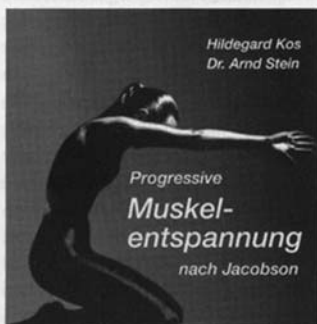


Entspannen nach Jacobson

Anleitung und Beispiele zur Progressiven Muskelrelaxation

Hildegard Kos/Arnd Stein:
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Verlag für Therapeutische Medien 2001.
ISBN 3-89326-885-5;
Spieldauer ca. 60 Minuten
Preis: 19,95 €.



„Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit werden immer wichtiger, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.“ Dieser Grundsatz dient Hildegard Kos und Arnd Stein als Leitfaden für ihre CD zur „Progressiven Muskelrelaxation“, die für Neulinge im Bereich der vielfältigen Entspannungsverfahren einen verständlichen und überschaubaren Einstieg zur privaten Durchführung bietet.

Ein übersichtliches und klar gegliedertes Beiheft gibt zunächst eine kurze Einführung in die Theorie der „Progressiven Muskelrelaxation“ nach Edmund Jacobson. Dabei erfolgt neben einer klaren Abgrenzung zu weiteren Entspannungsmethoden (z. B. Autogenes Training) zunächst eine Erläuterung der Zusammenhänge zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Anschließend stellen die Autoren die Methode der Progressiven Relaxation

in Durchführung und Wirkung genauer vor, deren positive Auswirkungen durch Forschungsergebnisse und Studien belegt sind.

Im weiteren Verlauf wird die chronologische Reihenfolge der Muskelgruppen, an welchen die Übungen ausgeführt werden sollen, in einem kurzen Überblick angegeben. Dabei werden die beiden Übungshaltungen (Sitzen bzw. Liegen) zwar sehr genau beschrieben, eine zusätzliche graphische Darstellung könnte jedoch gerade für Anfänger durch die optische Unterstützung zur Klärung und Vereinfachung beitragen. Eine Kurzzusammenfassung der Methode rundet das Themenheft ab.

Die CD setzt sich aus zwei Teilen zusammen: Der erste Teil „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ dauert etwa 30 Minuten. Untermalt von typischer Entspannungsmusik mit Panflöten- und Synthesizerklängen wird von Sprecher Arnd Stein eine vollständige Übungseinheit durchgeführt. Die Übungsanweisungen erfolgen mit ansprechender und ruhiger Stimme und sind durch die verständliche Beschreibung meist gut umsetzbar. An manchen Stellen wäre jedoch eine gesonderte Beschreibung zwischen der Ausführung im Sitzen und Liegen sinnvoll, da sich die physische Ausführung einiger Übungen in den beiden Grundhaltungen deutlich unterscheidet. Auch muss man sich bewusst sein, dass es für Laien problematisch sein könnte, nur aufgrund der gesprochenen Anweisungen auf der CD die einzelnen Muskelgruppen (v. a. Becken) korrekt zu isolieren.

Gegen Ende der Einheit wird noch einmal explizit auf die Atmung eingegangen. Wünschenswert wäre jedoch

eine kontinuierliche Berücksichtigung der Atemtechnik vor allem während der Anspannungsphasen (Gefahr der Pressatmung).

Im zweiten Teil der CD präsentiert Arnd Stein ein 30-minütiges Musikbeispiel aus dem Bereich Wellness- und Entspannungsmusik, welches sich durchaus als Hintergrundmusik für die selbstständige Durchführung des Übungsprogramms eignet.

Fazit: Die CD bietet insgesamt einen gelungenen Einstieg in das Themenfeld der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und gibt durch den klar strukturierten und verständlichen Aufbau von Begleitheft und CD wertvolle Anregungen zur Umsetzung im privaten Bereich wie auch in Schule und Verein. Ohne sich vorher intensiv mit dieser Materie auseinander setzen zu müssen, ist der Hörer in der Lage, positive Erfahrungen zu sammeln und effektive sowie motivierende Ergebnisse im Bereich der Entspannungstechniken an sich selbst zu erfahren.

Stefanie Pietsch/Beate Rothmeier