

Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobson

Kurzanleitung / Spickzettel

Erklärung 2'

- Ablauf erklären (Einstimmung, PMR, zurücknehmen, Ausklang)
- Grundprinzip 5 Sekunden anspannen, 40 Sekunden entspannen

Einstimmung 2'

- Bequem sitzen / liegen
- Augen schliessen
- Kontakt mit Boden spüren, Gewicht abgeben
- Atmen
- Sich in die einzelnen Körperteile hineindenken und hinein atmen

Progressive Muskelentspannung 12'

Faust links Faust rechts beide gleichzeitig

Unterarm links Unterarm rechts beide gleichzeitig

Stirn / Kopfhaut (Runzeln machen zum anspannen)

Nacken / Schulter (Schultern hochziehen bis zu den Ohren)

Unterleib, Bauch (Bauch einziehen, Gesäss spannen)

Oberschenkel links Oberschenkel rechts beide gleichzeitig

Ganzen Körper entspannen, atmen, tiefer sinken

Zurücknehmen

Arme mehrere Male intensiv strecken und durchbeugen und gleichzeitig tief durchatmen

Ausklang

- Augen schliessen
- Ruhig Atmen
- Nach 10 Atemzügen Augen öffnen
- Im Raum ankommen, dehnen, gähnen

Text zur Progressiven Muskelentspannung

Edmund Jacobson

Spannen Sie Ihre rechte Hand an, indem Sie eine **Faust** machen.
Spüren Sie die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Spannen Sie nun Ihren **rechten Arm** an, indem Sie ihn leicht anwinkeln.
Fühlen Sie die Anspannung im Oberarm?
Halten Sie die Spannung kurz und entspannen Sie wieder.
Spüren Sie wie sich der Arm wieder entspannt, immer mehr und mehr?

Machen Sie nun mit Ihrer **linken Hand eine Faust**.
Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.
Lassen Sie die Muskeln in der Hand ganz locker werden.

Spannen Sie jetzt Ihren **linken Arm** an, indem Sie ihn leicht anwinkeln.
Fühlen Sie die Anspannung?
Nun lassen Sie wieder los.

Kommen wir nun zum Gesicht.

Spannen Sie Ihre Stirn an, indem Sie Ihre Augenbrauen ganz leicht nach oben ziehen.
Lassen Sie die Anspannung kurz wirken.
Mit dem nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder.

Spannen Sie jetzt Ihre **Augen** an, indem Sie diese leicht zusammendrücken.
Spüren Sie die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie die Augenmuskeln wieder ganz locker.

Pressen Sie nun leicht die **Zähne** zusammen.
Halten Sie diese Spannung kurz.
Nun entspannen Sie wieder.

Pressen Sie nun die **Zunge** leicht an den Gaumen.
Halten Sie die Spannung kurz.
Und entspannen Sie wieder.

Bewegen Sie nun Ihren **Kopf** leicht nach Vorne. Bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Ihrer Brust.
Spüren Sie die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder.

Spannen Sie nun Ihre **Nackenmuskeln** an, indem Sie Ihre Schultern nach oben ziehen.
Fühlen Sie die Anspannung? Nun lassen Sie wieder los.

Kommen wir nun zur **Bauchmuskulatur**.

Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Spüren Sie die Anspannung?

Nun entspannen Sie wieder.

Spannen Sie jetzt Ihren **Rücken** an, indem Sie den Bauch nach vorne

schieben und ein leichtes Hohlkreuz machen. Fühlen Sie wie Ihre Muskeln

sich anspannen?

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Spannen Sie nun Ihre **Gesäßmuskulatur** an.

Spüren Sie die Anspannung?

Nun wieder entspannen.

Kommen wir nun zu den Beinen.

Spannen Sie Ihren **rechten** Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen.

Halten Sie die Spannung kurz.

Und entspannen Sie wieder.

Spannen Sie Ihre **rechte Wade** an, indem Sie Ihren Fuß leicht nach oben

ziehen.

Beim nächsten Ausatmen wieder entspannen.

Spannen Sie nun Ihren **rechten Oberschenkel** an.

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie ihn wieder los.

Kommen wir nun zum **linken Bein**.

Spannen Sie Ihren linken Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen.

Fühlen Sie die Anspannung und lassen Sie wieder los.

Spannen Sie Ihren **linke Wade** an, indem Sie sie leicht nach oben ziehen.

Und nun entspannen Sie wieder. Lassen Sie alle Anspannung aus Ihrer Wade entweichen.

Zum Abschluß spannen Sie Ihren **linken Oberschenkel** an.

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los. Lassen Sie die Muskeln in Ihrem Oberschenkel ganz locker und entspannt.

Kommen Sie nun aus der Entspannung zurück.

- Strecken und räkeln Sie sich, wie morgens beim Aufstehen.
- Atmen Sie tief ein und aus.
- Öffnen Sie nun Ihre Augen
- Sie sind nun wieder ganz wach und frisch.

Kurzinformationen zur Progressiven Muskelentspannung

Ganzer Beitrag dieser Seite wörtlich zitiert aus:

https://de.wikipedia.org/wiki/Progressive_Muskelentspannung, besucht am 15.2.2017

Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz PME; auch progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, progressive Relaxation, kurz: PR, oder Tiefenmuskelentspannung) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

1 Anwendungsmöglichkeiten

Die Methode der progressiven Muskelentspannung wird häufig im Rahmen einer Verhaltenstherapie eingesetzt, beispielsweise bei der Behandlung von Angststörungen, wo sie im Rahmen einer systematischen Desensibilisierung zur Anwendung kommt. Aber auch bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress lassen sich mit progressiver Muskelentspannung gute Erfolge erzielen.

Neben der Verwendung bei der systematischen Desensibilisierung nach Wolpe wird die PMR auch bei der verdeckten Sensibilisierung (engl. covert sensititation, Cautela 1967) verwendet, um die gerichtete Aufmerksamkeit und eine klare Vorstellung zu fördern.[1] Bei der differenziellen Entspannung, dient die PMR als Ausgangsbasis.[1][2][3]

2 Klinische Belege und Wirksamkeit

In einer 1994 publizierte Metastudie wurden 66 bis 1985 publizierte Studien mit zusammen etwa 3000 Patienten zur PME als eigenständigem (und nicht lediglich die Verhaltenstherapie unterstützendem) Therapieverfahren ausgewertet. In 75 % der Studien wurden deutliche Symptombesserungen, in 60 % darüber hinaus Verbesserungen der allgemeinen Befindlichkeit festgestellt. Diese waren stabil. Bei Angst- und Spannungszuständen (inklusive damit verbundener körperlicher Beschwerden) sei die spezifische Wirksamkeit der PME gut belegt. Die PME sei differentiell wirksam, am besten bei Patienten mit leichteren Symptomen, die von vornherein der Wirksamkeit der PME positiv gegenüberstanden. Aufgrund dessen und der relativ leichten Erlernbarkeit wird die PME als das für die klinische Praxis geeignetste Entspannungsverfahren bezeichnet.[4]

3 Literatur

- Eberhardt Hofmann: Progressive Muskelentspannung, ein Trainingsprogramm. 2. Auflage. Hogrefe, Göttingen 2003, ISBN 3-8017-1639-2.
- Edmund Jacobson: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth. 7. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart 1990, ISBN 978-3-608-89112-6.

4 Weblinks

- [Progressive Muskelentspannung](#): Entspannungsübung zum Download