

Progressive Muskelentspannung (PME) und Achtsamkeit (TAA)

Was heißt das?



Patientinnentag „Gemeinsam verstehen“ am 18.10.2014,
Interdisziplinäres Brustzentrum, AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS, 60431 Frankfurt

PME und Achtsamkeit

– Gemeinsames, Unterscheidendes

- Beides von den gesetzlichen Krankenkassen als **Stressbewältigungsmethode zertifiziert**
- Beides **als Präventionsmaßnahme bezuschusst**

- **Unterschied:** Entspannungsmethode (PME) ⇔ Achtsamkeitsmethode (TAA)
 - PME: primär Entspannungsmethode (ich will etwas verändern)
 - TAA: primär Achtsamkeitsmethode (Wahrnehmung statt Veränderung)

- **Gemeinsames:** beide Methoden beinhalten den jew. anderen Aspekt (Achtsamkeit bzw. Entspannung)
 - 2 Pfeiler der PME: Entspannungstechnik und achtsame Körperwahrnehmung
 - TAA:
 - a) Kombination von Achtsamkeits-/Entspannungsübungen
 - b) Setzt bei der PME an (Fokus auf der Achtsamkeit)

- **Fazit:** Die **PME** ist (auch) eine **gute Einführung in die Achtsamkeitspraxis!**

Progressive Muskelentspannung (PME)

- Zu Beginn des 20. Jhdt. von dem amerikanischen Arzt **Edmund Jacobson** entwickelt
- Hintergrund: persönliches traumatisches Erlebnis
- **Erkenntnis Jacobsons: Zusammenhang seelische ↔ körperliche Anspannung**
 - Wenn der Körper entspannt, entspannt auch die Seele!
 - Ganzheitlicher Ansatz
- **Technik: An-/Entspannung verschiedener Muskelgruppen in bestimmter Reihenfolge**
 - Jede Muskelgruppe wird achtsam wahrgenommen: vor/während/nach der Anspannung
 - Effekt: Überspannung => Unterspannung => Wohlspannung (= gesunde Spannung)
- **Anliegen Jacobsons:**
 - **Unabhängigkeit** von z.B. Ärzten („Jeder verfügt über einen eingebauten Tranquilizer...“)
 - **Selbstverantwortung** („Wer ist für Ihre Anspannung verantwortlich? Ihre Oma, Ihr Chef...?“)
 - Progressive, d.h. **fortschreitende Entspannung** („Entspannung als Lebensstil“)

Wie wird die PME praktiziert?

- In Kurz- und Langformen (17er-, 7er-, 4er-Schritt, Ganzkörperanspannung)
- Im Sitzen, Liegen oder Stehen
- In Kombination mit Musik, Phantasiereisen, anderen Methoden oder in „Reinform“
- Als Einzelstunden oder 7-8-wöchige Präventionskurse (Gruppe)
- Im Präventionskurs werden die verschiedenen Varianten gelernt
 - **Ziel:** am Ende die persönlich bevorzugte Variante zu finden



Wie wirkt die PME?

- Wirkungen auf körperlicher ↔ psychischer Ebene
- **Körperlich:**
 - Anregung der Durchblutung durch An-/Entspannen der Muskeln
 - Abbau von Stress- (Cortisol)/Ausschüttung von Glückshormonen (Serotonin, Endorphine...)
 - Senkung von Blutdruck, Puls, Herz-/Atemfrequenz
 - Veränderungen im EEG
 - Ausgleichende Wirkung auf vegetatives Nervensystem
 - Stärkung des Immunsystems
- **Psychisch:** Bessere(s)...
 - ... Regeneration, innere Ruhe, Gelassenheit und Konzentration
 - ... Stress- und Angstbewältigung, z.B. bei akuten Belastungen
 - ... Einschlafen
 - ... Unabhängigkeit von Außenreizen
 - Mehr Lebensfreude!

Achtsamkeit – Was ist das?

- **Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment richten...**
 - Körperposition
 - Gedanken
 - Gefühle (Freude, Angst, Trauer, Ärger...)
 - Körperempfindungen (Druck, Schmerz, Wärme, Herzklopfen...)
 - Atmung
- ... diesen Moment **bewusst** wahrnehmen ...
- ... **ohne** zu **bewerten!**



Jetzt – Geist - Herz

Achtsamkeitstraining (TAA)

- **10-wöchiges Achtsamkeitstraining** nach dem **Curriculum „Training der Achtsamkeit am Arbeitsplatz“** nach **Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt**
- **Basis:**
 1. **PME**
 2. **MBSR**-Stressbewältigungstraining („Mindful Based Stress Reduction“) von Jon Kabat-Zinn
- **Anliegen Kabat-Zinns:**
 - Entwicklung eines **religionsneutralen Achtsamkeitstrainings** aus alten buddhistischen Achtsamkeitsübungen
 - Meditation allen Menschen (Patient_innen) zugänglich machen
- **Ziele:**
 - Achtsamkeit in den privaten und beruflichen Alltag integrieren
 - Mehr Bewusstheit ins Leben bringen
 - Stressbewältigungskompetenz stärken

Wie verläuft das Achtsamkeitstraining?

- **Inhalt: sieben verschiedene Achtsamkeitsübungen**

1. Achtsames Innehalten (3-Minuten-Atemraum)
2. Achtsame Entspannung (PME)
3. Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
4. Achtsame Körperbewegungen (Yoga)
5. Achtsames Sitzen (Atemmeditation)
6. Achtsames Gehen (Gehmeditation)
7. Achtsames Teetrinken

sowie gemeinsamer Erfahrungsaustausch und schriftliche Impulse zur Selbstreflexion

- **Kursstruktur:**

- Kostenloser unverbindlicher **Infoabend**
- **10 Treffen**, 1x wöchentlich 30-60 Minuten
- **Reflexionstreffen** mit achtsamem Teetrinken
- **4 tägliche Achtsamkeitsübungen zuhause** nach CD (1x 15 min, 3x3 min)
- Kursbegleitende Lektüre und Übungs-CD

Was bewirkt das Achtsamkeitstraining?

- Bessere Stresstoleranz und Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung von Selbst- und Körperwahrnehmung
- Minderung körperlicher und psychischer Symptome, z.B. Bluthochdruck, Schmerzen, Ängste, Grübeleien, Depressionen
- Stärkung von Selbstverantwortung, Selbstfürsorge, Selbstakzeptanz
- Erlangen von innerer Ruhe, Gelassenheit, Entschleunigung, Lebensfreude

Welche Studien gibt es in Bezug auf „Achtsamkeit und Brustkrebs“?

- Viele!
- Studien beziehen sich auf MBSR, sind aber auf TAA übertragbar
- Aktuelle **Meta-Studie** (Zusammenfassung verschiedener Studien):
 - Signifikante Verbesserung der psychischen Gesundheit von Brustpatientinnen
 - Wesentliche Reduktion von Stress, Depression und Angst



„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

Thich Nhat Hanh

Vielen Dank für Ihr achtsames Zuhören! 😊