



Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, das den Spannungszustand der Muskulatur reduziert. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann der Muskeltonus gesenkt und tiefe Entspannung erreicht werden. Dafür ist es wichtig, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrzunehmen und zu kontrollieren.

Bei der PMR werden Muskeln für 5–7 Sekunden angespannt und anschließend 20–40 Sekunden entspannt. Diese Technik hilft, im Alltag abzuschalten und innere Ruhe zu finden. Sie wirkt auf Körper und Geist, fördert eine ruhige Atmung, bessere Durchblutung und senkt Puls sowie Stress- und Angstsymptome.

Übung: PMR anleiten

Einleitung

Das Grundprinzip der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) ist einfach: Muskelgruppen werden nacheinander für ca. 5 - 7 Sekunden angespannt und dann schlagartig entspannt.

Während der Übung bleibt die Atmung ruhig und regelmäßig.

Beginne in aufrechter Sitzhaltung, mit entspannten Schultern, locker aufliegenden Armen und geschlossenen Augen. Du kannst die Übung auch im Liegen durchführen.

Achte nach jeder Anspannung bewusst auf das Entspannungsgefühl.

Bei Unwohlsein oder Schmerzen unterbrich die Übung oder passe sie nach Bedarf an.

Instruktionen zur PMR vorlesen

[Lies den Text langsam und sehr ruhig vor. Ganz wichtig ist: Lasse Pausen zwischen den Sätzen. Das schafft Zeit, um bewusst Anspannung und Entspannung wahrnehmen zu können. Deine eigenen Atemzüge können ein guter Anker sein, indem Du z.B. 5 Atemzüge (ca. 30 Sekunden) wartest, bevor Du den nächsten Absatz liest.]

Richte Deine Aufmerksamkeit zunächst auf Deine Beine. Hebe beide Beine leicht vom Boden, ziehe die Fußspitzen an, aktiviere Deine Oberschenkel und Deine Gesäßmuskulatur. Halte die Spannung (5 Sekunden) - und löse dann die Haltung abrupt auf. Entspanne und spüre die Lockerung in den Beinen.

Wir gehen nun weiter zu Deinen Armen. Balle die Hände zu Fäusten. Spanne Deine Armmuskulatur an. Gehe in die maximale Anspannung, von den Fingerspitzen bis zu den Oberarmen (5 Sekunden) - Dann lass' abrupt los. Spüre die Entspannung von den Fingerspitzen bis zu den Schultern.



Konzentriere Dich als Nächstes auf Deine Schultern. Ziehe die Schultern hoch, Richtung Ohren. Gehe in die maximale Anspannung Deiner Schultermuskulatur und halte sie für einen Moment (*5 Sekunden*) - und dann lass' abrupt los. Deine Schultern sinken wieder nach unten. Spüre, wie sich Wärme und Entspannung in Deiner gesamten Schultermuskulatur verteilen.

Lege die Hände hinter den Kopf, während Du die Ellenbogen zu den Seiten hebst. Drücke mit Deinem Hinterkopf leicht nach hinten, während die Hände dagegenhalten und sanft gegen den Kopf drücken. Halte die Spannung für einen Atemzug (*5 Sekunden*) - dann lass' los, lass' Deine Hände sinken und spüre die Entspannung in Nacken und Schultern.

Konzentriere Dich auf Deine Stirn, runzle sie und halte die Anspannung. Vielleicht ziehst Du sogar eine Grimasse und spannst die gesamte Gesichtsmuskulatur an. Halte diese maximale Anspannung (*5 Sekunden*) - dann entspanne die Stirnmuskulatur, lass' Deine Stirn wieder glatt werden, und spüre, wie sich die Entspannung in Deinem ganzen Gesicht ausbreitet.

Lenke abschließend die Aufmerksamkeit auf Deinen gesamten Körper. Was wir eben einzeln gemacht haben, führen wir nun zusammen.

Hebe Deine Beine leicht vom Boden an, ziehe Deine Fußspitzen zu Dir ran. Du ballst beide Hände zu Fäusten, spannst die Muskulatur in beiden Armen an. Ziehe Deine Schultern hoch zu den Ohren. Runzle die Stirn, verziehe Dein Gesicht. Bringe Deinen ganzen Körper in einen Zustand von Anspannung. Von den Zehenspitzen bis zum Kopf halte die Anspannung für ein paar Sekunden (*5 Sekunden*) - und dann lass' los. Spüre, wie sich Entspannung in Deinem gesamten Körper ausbreitet. Genieße das angenehme, warme Gefühl, das sich in Deinem Körper verteilt. Atme dabei ruhig und gleichmäßig.

Ausleitung

Genieße noch für einen Moment die Ruhe und Entspannung in Deinem Körper.

Dann beginnen wir, langsam wieder zurückzukommen. Strecke Deine Arme und Deinen Körper, wie es gerade angenehm für Dich ist. Atme zwei- bis dreimal tief durch. Öffne Deine Augen und komme wieder im Hier und Jetzt an.