

# Progressive Muskelrelaxation

## Zeitdauer:

- 5 - 15 Minuten

## Rahmenbedingungen:

- Für sich alleine sein: Im Büro, zu Hause, ...

## Für wen geeignet:

Für Menschen,

- die sich selbst und ihren Körper besser spüren möchten.
- mit aktuellen Einschlaf- und/oder Durchschlaf-Schwierigkeiten.
- mit Verspannungen im Kieferbereich.
- die Verspannungen im Rücken oder Nacken haben und/oder chronischen Verspannungen vorbeugen wollen.
- die öfter mal oder leichter entspannen und zur Ruhe kommen wollen.

## Ursprung:

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen.
- Ich selbst habe sie in meiner Ausbildung zur Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation während meines Psychologiestudiums an der Universität Mannheim kennengelernt und sehr davon profitiert, indem ich mir eigener Spannungszustände seither wesentlich besser bewusst bin und diese Körperpartien besser gezielt entspannen kann.

## Nutzen:

- Unterschied zwischen Spannung und Entspannung leichter wahrnehmen.
- Erkennen und Lösen von Verspannungen
- Leichteres zur Ruhe kommen
- Unterstützung beim Einschlafen und Wiedereinschlafen.

**Ablauf:**

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) arbeitet mit einem Wechsel von An- und Entspannung in verschiedenen Körperpartien. Hierdurch werden die Unterschiede zwischen den beiden Körperzuständen allmählich immer leichter erkannt. Diese Kompetenz kann auch im Alltag genutzt werden, indem z.B. wahrgenommene Verspannungen (angespannter Kiefer oder angespannte Schultern) sofort aktiv gelöst und gelockert werden können.

Die Anspannungen werden in den einzelnen Körperpartien jeweils nacheinander ca. drei Sekunden aufrechterhalten und danach mindestens doppelt so lange die Spannung in den einzelnen Körperpartien wieder gelöst:

Also:

Anspannen: 1 – 2 – 3

Entspannen: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Der Übungsablauf kann mit geöffneten oder geschlossenen Augen ausgeführt werden. (Vielen Menschen fällt es erfahrungsgemäß bei geschlossenen Augen leichter bewusst ihren Körper wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.) Probieren Sie einfach aus, was Ihnen selbst angenehmer ist.

Hier eine PMR-Variante, die ich „Freestyle“ nenne: Sie können die Reihenfolge der anzuspannenden Körperpartien so wählen, wie es Ihnen am liebsten ist oder einfach die genannte Abfolge wählen.

- Setzen oder legen Sie sich entspannt auf den Rücken hin.
- Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit in der folgenden oder einer beliebigen (Freestyle) Reihenfolge Ihren/r
  - Füßen
  - Beinen
  - Po und Becken
  - Bauch
  - Händen
  - Armen
  - Schultern und Nacken
  - Stirnzu und spannen Sie diese Körperpartien wie oben beschrieben zunächst einzeln an und lassen Sie diese dann wieder los.
- Abschließend:
  - Wie fühlt sich nun Ihr Körper an? Einfach wahrnehmen ...
  - Wo überall spüren Sie Ihren Atem? Einfach wahrnehmen ...
  - Wie fühlen Sie sich jetzt?
- Nehmen Sie ganz bewusst noch drei tiefe Atemzüge ... ..
- Räkeln und strecken Sie sich und gehen Sie erfrischt in Ihren weiteren Tag!

Falls Sie die "PMR" als Einschlaf- oder Wiedereinschlaf-technik benutzen, lassen Sie bitte die letzten beiden – da aktivierenden – Punkte weg. Natürlich ist es auch erlaubt während der Übung einzuschlafen 😊