

Ulrike Sammer

Halten und Loslassen

Die Praxis der
Progressiven Muskelentspannung

Patmos Verlag

Inhalt

Vorwort

I	Die Methode der Progressiven Muskelentspannung	13
1	Der Weg zur Entspannung	15
1.1	Wozu brauchen wir Entspannung?	15
1.2	Was ist Entspannung?	16
1.3	Wie fand und entwickelte Edmund Jacobson die Progressive Muskelentspannung?	18
1.4	Spannung und Entspannung	20
1.5	Langsam zum Ziel	22
2	Voraussetzungen zum Üben	24
2.1	Entspannungshaltung	24
2.2	Das Üben im Sitzen	26
2.3	Das Üben im Liegen	27
2.4	Das Üben im Stehen	28
2.5	Die Sitz- oder Liegeunterlagen	29
2.6	Der ideale Übungsraum	30
2.7	Die Kleidung	32
2.8	Übungszeiten	32
2.9	Die Übungsdauer	33
2.10	Die Übungsfrequenz	34
3	Die Übungen der Standardform	35
3.1	Einstimmung	36
3.2	Die Entspannung der Hände und Arme	37
3.3	Die Entspannung des Gesichts	42
3.4	Die Entspannung von Nacken, Schultern und oberem Rücken	48

3.5	Die Entspannung von Brust, Bauch und Kreuz	53
3.6	Die Entspannung der Beine.	57
3.7	Zu einem Ganzen vereinen	59
3.8	Die «magischen» 10 Atemzüge.	61
3.9	Die Zeit der tiefsten Entspannung.	65
3.10	Das Zurücknehmen.	66
3.11	Die Übungsreihenfolge in Schlagworten zum Kopieren	69
4	Abweichungen von der Standardform	70
4.1	Die Halbform	70
4.2	Die Kurzform	71
4.3	Übung in der Vorstellung	73
4.4	Entspannen während Sitzungen.	76
4.5	Übung zum Einschlafen	76
4.6	Das Üben von einzelnen Teilen.	77
4.7	Ein paar Atemzüge.	77
4.8	Die Freiheit, den eigenen Stil zu erarbeiten.	78
4.9	Übersicht über die gegebenen Möglichkeiten	78
5	Innere Sätze.	80
6	Mögliche Schwierigkeiten und ihre Lösungen.	85
6.1	Geräusche aus der Umwelt	85
6.2	Zeitdruck.	86
6.3	Konzentrationsschwierigkeiten.	88
6.4	Plötzlich auftretende Gedanken und Gefühle.	89
6.5	Erfolgserwartungen und Ungeduld	90
6.6	Unerwartete körperliche Empfindungen während der Entspannung	91
6.7	Unvermögen, bestimmte Muskelgruppen zu entspannen.	92
6.8	Erkältungen.	92
6.9	Häufige Bewegungen.	93
6.10	Die Angst vor dem Kontrollverlust	94
6.11	Schlaf	95

II	Das weite Feld der Anwendungsmöglichkeiten.	97
1	Anwendungsgebiete für den noch (oder wieder)	
	Gesunden	101
1.1	Die Entwicklung eines Frühwarnsystems	101
1.2	Bewegungsarmut	103
1.3	Rehabilitation	104
1.4	Hat Erfolg ein Geheimnis?	105
1.5	Richtig lernen lernen	106
1.6	Steigerung der Selbstdisziplin	107
1.7	Sammeln und Freisetzen von Kreativität	109
1.8	Bewußtseinsweiterung und Energiearbeit	110
2	Wenn die Kraft abnimmt	113
2.1	Streß und seine Auswirkungen	113
2.2	Müdigkeit und Erschöpfung	116
2.3	Das «Burnout-Syndrom».	119
3	Der Mensch in Krisen	126
3.1	Lebenskrisen.	128
3.2	Beziehungsprobleme.	130
3.3	Innere Konflikte.	131
3.4	Entscheidungsprobleme.	132
4	Angst	135
4.1	Über den Umgang mit der Angst	135
4.2	Angst als Schutzeinrichtung	137
4.3	Angst als Kraftquelle.	137
4.4	Die engen Grenzen der Angst	139
4.5	Und die sogenannten «Angstlosen»?	143
4.6	Die vielen Arten der Angst und ihre Behandelbarkeit	143
4.6.1	<i>Real- und Vitalangst.</i>	<i>144</i>
4.6.2	<i>Neurotische Ängste.</i>	<i>144</i>
4.6.3	<i>Die diffuse Angst.</i>	<i>145</i>
4.6.4	<i>Die Angst vor der Angst.</i>	<i>145</i>
4.6.5	<i>Psychotische Ängste.</i>	<i>146</i>
4.6.6	<i>Angst im Rahmen einer körperlichen Erkrankung</i>	<i>146</i>
4.7	Die Symptome.	147

4.8	Panikattacken	149
4.9	Phobien	150
4.9.1	<i>Angst vor Mißerfolg.</i>	153
4.9.2	<i>Sozialangst.</i>	154
4.9.3	<i>Agoraphobie.</i>	155
4.9.4	<i>Klaustrophobie.</i>	156
4.9.5	<i>Flugangst.</i>	157
4.9.6	<i>Phobien mit vielfältigen Auslösern.</i>	158
4.9.7	<i>Körperphobien.</i>	159
4.10	Die systematische Desensibilisierung	161
5	Weitere vorwiegend psychische Probleme	163
5.1	Im Banne der Depression	163
5.2	Zwänge	165
6	Vorwiegend körperliche Probleme	168
6.1	Schmerzen im Bewegungsapparat	168
6.2	Migräne und Spannungskopfschmerz	170
6.3	Zahnheilkunde	172
6.4	Kreislaufprobleme	175
6.5	Darmbeschwerden	177
6.6	Der Reizmagen und die Reizblase	177
6.7	Atemnot	178
6.8	Entspannung in der Gynäkologie	180
6.9	Die «Reizbarkeit» der Haut	182
6.10	Nervosität	183
6.11	Schlafstörungen verschiedener Ursachen	184
7	Von Lust, Frust und Sucht	188
7.1	Eßstörungen	189
7.2	Raucherentwöhnung	194
7.3	Sexualstörungen	198
8	Die Grenzen der Methode	201

Inhalt

III	Persönliche Erfahrungen und Weiterentwicklungen	203
1	Wie es sich bei mir entwickelte	205
2	Die Freiheit der Anwendung	207
3	Das System «Halten und Loslassen».	209
4	Halten und Loslassen im täglichen Leben	212
4.1	Von einem, der stets «hielt» und «loslassen» lernte	213
4.2	Über das «Halten».	215
4.3	Von einer, die stets «losließ» und «halten» lernte.	217
4.4	Über das «Loslassen».	219
5	Die nützlichen Nebeneffekte der Progressiven Muskelentspannung	221
5.1	Über die Achtsamkeit in der Progressiven Muskelentspannung.	222
5.2	Die Erfahrung der Körpersprache.	224
5.3	Der Sinn für das richtige Maß.	227
5.4	Die Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen.	229
5.5	Wärme und Rhythmus.	231
6	Ein Schritt zu Zentriertheit und Intuition	234
7	Ein Wort zum Abschied: Die Progressive Muskelentspannung als Selbstbedienungsrestaurant	237
	Literatur.	238