

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Einführung

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei welchem durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Körperregionen eine Senkung der Muskelspannung und somit eine tiefe körperliche Entspannung herbeigeführt werden kann. Der Grundgedanke dieses Verfahrens ist die bewusste Herbeiführung einer muskulären Entspannung durch den aktiven Wechsel vom Anspannungs- zum Entspannungszustand. In Stresssituationen entstehen häufig muskuläre Verspannungen, die mithilfe dieser Methode aktiv gelockert werden können.

Bei der PMR werden verschiedene Körperpartien der Reihe nach angespannt, die Muskelanspannung wird gehalten und anschließend wieder gelöst. Im Fokus hierbei stehen die körperlichen Empfindungen, die sich beim Wechsel von Anspannung zu Entspannung ergeben. Wie bei allen Entspannungsverfahren braucht es auch bei der PMR regelmäßige Übung. Um dauerhaft von den positiven Effekten eines Entspannungsverfahrens profitieren zu können, ist es notwendig dieses regelmäßig täglich bis wöchentlich zu trainieren. Die PMR ist, neben weiteren Entspannungsverfahren, wie z.B. dem autogenen Training, ein wirksames, orts- und situationsunabhängiges Entspannungsverfahren.

Instruktion

Bitte achten Sie bei der Durchführung der PMR darauf Ihre Muskulatur nicht zu überanstrengen. Versuchen Sie Ihren eigenen Rhythmus zu finden. Führen Sie die Übungen vorzugsweise mehrmals wöchentlich in kurzen Einheiten, statt unregelmäßig hochintensiv aus. Nachfolgend finden sich zahlreiche Muskelpartien die fokussiert werden können. Sie dürfen auswählen, welche Sie gezielt in Ihre Übung einbeziehen möchten und welche Sie weglassen. Während den Entspannungsübungen kann es sein, dass Ihnen störende Gedanken durch den Kopf gehen. Das ist normal. Nehmen Sie diese Gedanken zur Kenntnis aber versuchen Sie, diese nicht zu bewerten und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die jeweilige Übung zurück.

Grundprinzip der Progressiven Muskelrelaxation:

Systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen mit

- a) Achtsamkeitsphase von ca. 15 Sekunden je Muskelpartie: Beobachten Sie wie sich die jeweiligen Muskeln im aktuellen Zustand anfühlen
- b) Anspannungsphase von max. 10 Sekunden je Muskelpartie: Spannung sollte spürbar sein, aber ohne übermäßige Anstrengung, dabei normal weiter atmen
- c) Entspannungsphase von ca. 30 Sekunden je Muskelpartie: Spannung vollständig lösen, Empfindungen im Vergleich zu vorher wahrnehmen und nachspüren

Fokus: Hände

- Ballen Sie die linke Hand zur Faust und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden)
- Entspannen Sie die linke Hand und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).
- Gleiches wiederholen Sie mit der rechten Hand.

Fokus: Arme

- Ballen Sie beide Hände zu Fäusten, führen Sie sie zu den Schultern und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Lassen Sie die Arme wieder sinken, legen Sie sie auf die Oberschenkel und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Schultern

- Ziehen Sie beide Schultern in die Höhe, als ob sie mit diesen Ihre Ohren berühren wollen und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Lassen Sie die Schultern jetzt wieder fallen und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Stirn

- Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, legen Sie Ihre Stirn in Falten und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Entspannen Sie die Stirn wieder und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Augen

- Pressen Sie die Augenlider ganz fest zusammen und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Entspannen Sie Ihre Augenlider wieder und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Lippen

- Pressen Sie die Lippen fest aufeinander und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Lockern Sie die Lippen wieder und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Rücken

- Machen Sie ein Hohlkreuz, ziehen Sie die Schultern nach hinten und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Lassen Sie sich jetzt wieder ganz locker in den Stuhl fallen und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Bauch

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Entspannen Sie die Bauchmuskeln wieder und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Gesäß

- Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Entspannen Sie die Gesäßmuskulatur wieder und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Oberschenkel

- Heben Sie beide Beine leicht an, machen Sie sich durch das Austrecken der Fußspitzen ganz lang und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Legen Sie die Beine wieder ab und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Waden und Schienbeine

- Heben Sie beide Beine erneut an, ziehen Sie die Fußspitzen in Kopfrichtung und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Legen Sie die Beine wieder ab und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).

Fokus: Füße

- Krallen Sie die Zehen ein und beobachten Sie das Spannungsgefühl (5-10 Sekunden).
- Entspannen Sie die Zehen wieder und beachten Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung (30 Sekunden).