muskulatur entweichen. Spüren Sie den Unterschied. Lassen Sie die Wadenmuskeln etwas hängen. Die Füße ruhen ganz bequem, ganz entspannt und gelöst.
- Spannen Sie die linke Schienbein- und Fußmuskulatur an, indem Sie die Zehen jetzt leicht nach oben ziehen. Achten Sie auf das leichte Gefühl von Anspannung und Zug.
- Nun lassen Sie die Zehen wieder los. Lassen Sie die Muskeln ganz locker, die Füße ruhen ganz entspannt. Während Sie die Muskeln loslassen, breitet sich die Entspannung mehr und mehr aus. Lassen Sie innerlich ganz locker, ganz entspannt und gelöst.
- Wenn Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem lenken, kann sich die Entspannung
- automatisch weiter ausbreiten. Beobachten Sie, wie Sie ruhig und regelmäßig atmen in Ihrem eigenen Rhythmus. So, wie es gut für Sie ist. Ein und aus. Dies geschieht ganz von alleine.
- Sie brauchen nichts dafür zu tun. Sie beobachten einfach, wie Sie entspannt und ruhig ein- und ausatmen. Ein und aus. Bauch und Brust heben und senken sich, und mit jedem Atemzug kann sich das wohlige Gefühl der Entspannung ausbreiten. Kann die Entspannung tiefer und tiefer werden. Tiefer und tiefer, ganz ruhig. Mit jedem Ausatmen kann Ihre Entspannung noch tiefer werden. So tief; wie Sie möchten und wie es Ihnen angenehm ist. Sie fühlen sich gelöst, innerlich ruhig und tief entspannt.
- Verweilen Sie noch etwas bei den angenehmen Gefühlen.

Gehen Sie nochmals in Gedanken durch ihren Körper. Spüren Sie, wie das Gefühl der Entspannung durch den ganzen Körper fließt: In die Finger, die Hände, die Arme, in die Kopfhaut, die Stirn, über das ganze Gesicht, in die Kiefermuskulatur, in den Hals, den Nacken, die Schultern, in den ganzen Oberkörper, den Rücken hinunter, in den Bauch, das Gesäß, beide Beine hinunter, in die Oberschenkel, die Unterschenkel, bis in die Füße hinein.

- Bereiten Sie sich jetzt langsam darauf vor, die Entspannungsübung zu beenden. Zählen Sie innerlich in Ihrem Tempo rückwärts von 4 bis 1 und lassen Sie bei jeder Zahl die Muskelspannung in Ihrem Körper ein wenig steigen.
- Bewegen und strecken Sie Hände und Füße, holen Sie tief Luft, atmen Sie mehrmals ganz tief ein und aus, räkeln und strecken Sie sich, und öffnen Sie die Augen. Sie werden sich dann erholt und erfrischt fühlen, hellwach und ruhig.