

Progressive Muskelentspannung



Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, bei der durch wechselseitiges Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine Reduktion des körperlichen Aktivitätsniveaus stattfindet. Herzrasen, Kurzatmigkeit, Unruhe und Angstzustände können damit schnell und effektiv gelindert werden. Die PMR ist ein Verfahren, das man gut und unkompliziert zu Hause üben kann. Es hat den Vorteil, dass die entspannende Wirkung mit zunehmender Geübtheit schneller und wirkungsvoller eintritt.

Nehmen Sie eine angenehme Sitz- oder Liegeposition ein. Machen Sie nun einige tiefe Atemzüge und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden. Lassen Sie sich dabei Zeit.

Sie werden nun nacheinander einzelne Muskelgruppen Ihres Körpers für etwa 5 Sekunden lang anspannen, aber nur so stark, dass Sie ein leichtes Ziehen spüren (nicht krampfhaft anspannen!). Halten Sie diese Spannung bitte jeweils und lösen Sie diese dann wieder, ohne sich dabei stark zu bewegen. Achten Sie bewusst für ca. 10 Sekunden auf das Gefühl der Entspannung.

Wenn Sie die Entspannung nicht gleich beim ersten Mal empfinden, dann wiederholen Sie es noch einmal. Während Sie die jeweiligen Muskeln anspannen, versuchen Sie alle anderen Muskeln so entspannt wie möglich zu halten und möglichst ruhig und regelmäßig weiter zu atmen. Konzentrieren Sie sich nur auf die jeweilige Muskelpartie, die Sie gerade anspannen.

1

Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen sie an. Zählen Sie langsam von 1 bis 5, und lassen Sie die Spannung dann wieder los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung.

2

Wiederholen Sie diese Übung bitte mit der linken Hand.

3

Spannen Sie nun die Unterarmmuskeln an, indem Sie Ihre Hand nach oben ziehen (Nur die Hand, der Unterarm bleibt dabei am Boden oder auf den Oberschenkeln liegen). Spannung halten... dann wieder entspannen.

4

Spannen Sie nun die Oberarmmuskeln an, indem Sie mit dem Unterarm auf die Unterlage oder den Oberschenkel drücken... Spannung halten und wieder entspannen.

5

Runzeln Sie nun die Stirn. Öffnen Sie die dabei die Augen. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen... Spannung halten und wieder entspannen.

- 6** Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so dass eine senkrechte Falte über der Nase entsteht... Spannung halten und wieder entspannen.
- 7** Nun kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen langsam von 1 bis 5... Spannung halten und wieder entspannen.
- 8** Pressen Sie nun die Lippen aufeinander (ohne die Zähne zusammenzubeißen). Spannung halten und wieder entspannen.
- 9** Nun drücken Sie mit der Zunge gegen den Gaumen... Spannung halten und wieder entspannen.
- 10** Beißen Sie nun die Zähne zusammen... Spannung halten und wieder entspannen.
- 11** Drücken Sie nun den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten... Spannung halten und wieder entspannen.
- 12** Pressen Sie nun das Kinn fest auf die Brust... Spannung halten und wieder entspannen.
- 13** Ziehen Sie nun die Schultern hoch bis zu den Ohren... Spannung halten und lassen Sie sie dann wieder fallen.
- 14** Nun drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen... Spannung halten und wieder entspannen.
- 15** Nun atmen Sie tief ein, dass sich der Brustkorb wölbt. Halten Sie den Brustkorb so und atmen nur flach weiter. Dann lassen Sie den Brustkorb zusammenfallen und entspannen sich wieder.
- 16** Nun drücken Sie den Bauch heraus und halten ihn eine Weile, während Sie weiter atmen. Dann ziehen Sie den Bauch ein und entspannen wieder.
- 17** Wenn Sie die Übung im Liegen machen, dann heben Sie nun das Gesäß ab und machen Sie ein Hohlkreuz. Beim Sitzen spannen Sie nur die Gesäßmuskeln zusammen, dann entspannen Sie wieder.

18

Spannen Sie die Oberschenkel an, indem Sie so tun, als ob Sie mit den Knien etwas wegdrücken wollten. (Wenn Sie liegen, müssen Sie die Beine erst anziehen und aufstellen). Dann entspannen Sie wieder.

19

Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach unten auf die Unterlage drücken... Spannung halten und wieder loslassen.

20

Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach oben ziehen... Spannung halten und wieder entspannen.

Überprüfen Sie nun, ob Sie noch Restspannung in einzelnen Muskeln spüren – entspannen Sie jetzt diese Muskeln und gehen Sie vor Ihrem geistigen Auge alle Muskelgruppen nochmals durch. Arme, Nacken, Schultern, Rücken, Brust, Bauch und Beine ...

i

Besonders effektiv ist diese Übung, wenn man die Augen schließen kann und sich leiten lässt. Dafür gibt es Audio-Files, CDs oder auch die Möglichkeit, dies bei einem geschulten Psychologen zu genießen, der dabei auch auf individuelle Bedürfnisse und Besonderheiten der eigenen Geschichte eingehen kann.

#MentalHealthMatters

