



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

ENTSPANNUNGSTHERAPIE
PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION – PMR nach Jacobson



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

PMR – was ist das?

Die Progressive Muskelrelaxation wurde in den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts vom amerikanischen Psychologen Edmund Jacobson entwickelt. Zur gleichen Zeit, als das Autogene Training in Deutschland vorgestellt wurde.

Als Entspannungsverfahren wird es heute erfolgreich und weltweit wie folgt eingesetzt:

- Abbau von Stress
- Verbesserter Heilungsverlauf bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. erhöhter Blutdruck)
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, „nervöser“ Magen)
- Abbau von Angst
- Verbessertes Körperempfinden/Körperwahrnehmung

PMR – wie funktioniert sie?

Die PMR beruht auf der Tatsache, dass jedes Gefühl von innerer Unruhe oder Spannung auch eine Anspannung der Muskulatur mit sich bringt. Der Umkehrschluss besagt, dass die Entspannung der Muskulatur, Stress und innere Unruhe reduzieren. Das Prinzip: „Spannung halten – und wieder loslassen“

PMR – Das Ziel!

Ziel ist das Erreichen von innerer Ruhe und Gelassenheit, um Alltagssituationen entspannter und stressfreier bewältigen zu können. Sie werden sensibler im Umgang mit Ihren Spannungszuständen, nehmen diese eher wahr, und können entsprechend frühzeitig mit Entspannung und Gelassenheit reagieren. Ihre Körperwahrnehmung wird gestärkt, so können Sie lernen, Ihren Körper wieder positiv zu spüren.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Der Erfolg

Wichtig ist das regelmässige Üben. Planen Sie tägliche, kurze (ca. 10 Minuten) Übungsphasen in Ihren Tagesablauf ein. Vielleicht vor dem Schlafengehen bei Schlafstörungen, oder morgens für einen entspannten Start in den Tag. Je geübter Sie sind, um so schneller werden Sie den gewünschten Entspannungszustand erreichen!

Was ist zu beachten?

Wir üben im Sitzen, in einer entspannten Haltung. Die Füsse stehen nebeneinander auf dem Boden, die Hände liegen ganz entspannt auf den Oberschenkeln auf. Die Atmung ist und bleibt ruhig und gleichmässig. Wenn möglich die Augen schliessen. Wem es nicht möglich ist die Augen zu schliessen, der kann sich auf einen Punkt vor sich auf dem Boden konzentrieren.

Bei diesem Entspannungsverfahren geht es darum, dass Sie Ihren eigenen Rhythmus und Ihre eigene Intensität finden, mit der Sie die Übungen durchführen.

Es werden abwechselnd die rechte und die linke Körperseite angesprochen. Bitte beginnen Sie immer mit der dominanten Seite. Rechtshänder beginnen also mit der rechten, Linkshänder entsprechend mit der linken Seite.

Die Spannung in den einzelnen Muskelpartien wird immer beim Einatmen aufgebaut, danach gehalten, wenn möglich noch ein bisschen verstärkt und wird beim Ausatmen wieder losgelassen.

Dabei ist es wichtig, nur so stark in die Anspannung zu gehen, dass Sie diese deutlich körperlich wahrnehmen können, ohne dass Überanstrengung oder Schmerzen entstehen. Zuviel Anspannung wäre also kontraproduktiv. Wie so oft im Leben, gilt auch hier: Weniger ist manchmal mehr!

Üben Sie für sich und in Ihrer Intensität. Entspannung ist sehr individuell.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Die Atmung

Atmemübung im Sitzen oder Stehen

Beobachten Sie für einen Moment Ihre Atmung.

Sind Sie ein Kurzatmer, ein Schnellatmer?

Wie weit haben Sie das Gefühl, atmen Sie ein?

Bis in Ihren Bauch, oder bleibt Ihnen die Luft gefühlt nur bis zum Hals und stossen Sie sie dann wieder aus?

Wie ist Ihr Atemgefühl. Probieren Sie einige Sekunden lang aus. Einfach nur beobachten.

Beim entspannten Atmen ist es wichtig, dass Sie sich öffnen und tief einatmen, und beim Ausatmen die ganze Atemluft weit ausströmen lassen. Atmen Sie wenn möglich durch die Nase tief ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Ausatmen bedeutet Loslassen. Schliessen Sie wenn möglich die Augen und beobachten Sie Ihren Körper. Sie können dabei nichts falsch machen. Atmen ist so individuell, wie Sie selbst es sind!

Legen Sie dazu vielleicht Ihre Hände auf den oberen Teil Ihres Brustkorbs. Spüren Sie dabei, wie sich der Brustkorb beim Einatmen weitet und sich beim Ausatmen wieder senkt. Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Legen Sie nun Ihre Hände auf die seitlichen Brustrippen und spüren Sie, wie sich die Rippen heben und senken. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und wieder aus. Ganz in Ihrer Geschwindigkeit.

Und nun legen Sie Ihre Hände auf den Bauchnabel und fühlen Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Wenn Sie möchten, wiederholen Sie diese Übung einige Male. Sie kann Ihnen helfen, Ihre Körperwahrnehmung zu verstärken, und Sie dabei merklich entspannen.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Wie üben Sie am besten?

Gönnen Sie sich zu Beginn jeder Entspannungseinheit eine Einführungsphase, vielleicht möchten Sie dabei einfach für einige Augenblicke Ihre Atmung beobachten. Am Ende des PMR ist die Rücknahme besonders wichtig, um Ihrem Körper den Neustart zu signalisieren. So, als ob Sie Ihren Computer runtergefahren haben und wieder neu starten.

Die Rücknahme ist sehr wichtig!

Strecken Sie sich, spüren Sie nach, wo Ihre Füße am Boden stehen, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, trinken Sie etwas. All das hilft Ihnen, sich wieder in Gang zu bringen.

Die Einführungsphase hilft Ihnen, sich auf die folgende Entspannung besser einzulassen, die Rücknahmephase holt Sie aus der tiefen Entspannung in das Hier und Jetzt zurück.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Übungsabschnitte der Langform der Progressiven Muskelrelaxation

Übungseinheit 1 – Hände, Arme, Schultern Rechte Hand Linke Hand Rechter Arm Linker Arm Rechte Schulter Linke Schulter	Übungseinheit 3 – Leib Brustkorb Bauchmuskeln aussen Bauchmuskeln innen Rücken -Schulterblätter
Übungseinheit 2 – Kopf, Gesicht Kopf Stirn Augen Kiefermuskel Lippen	Übungseinheit 4 – Beine, Füße, Zehen Oberschenkel Unterschenkel Füße und Zehen

Gönnen Sie sich zu Beginn jeder Entspannungseinheit eine Einführungsphase und am Ende, nach den Übungen eine Rücknahmephase.

Die Einführungsphase hilft Ihnen, sich auf die folgende Entspannung besser einzulassen, die Rücknahmephase holt Sie aus der tiefen Entspannung in das Hier und Jetzt zurück.

Wenn Sie PMR vor dem Einschlafen praktizieren wollen, fällt die Rücknahmephase aus.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Übungsabschnitte der Kurzform der Progressiven Muskelrelaxation in 10 Schritten

- 1 Rechte Hand, Faust ballen
- 2 Linke Hand, Faust ballen
- 3 Rechter Arm, überstrecken
- 4 Linker Arm, überstrecken
- 5 Rechte und linke Schulter hochziehen
- 6 Gesicht anspannen – Grimasse ziehen
- 7 Rückenmuskeln, Schultern nach hinten ziehen
- 8 Bauchmuskeln anspannen
- 9 Oberschenkel-Gesäss anspannen
- 10 Unterschenkel anheben, nach vorne strecken

Je geübter Sie sind, umso unabhängiger werden Sie auch von der jeweiligen Übungssituation.

Wir werden uns freuen, Sie bald auch in einem unserer Entspannungskurse, oder auch im Einzelentspannungstraining begrüßen zu dürfen.

Viel Erfolg beim Üben wünschen Ihnen
Franziska Müller & das Therapeutinnenteam