

# Grundprinzip der Progressiven Muskelrelaxation (PMR)

## Worum geht es?

Die Technik, die Sie erlernen werden, heißt Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen. Dabei lernen Sie, einige wesentliche Muskelgruppen Ihres Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zu entspannen, indem Sie diese Muskelgruppen erst anspannen und dann lockern. Gleichzeitig achten Sie sehr konzentriert und sorgfältig auf die Empfindungen, die dabei an Ihren Muskeln auftreten. Mit einiger Übung werden Sie dazu kommen, Ihre Muskelspannung weit unter das normale Spannungsniveau zu senken, und zwar wann immer Sie wollen und wann immer Sie es brauchen. Sich entspannen lernen geht ähnlich wie das Erlernen anderer Fertigkeiten, wie Schwimmen, Autofahren oder Klavierspielen. Sie brauchen dazu Übung, Konzentration und Engagement. Dies bedeutet, dass Sie sich Zeit nehmen müssen, Zeit für sich selbst.

## Wozu Muskelentspannung?

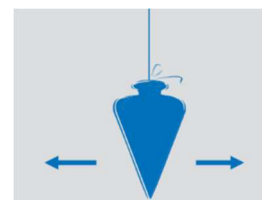
Mit etwas Übung werden Sie feststellen, dass durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung, wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen, Zittern zurückgehen oder verschwinden, dass Sie sich insgesamt viel ruhiger und gelassener fühlen. Mit der Muskelentspannung haben Sie also eine Technik zur Hand, mit der Sie körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen können.

## Klarer Beginn

Bitte gewöhnen Sie sich von Anfang an daran, jede Entspannungsübung mit einem kleinen Ritual zu beginnen. Dieses Startritual sieht wie folgt aus:

1. Sie entscheiden sich ganz bewusst dafür, die Übung jetzt durchführen zu wollen, und sagen sich: „Jetzt entspanne ich mich.“
2. Sie nehmen ganz bewusst Ihre Entspannungsposition ein (mit dem Gesäß auf die gesamte Sitzfläche setzen und Rücken anlehnen, Füße fest auf den Boden stellen, Hände auf die Oberschenkel und dabei die Schultern fallen lassen).
3. Sie wenden Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst nach innen, auf Ihren Körper, und schließen dabei die Augen.

*Worauf es bei der Übung ankommt:* Anspannen und entspannen. Indem Sie eine Muskelgruppe anspannen und dann die so entstandene Spannung anschließend mit dem Ausatmen wieder lockern, ermöglichen Sie diesen Muskeln, sich weit unter ihr normales Spannungsniveau zu entspannen. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einem unbewegt herabhängenden Pendel. Wenn wir es stark nach links («Entspannung») ausschlagen lassen wollen, könnten wir es stark in diese Richtung stoßen. Leichter wäre es jedoch, es zunächst ganz in

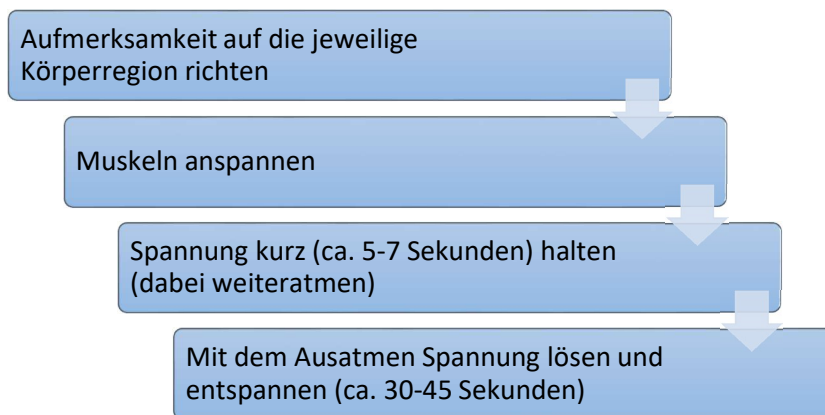


die entgegengesetzte Richtung («Anspannung») zu ziehen und es dann fallen zu lassen. Es wird über die Senkrechte hinaus in die gewünschte Richtung schwingen. Die Muskeln vor der Entspannung anzuspannen ist, als ob wir uns zu einem »fliegenden Start« in die tiefe Entspannung verhelfen. Dabei sollte das Anspannen 5-7 Sekunden nicht überschreiten, um die Muskeln nicht zu verkrampfen. Atmen Sie beim Anspannen ganz normal weiter und halten Sie den Atem bitte nicht an. Nach dem Lockern einer Muskelgruppe sollten Sie sich ca. 30-45 Sekunden Zeit nehmen, um die Entspannung wirken zu lassen.

## Richtig atmen

Beim Anspannen der Muskeln sollten Sie ganz normal weiteratmen. Beim Lösen der Anspannung atmen Sie tief aus. Ansonsten sollten Sie Ihre Atmung nicht weiter beachten oder gar zu kontrollieren versuchen. Sie werden während der Übung ganz von alleine zu einer ruhigen und entspannten Atmung kommen.

## Grundprinzip



## Klares Ende

*Das Zurücknehmen:* Um die Entspannungsübung zu beenden, sagen Sie sich ganz bewusst, dass Sie die Entspannung beenden wollen. Prägen Sie sich die Entspannungsgefühle ein. Ballen Sie dann Ihre Hände zu Fäusten, strecken und räkeln Sie sich, atmen Sie ein paar Mal kräftig tief durch und öffnen Sie dann die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen. Durch dieses sog. „Zurücknehmen“ wird der Körper nach der Entspannung, ähnlich wie nach dem Schlafen, wieder auf den Wachzustand eingestellt. Das Zurücknehmen soll nach jeder Übung erfolgen.

Nur wenn Sie abends im Bett unmittelbar vor dem Schlafen üben, nehmen Sie die Entspannung nicht zurück. Andernfalls kann es vorkommen, dass Sie sich frisch und ausgeruht fühlen und deswegen in den darauf folgenden Stunden nicht schlafen können. Wenn Sie im Bett das Zurücknehmen der Entspannung auslassen, werden Sie besser einschlafen.

Quelle: Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.

# Progressive Relaxation – Langform: Wie Sie die Muskeln anspannen können

## 1. Übungsteil: Hände und Arme

- |     |                                  |  |
|-----|----------------------------------|--|
| (1) | Dominante Hand und Unterarm      | Hand zur Faust ballen                      |
| (2) | Dominanter Oberarm               | Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand) |
| (3) | Nichtdominante Hand und Unterarm | Hand zur Faust ballen                      |
| (4) | Nichtdominanter Oberarm          | Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand) |

## 2. Übungsteil: Füße, Beine, Gesäß

- |     |               |   |
|-----|---------------|---|
| (5) | Füße          | Zehen einkrallen oder: Zehen spreizen   |
| (6) | Unterschenkel | Fersen vom Boden abheben (Achtung: Bei Neigung zu Wadenkrämpfen Fersen nur leicht anheben!) |
| (7) | Oberschenkel  | Fersen in den Boden drücken und Zehen vom Boden abheben                                     |
| (8) | Gesäß         | Pobacken zusammendrücken  |

## 3. Übungsteil: Kopf und Gesicht

- |      |                                   |   |
|------|-----------------------------------|---|
| (9)  | Stirn und Kopfhaut                | Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen<br>oder:<br>Augenbrauen zusammenziehen, sodass auf der Stirn tiefe senkrechte Falten («Zornesfalten») entstehen  |
| (10) | Augen und obere Wangenpartie      | Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen («rümpfen»)   |
| (11) | Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund | Zähne aufeinander beißen, Lippen aufeinander pressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken  |
| (12) | Hals und Nacken                   | Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken oder: Kopf nach vorne auf die Brust ziehen<br>oder:<br>Kopf leicht geneigt nach rechts (bzw. links) drehen, das Kinn zeigt jeweils zur rechten (bzw. linken) Schulter<br>oder:<br>Kopf mit dem Gesicht nach unten zur rechten (bzw. linken) Schulter neigen («das Ohr auf die Schulter legen») |

## 4. Übungsteil: Schultern, Rücken, Brust, Bauch

- |      |                                  |  |
|------|----------------------------------|--|
| (13) | Schultern und obere Rückenpartie | Schultern hochziehen («bis zu den Ohren»)<br>oder:<br>Schulterblätter nach hinten unten drücken («als wollten sich die Schulterblattspitzen berühren»)<br>oder:<br>Schultern nach vorne vor die Brust ziehen |
| (14) | Brust                            | Tief einatmen und Atem kurz anhalten, dabei Brustmuskulatur anspannen  |
| (15) | Untere Rückenpartie              | Leichtes Hohlkreuz machen, indem das Becken nach vorne gekippt wird<br>oder:<br>den Rumpf nach vorne überbeugen  |
| (16) | Bauch                            | Bauch hart machen («als wolle man einen leichten Schlag abfangen»)<br>oder:<br>Bauchdecke einziehen<br>oder:<br>Bauchdecke nach außen wölben   |

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung. Abb. 12.16  
Progressive Relaxation - Langform

## Progressive Relaxation – Kurzform: Wie Sie die Muskeln anspannen können

(1)	Arme	Beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln
(2)	Kopf	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken
(3)	Rumpf	Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen
(4)	Beine	Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung. Abb. 12.17  
Progressive Relaxation - Kurzform