

## PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

### PMR Ablauf:

- Die PMR nach Jacobson soll den Spannungszustand einzelner Muskelgruppen bewusster machen. Edmund Jacobson war ein amerikanischer Arzt und Physiologe, der herausgefunden hat, dass man, wenn man verschiedene Muskelgruppen anspannt und wieder entspannt allmählich in einen Zustand der Entspannung gerät. Ein entspannter Körper wirkt dann auch entspannend auf unsere Psyche.
- Bei der PMR werden also **einzelne Muskelgruppen bewusst angespannt und danach wieder entspannt**. Durch diese Technik wird unsere Körperwahrnehmung geschult, um Verspannungen zu erkennen und bewusst dagegen zu arbeiten. Wir werden die Muskelgruppen **gemeinsam durchgehen** und ich sage Ihnen wann Sie anspannen sollen.
- Wichtig ist, dass Sie auch während der Anspannung **nicht auf die Atmung vergessen** und Sie locker weiteratmen (bei der Bauchübung können Sie eventuell die Luft anhalten, wenn Sie wollen)
- Die Muskeln sollen **nicht zu fest angespannt werden: Spannen Sie so an, dass Sie etwas spüren**, aber nicht so fest, dass es schmerzt oder unangenehm ist.
- Wenn Sie aus **medizinischen Gründen** wissen, dass Sie einen Bereich nicht anspannen dürfen, dann lassen Sie den Bereich aus. **Es soll sich für Sie gut anfühlen**. Nutzen Sie dann die Zeit einfach für sich. Sie können sich z.B. auf Ihre Atmung konzentrieren.
- Wer mag/vom Gesundheitszustand her kann, kann sich hinlegen. Matten-, Nacken-, Knierollen und Decken stehen zur Verfügung. Sie können aber auch gerne im Sitzen mitmachen, wenn Ihnen das lieber ist.
- Sie können die Augen während des Entspannungstrainings schließen, können sie aber auch offen lassen und eventuell einen Punkt auf der Decke oder Wand suchen, den sie anvisieren (wenn man sich sehr belastet fühlt, ist es oft besser, wenn man die Augen offen lässt).
- **Liegeposition:** Beine hüftbreit nebeneinanderlegen, Zehenspitzen etwas nach außen drehen, Arme in angenehmem Abstand neben den Körper legen (Handflächen nach innen, oben oder auf die Seite drehen – wie es für Sie angenehm ist)
- **Sitzposition:** aufrecht sitzen, zurücklehnen, Beine sollen guten Bodenkontakt haben (wenn man etwas kleiner ist, kann man Beine auf einen Polster stellen); Arme locker auf Oberschenkel oder Armlehne legen)

## **Beginn – Bauchatmung:**

Machen Sie es sich gemütlich und suchen Sie sich eine angenehme Liege- (oder Sitzposition). Überprüfen Sie, ob Sie vl. ein einengendes Kleidungsstück lockern, ein Schmuckstück oder die Brille ablegen möchten.

Wenn Sie möchten, können Sie die Augen schließen und den ersten Takten der Musik lauschen....

Nehmen Sie wahr, wie Ihre Beine sicheren Kontakt zum Boden haben... wie die Unterlage Ihr Gewicht trägt...

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie langsam wieder aus...Lassen Sie den Atem einfach laufen und beobachten Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt...Vielleicht können Sie spüren wie die Luft kühl durch die Nase einströmt und vom Körper erwärmt warm wieder hinausfließt...

Es ist ein angenehmes Gefühl... Falls störende Gedanken auftreten, lassen Sie diese einfach weiterziehen, so wie Wolken am Himmel... Sie müssen sich jetzt nicht darum kümmern. Nehmen Sie die Gedanken wahr, setzen Sie sie auf eine Wolke und sehen Sie zu wie sie in der Ferne immer kleiner und kleiner werden...

Geräusche, die Sie von außen wahrnehmen gehören dazu und sind im Augenblick unwichtig. Die nächsten Minuten gehören Ihnen ganz alleine.

Spüren Sie, wie Ihr Atem wie von selbst ein- und ausströmt... wie sich das Gefühl von Ruhe und Entspannung in Ihrem Körper ausbreitet...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich Ihrer **Unterarme und Hände** und machen Sie sich den momentanen Spannungsgrad der Muskeln in diesem Bereich bewusst... Spannen Sie die Muskeln Ihrer Hände und Unterarme an, indem Sie **Fäuste ballen und die Arme von sich strecken**.... Versuchen Sie die Spannung wahrzunehmen und halten Sie diese...atmen Sie dabei ruhig weiter... Und wieder locker lassen... Lassen Sie Ihre Hände und Arme wieder ganz entspannt werden... Achten Sie darauf, ob Sie einen Unterschied zu vorher bemerken können. Vielleicht können Sie ein angenehmes Schweregefühl wahrnehmen...

Spannen Sie Ihre Hände und Unterarme erneut an, indem Sie Fäuste ballen und die Hände von sich strecken... Nehmen Sie die Spannung bewusst wahr und halten Sie diese... Und lassen Sie mit einem Seufzer der Erleichterung los... mit jedem Atemzug spüren Sie, wie die Spannung aus jedem einzelnen Finger fließt...aus den Daumen...den Zeigefingern...den Mittelfingern...den Ringfingern...den kleinen Fingern...

Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihre **Oberarme**... Spannen Sie die Muskeln Ihrer Oberarme an, indem Sie die **Ellbogen abwinkeln und den Bizeps anspannen ohne die Fäuste zu ballen**... halten Sie die Spannung... und wieder locker lassen... die Spannung lösen... Genießen Sie das Gefühl der Entspannung, das sich immer mehr und mehr einstellt...

Spannen Sie die Oberarme erneut an, indem Sie die Ellbogen abwinkeln und den Bizeps anspannen ohne die Fäuste zu ballen...Machen Sie sich den Druck und die Spannung bewusst und halten Sie diese während Sie locker weiteratmen... und die Spannung wieder lösen... so locker wie möglich lassen... Nehmen Sie wahr, ob sich etwas verändert hat... Spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln immer mehr und mehr entspannen...

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Bereich der **Schultern**... Achten Sie auf den momentanen Spannungszustand in diesem Bereich Ihres Körpers... Spannen Sie die Muskeln an, indem Sie die **Schultern zu den Ohren** ziehen...Spüren Sie die Muskeln bis zum letzten bisschen Spannung und halten Sie diese... und wieder locker lassen... Beobachten Sie die Entspannung – welche Empfindungen nehmen Sie wahr?

Spannen Sie die Muskeln Ihrer Schultern erneut an, indem Sie die Schultern zu den Ohren ziehen...Machen Sie sich den Druck und die Spannung bewusst und halten Sie diese... Und wieder locker lassen... Achten Sie auf das Gefühl der Ruhe und Gelöstheit, das sich mehr und mehr einstellt...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren **Nacken und Hals**... Nehmen Sie den momentanen Spannungszustand in diesem Bereich wahr... Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie das **Kinn zur Brust ziehen**... Versuchen Sie die Spannung bewusst zu spüren und halten Sie diese... und wieder locker lassen... Spannung lösen... entspannt werden lassen...

Spannen Sie die Muskulatur erneut an, indem Sie das Kinn zur Brust ziehen. Nehmen Sie die Spannung bewusst wahr und halten Sie diese... und wieder locker lassen.... Spannung lösen... Vergleichen Sie im Geiste das Gefühl der Anspannung mit dem Gefühl der Entspannung, das sich allmählich ausbreitet...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich Ihrer **Stirn**... Spannen Sie diese an, indem Sie die Augenbrauen nach oben ziehen und die Stirn in Falten legen...Halten Sie die Spannung... Und lassen Sie die Anspannung wieder entweichen, nach und nach, mehr und mehr.... Genießen Sie das Gefühl der Entspannung, der Ruhe und Gelöstheit...

Spannen Sie Ihre Stirn erneut an, indem Sie die Augenbrauen nach oben ziehen und die Stirn in Falten legen...Spüren Sie die Muskeln bis zum letzten bisschen Spannung und halten Sie diese während Sie locker weiteratmen... und wieder locker lassen...Spüren Sie das Gefühl der Entspannung... wie sich Ihre Stirn glatt und locker anfühlt...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre **Augen** und die **Nase**. Spannen Sie an, indem Sie die Augen fest schließen und die Nase kräuseln...Versuchen Sie die Spannung bewusst zu spüren und halten Sie diese während Sie locker weiteratmen... Und die Spannung wieder lösen... so locker wie möglich werden lassen... Achten Sie auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorhin und der Entspannung jetzt...

Spannen Sie die Muskeln der Augen und Nase erneut an, indem Sie die Augen fest schließen und die Nase kräuseln...Fühlen Sie die Spannung... wie die Muskeln arbeiten...halten Sie die Spannung... und wieder locker lassen... Nehmen Sie einen tiefen befreienden Atemzug und spüren Sie, wie die Muskeln zur Ruhe kommen...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren **Kiefer und Mund**... Achten Sie auf den momentanen Spannungszustand in diesem Bereich... Spannen Sie die Muskeln des Mundes und Kiefers an, indem Sie die Zähne leicht zusammenbeißen, die Lippen zusammenpressen und die Zunge nach oben drücken...Nehmen Sie die Spannung bewusst wahr und halten Sie diese während Sie locker weiteratmen... Und wieder locker lassen...die Spannung lösen... Beobachten Sie die Entspannung... welche Empfindungen nehmen Sie wahr?

Spannen Sie Mund und Kiefer erneut an, indem Sie die Zähne leicht zusammenbeißen, die Lippen zusammenpressen und die Zunge nach oben drücken...Spüren Sie die Muskeln bis zum letzten bisschen Spannung und halten Sie diese während Sie locker weiteratmen... Und wieder locker lassen... die Spannung lösen... Spüren Sie, wie Ihre Muskeln mit jedem Ausatmen mehr und mehr zur Ruhe kommen...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf die Muskeln Ihres **Rückens und Oberkörpers**... Machen Sie sich den momentanen Spannungszustand in diesem Bereich des Körpers bewusst... Spannen Sie die Muskeln an, indem Sie die **Schultern nach hinten drücken und den Brustkorb öffnen**...Nehmen Sie die Spannung bewusst wahr und halten Sie diese... und wieder locker lassen... die Spannung lösen... entspannt werden lassen...

Spannen Sie die Muskeln Ihres Rückens und Oberkörpers erneut an, indem Sie die Schultern nach hinten drücken und den Brustkorb öffnen...Versuchen Sie die Spannung bewusst zu spüren und halten Sie diese... und wieder locker lassen... Spüren Sie, wie die Muskeln mehr und mehr zur Ruhe kommen...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren **Bauch**... Spannen Sie die Muskeln an, indem Sie den Bauch leicht einziehen...Spüren Sie die Muskeln bis zum letzten bisschen Spannung und halten Sie diese... und die Spannung wieder lösen... so locker wie möglich lassen... Achten Sie auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorhin und der Entspannung jetzt... welche Empfindungen nehmen Sie wahr?

Spannen Sie die Muskeln des Bauches erneut an, indem Sie den Bauch leicht einziehen...Machen Sie sich den Druck und die Spannung bewusst und halten Sie diese... und wieder locker lassen...Genießen Sie das Gefühl der Entspannung, das sich immer mehr einstellt...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich Ihrer **Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur**... Achten Sie auf den momentanen Spannungsgrad... Spannen Sie an, indem Sie **Gesäßmuskeln zusammenziehen und die Oberschenkel anspannen**...Fühlen Sie die Spannung, wie die Muskeln arbeiten und halten Sie die Spannung... Und wieder locker lassen... die Spannung lösen... Vergleichen Sie im Geiste das Gefühl der Anspannung mit dem Gefühl der Entspannung, das sich allmählich ausbreitet...

Spannen Sie die Muskeln erneut an, indem Sie die Gesäßmuskeln zusammenziehen und die Oberschenkel anspannen...Spüren Sie die Muskeln bis zum letzten bisschen Spannung und halten Sie diese während Sie locker weiteratmen... Und locker lassen... Achten Sie auf das Gefühl der Ruhe und Gelöstheit...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Muskeln Ihrer **Unterschenkel und Füße**... Spannen Sie diesen Bereich an, indem Sie die **Füße und Zehen in Richtung Gesicht** ziehen... Nehmen Sie die Spannung bewusst wahr... halten Sie diese noch für einen Moment... und die Spannung wieder lösen.... die Muskeln wieder locker werden lassen und entspannen...

Spannen Sie Ihre Unterschenkel und Füße erneut an, indem Sie Füße und Zehen in Richtung Gesicht ziehen...Fühlen Sie die Spannung, wie die Muskeln arbeiten... Und wieder locker lassen und entspannen...Spüren Sie, wie Ihre Muskeln zur Ruhe kommen... wie Sie mehr und mehr in den Zustand der Entspannung kommen...

Spannen Sie nun **alle Muskeln Ihres Körpers** an...von den Unter- und Oberarmen, zum Gesicht, über Nacken, zu den Schultern, zum Rücken, dem Bauch und den Beinen zu den Zehen...Halten Sie die Spannung für einen Moment...Und die Spannung lösen... ganz locker lassen... Genießen Sie das Gefühl der Entspannung, das sich mehr und mehr ausbreitet...

Spannen Sie erneut alle Muskeln Ihres Körpers an... von den Unter- und Oberarmen, zum Gesicht, über Nacken, Schultern, Rücken und Bauch zu den Beinen...Halten Sie diese noch für einen Moment... und wieder locker lassen... die Spannung lösen und entspannen....

Versuchen Sie mit jedem Ausatmen noch weiter und weiter in diese Entspannung zu fallen... Lassen Sie das angenehme Gefühl in jeden Teil Ihres Körpers fließen...bis zu den Fingern und den Zehen...Ihr gesamter Körper ist jetzt ruhig und gelöst...

Stellen Sie sich vor, Sie gehen eine Stiege hinunter... und mit jeder Stufe, die Sie steigen, kommen Sie mehr und mehr in den Entspannungszustand...

Genießen Sie diesen Zustand der Ruhe und Entspannung noch eine Weile.... jeder ganz für sich allein...

Bereiten Sie sich nun langsam darauf vor wieder zurückzukehren...

Beginnen Sie damit, ein paar Mal tief ein- und auszuatmen...Wandeln Sie das Gefühl der Entspannung in ein Gefühl der Frische um...

Beginnen Sie langsam Ihre Zehen und Finger zu bewegen...Räkeln und strecken Sie sich richtig durch...Blinzeln Sie mit den Augen und öffnen Sie diese langsam wieder... und dann, wenn Sie bereit sind, setzen Sie sich langsam wieder auf...