

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 29 (1993)

Heft: 9

Artikel: Die progressive Relaxation nach Jacobson in der Physiotherapie

Autor: Krahmann, Jutta

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930359>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die progressive Relaxation nach Jacobson in der Physiotherapie

P R A X I S

In den zwanziger Jahren dieses Jahrhunderts hat der amerikanische Neurologe E. Jacobson das Entspannungsverfahren «Progressive Relaxation» entwickelt. Es basiert auf der Beobachtung, dass Menschen mit einem hohen Angstniveau, zum Beispiel Phobien, auch ein hohes Spannungsniveau haben, das sie selbst aber nicht wahrnehmen und darum auch nicht lösen können. Im weiteren Verlauf wurde das Verfahren teilweise modifiziert und mit unterschiedlichen Bezeichnungen belegt, zum Beispiel «muskuläre Tiefenentspannung», «muskuläre Entspannung» und ähnlichem mehr. Auch wenn manches an der ursprünglichen Methode heute nicht mehr akzeptabel erscheint oder unrealistisch ist, so hat sich am eigentlichen Prinzip nichts geändert, und die Methode hat ihren absoluten Stellenwert behalten.

Das Übungsprinzip besteht darin, dass ein Muskel oder eine Muskelgruppe bewusst angespannt und die Spannung bewusst wahrgenommen und wieder gelöst wird. Alle an einer Übung nicht beteiligten Muskeln sollen entspannt bleiben, die Atmung im Sinne der Ruheatmung ablaufen.

Über entsprechende Reflektionsaufträge soll der Übende lernen, den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung bzw. unerwünschten Spannungen wahrzunehmen und diese zu lösen, also zu entspannen. Die funktionelle Anatomie bildet für dieses Entspannungsverfahren

die Grundlage. Der Therapeut muss wissen, welche Muskeln für den Übungsauftrag benötigt werden, um im Nachgespräch zu klären, ob die dem Übungsauftrag entsprechenden Muskeln eingesetzt wurden.

Im Gegensatz zum autogenen Training wird diese Entspannungsmethode im Sinne von E. Jacobson möglichst suggestionsfrei angeboten. Als Einstieg in eine Entspannungstherapie eignet sie sich für Klient (Patient) und Therapeut gleichermaßen gut. Patienten, die Angst haben, im Rahmen einer Entspannungstherapie zu sehr dem Therapeu-

ten ausgeliefert zu sein, merken sehr schnell, dass sie das Übungskonzept in der Steuerung des Spannungsausmaßes bzw. einer gewissen Eigenaktivität selbst mitbeeinflussen können. Da sich das methodische Prinzip sehr stark an der funktionellen Anatomie orientiert, kann auch der in der Entspannungstherapie noch ungeübte Therapeut leichter einsteigen, weil die Übungen für ihn – und in diesem Fall besonders für Physiotherapeuten – überschaubar, somit leichter erlernbar sowie kontrollierbar sind.

Wie in jeder Entspannungstherapie ist das nachbereitende Gespräch für Patient und Therapeut gleichermaßen bedeutend. Der Patient reflektiert über die Verbalisierung (in der Gruppe eventuell auch durch Fremderfahrung) das beim Üben Erlebte, Empfundene. Er soll weiterhin lernen, einen Bezug zu Alltagssituationen, die spannungsauslösend sind, herzustellen.

Der Therapeut erfährt im Gespräch, wie seine Übungen aufgenommen und umgesetzt wurden, welche Probleme eventuell aufgetreten sind, die er in der näch-

sten Stunde berücksichtigen muss.

Es soll an dieser Stelle betont werden, dass unter diesem didaktischen Vorgehen zur Vermittlung von Entspannungsfähigkeit kein analytisches Verfahren im Sinne einer psychotherapeutischen Intervention verstanden wird. So wie wir alle aus den unterschiedlichsten Gründen im Alltag ein Zuviel an Spannungen aufbauen, uns «verspannen», soll gelernt werden, dies wahrzunehmen, das Zuviel an Spannung zu lösen, um damit einem Übermass an Spannung und Distress vorzubeugen.

In allen medizinischen Disziplinen stellen entspannungstherapeutische Verfahren heute eine nicht mehr wegzudenkende Indikation dar wie zum Beispiel bei Schmerz- und Angstzuständen, nach Herzinfarkten, bei Schlafstörungen, in der Geburtsvorbereitung oder bei leichteren psychosomatischen Störungen. Die Palette ist facettenreich.

Nicht zuletzt kann mittels der progressiven Relaxation die Wahrnehmungsfähigkeit in unterschiedlichen Qualitäten geschult werden.

Ihre Zervikalpatienten brauchen



Kopf und Nacken in Rücken- und Seitenlage in der Körperachse.



bewirkt eine schonende HWS-Extension.



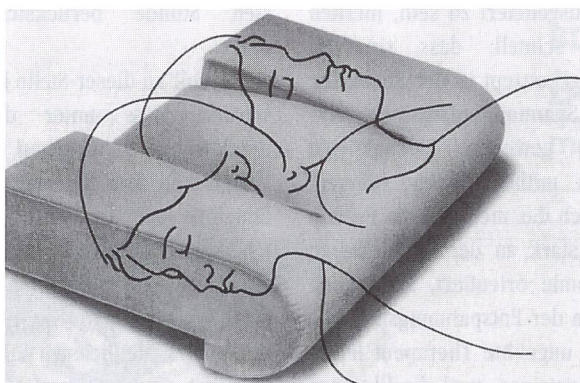
eingehend klinisch getestet.



bessert Beschwerden in 83 % der Fälle.



Schmerzmittel nach 14 Tagen nur noch bei einem bis zehn vorherigen Gebrauchen.



Es gibt drei Modelle:

- «Normal», «Standard» und «Soft» aus offenporigem Polyurethan
- «Extra Comfort», «Standard» und «Soft», aus Latex, besonders angenehm und dauerhaft
- «Travel», «Standard» und «Soft», für Patienten mit Flachrücken und kurzem Nacken sowie auf der Reise

«Standard» und «Soft» jeweils für Patienten mit Körpergewicht über bzw. unter 65 kg.

«the pillow», das «intelligente» Kissen, das den Teufelskreis Verspannung-Schmerz bricht.

Senden Sie mir bitte:

- ☐ eine vollständige Dokumentation
☐ Prospekte und Patientenmerkblätter zum Auflegen

Stempel:

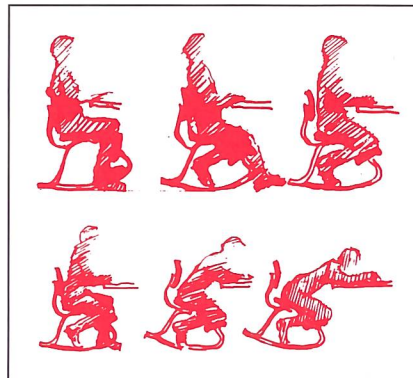
BERRO AG
 Postfach
 4414 Füllinsdorf

PH-9/93

STOKKE
 MACHT DAS LEBEN SITZENSWERT

Offizieller Sponsor des SPV

Das rückengerechte Sitzen rückt mehr und mehr in den Vordergrund!



Bewegen Sie Ihre Patienten!

STOKKE AG
 Panoramaweg 33, 5504 Othmarsingen
 Tel. 064 - 56 31 01, Fax 064 - 56 31 60



Soulagement pour votre dos



Un soutien adaptable à la forme de chaque colonne vertébrale

Le SPINA-BAC support de dos est conçu par les spécialistes médicaux en Suède permettant de lutter efficacement contre les douleurs de dos.

- Peu encombrant et léger
- Réglable en 6 positions
- Recommandé par les médecins et physiothérapeutes en Suisse
- 14 jours à l'essai
- Aussi disponible en peau de mouton et avec aimants

SPINA-BAC

prescription pour le bien être du dos

Coupon de commande

- ☐ Documentation complète avec prix et conditions
☐ 14 jours à l'essai d'un SPINA-BAC selon choix; couleurs disponibles:
☐ noir ☐ bleu ☐ brun
Nouveau: ☐ vert ☐ peau de mouton
☐ avec courroie ☐ sans courroie
☐ avec aimant ☐ sans aimant

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____

A envoyer à

SPINA-BAC SUISSE, Bantech Medical
 Tädistrasse 50, 8633 Wolfhausen
 Téléphone 055-38 29 88, Téléfax 055-38 31 33

9/93

REGLABLE

Praktisch
für Patient u. Physiotherapeut

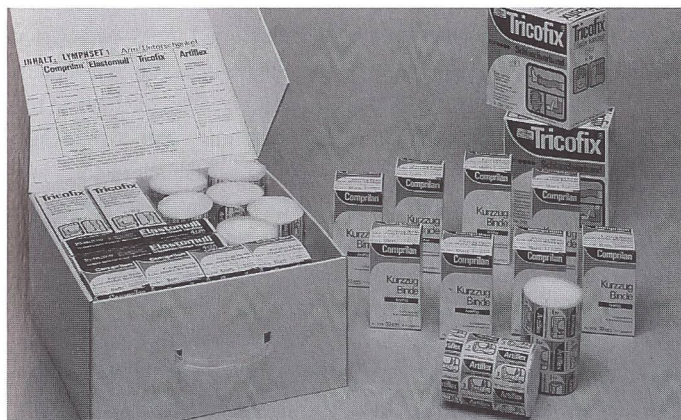
Für den stationären und ambulanten Einsatz

Lymphset

Zur Behandlung von
Lymphödemen an Armen und Beinen

Erprobt am
Universitätsspital Zürich (USZ)

Lymphset
mit Patienten-
merkblatt

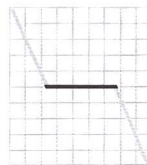


Tricofix® Elastischer Tricotschlauchverband
Elastomull® Hochelastische weisse Gazebinde
Artiflex® Hochgebauchte weisse Vliespolsterbinde
Comprilan® Kurzzugbinde mit kräftiger Kompression,
textilelastisch, ca. 70% dehnbar

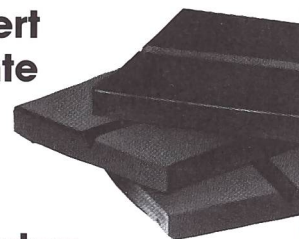
BDF ●●●●
Beiersdorf
medical

BDF ●●●● Beiersdorf AG, Division Medical
4142 Münchenstein/Basel, Tel. 061/415 61 11

Fango Paraffin von PINIOL



garantiert
konstante
Wärme



Erhältlich in 2 Sorten

Fango Paraffin F für Auslaufgeräte
Fango Paraffin S für Schöpfgeräte



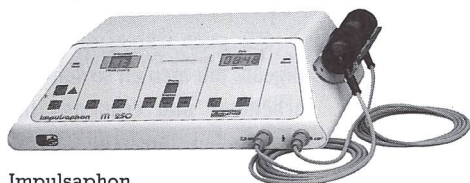
PINIOL AG

Offizieller Ausrüster
des Schweiz. Skiverbandes

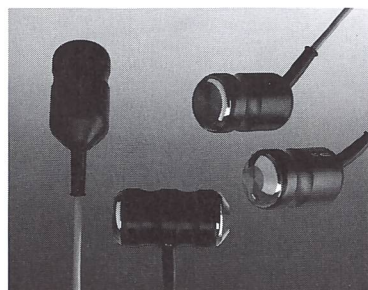


Erlstrasse 2, 6403 Küsnacht am Rigi
Tel: 041-81 62 55 Fax: 041-81 68 41

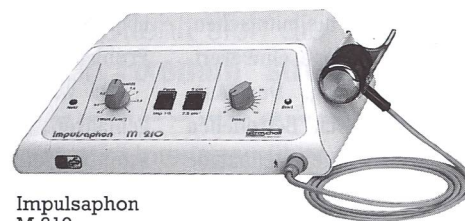
Ultraschall-Therapiegeräte von Dr. Born – bewährte Qualität in modernem Design



Impulsaphon
M 250



Impulsaphon
M 230



Impulsaphon
M 210

Neue, noch leichtere Behandlungsköpfe mit absolut
oxydationsfreien Resonanzplatten aus High-Tech-Materialien.

GENERALVERTRETUNG FÜR DIE SCHWEIZ



FRITAC MEDIZINTECHNIK AG
8031 Zürich
Hardturmstrasse 76
Telefon 01 - 271 86 12
Telefax 01 - 271 78 35

BON

Bitte aus-
schneiden
und ein-
senden an
FRITAC AG
Postfach
8031 Zürich

Bitte senden Sie mir/ uns Unterlagen

- ☐ ULTRASCHALL-Therapiegeräte
☐ ELEKTRO-Therapiegeräte
☐ GESAMTDOKUMENTATION
Physiotherapie-Einrichtung

Name _____
Strasse _____
Plz/Ort _____