

Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

Ziel: Der Teilnehmer lernt, körperlich zu entspannen und gleichzeitig gedanklich abzuschalten, um eine Belastung bewältigen zu können.

Die PMR führt dazu, die Auswirkungen lang andauernder Belastungen zu kompensieren und sich zu erholen (regeneratives Stressmanagement), stressverschärfende Bewertungsstrukturen aufzuweichen (kognitives Stressmanagement) sowie die Erregung in akuten Belastungsmomenten zu kontrollieren (palliatives Stressmanagement).

Methode: Der Kursleiter stellt der Gruppe anhand des Informationsblattes „Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Grundprinzip“ einen Überblick über die Art und den Aufbau der Entspannungsform vor, damit sich die Teilnehmer eine Vorstellung von dem machen können, was sie nachfolgend machen sollen. Anschließend weist der Leiter die Teilnehmer mithilfe der Anleitungen zum Entspannungstraining „Progressiven Muskelrelaxation“ ein und führt sie anhand der Kurz- bzw. Langform der PMR durch die Entspannungsübung. Verschiedene Muskelgruppen des gesamten Körpers werden im Wechsel an- und nachfolgend entspannt. Die Anspannung der Muskelpartien dauert etwa 5-7 Sekunden und wird mit dem Ausatmen aufgehoben, was zur Entspannung der jeweiligen Muskelpartie führt. Dieser Entspannungszustand wird für 30-45 Sekunden gehalten. Dabei konzentriert sich der Teilnehmer auf die Entspannung in den jeweiligen Muskelabschnitten. In den Anspannungsphasen soll der Teilnehmer normal weiter atmen.

Um ein gutes Entspannungsergebnis zu erzielen, ist es gelegentlich notwendig, den Wechsel zwischen An- und Entspannung verschiedener Muskelpartien (mehrfach) zu wiederholen.

Im Anschluss an die Entspannungsübung händigt der Kursleiter an jeden Teilnehmer die Anleitung über die Kurz- und Langform der „Progressiven Muskelrelaxation“

sowie das Entspannungsprotokoll aus, wodurch die Teilnehmer eine bessere Übersicht über ihre Trainingshäufigkeit der PMR haben.

Vorbereitung:

- Beseitigen Sie mögliche auftretende Störungen vor Beginn der PMR, z. B. stellen Sie das Telefon leiser. Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.
- Integrieren Sie die PMR fest in ihrem Tagesablauf.
- Üben Sie regelmäßig.
- Führen Sie die Entspannungstechnik nicht direkt vor unangenehmen und/oder wichtigen Erlebnissen durch. Seien Sie innerlich möglichst ruhig.
- Informieren Sie ihr soziales Umfeld darüber, dass sie die PMR durchführen möchten und bitten Sie um Rücksichtnahme für die Dauer der Übung.

Materialien:

1. Anleitung zum Entspannungstraining „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobsen
2. Informationsblatt „Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Grundprinzip“
3. Progressive Muskelrelaxation: Lang- und Kurzform
4. Entspannungsprotokoll

Geplante Dauer: 30-60 Minuten

Literatur:

Brandt, H., Grose, S. (2007). *Weniger Stress durch Progressive Muskelentspannung: eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik mit Entspannungsmusik zur Stressbewältigung*. 2. erw. und überarb. Neuausg. Lübeck: Brandt.

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Olschewski, A. (1996). *Progressive Muskelentspannung. Stressbewältigung und Gesundheitsprävention mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobsen*. 3. überarb. und erw. Aufl. Heidelberg: Hauk.

Techniker Krankenkasse (2006). *Der Stress – Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen*. 16. Aufl.

Wagner-Link, A. (2001). *Aktive Entspannung und Stressbewältigung. Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte*. 5. Aufl. Renningen-Malmsheim: expert-Verlag.

Anleitung zum Entspannungstraining

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson

Lesen Sie den folgenden Text bitte aufmerksam durch. Er wird Ihnen dabei helfen,

- das, was Sie schon über die Muskelentspannung gehört haben, erneut aufzufrischen,
- Antworten auf noch offene Fragen zu finden und
- die Übungen zu Hause richtig durchzuführen.

Worum geht es?

Bei der progressiven Muskelrelaxation werden einige wesentliche Muskelgruppen Ihres Körpers in einer bestimmten Reihenfolge entspannt, indem Sie diese Muskelgruppen **zuerst anspannen und dann lockern**, während Sie gleichzeitig sehr konzentriert und sorgfältig auf die Empfindungen achten, die dabei an Ihren Muskeln auftreten. Nach einiger Übung werden Sie es schaffen, Ihre Muskelspannung weit unter das normale Spannungsniveau zu senken, wann immer Sie es wollen und brauchen.

Ähnlich wie das Erlernen von Fertigkeiten wie Schwimmen, Autofahren oder Klavierspielen können Sie das „Sich entspannen“ lernen. Was Sie dazu benötigen ist **Übung, Konzentration und Engagement**. Das bedeutet, dass Sie sich dafür Zeit nehmen müssen!

Wozu Muskelentspannung?

Sie werden mit etwas Übung merken, dass durch die Entspannung Ihrer Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung wie z.B. Herzklopfen, Zittern oder Schwitzen zurückgehen oder gar verschwinden und Sie sich insgesamt viel ruhiger und gelassener fühlen. Die Muskelentspannung ist also eine Technik, mit der Sie körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen können.

Was Sie beim Üben berücksichtigen sollten!

Zeitpunkt:

Üben Sie täglich mindestens einmal und legen Sie den Zeitpunkt so, dass Sie zu Beginn 20 bis 25 Minuten zur Verfügung haben, in denen Sie nicht gestört werden und sich auch nicht unter Zeitdruck fühlen. Diese Minuten sollen voll und ganz Ihrer Entspannung dienen.

Äußere Umgebung:

Gerade zu Beginn des Trainings ist es sehr wichtig, dass Sie während des Übens nicht abgelenkt und in Ihrer Konzentration unterbrochen werden. Ideal ist daher ein ruhiger, evtl. abgedunkelter Raum. Achten Sie darauf, dass Sie weder durch Personen oder Haustiere noch durch das Klingeln des Telefons oder der Türklingel unterbrochen werden.

Sitzgelegenheit:

Die Sitzgelegenheit sollte so beschaffen sein, dass keine Anstrengung für die Körperhaltung notwendig ist. Optimal ist ein gut gepolsterter Sessel, in dem Sie Kopf, Nacken, Rücken und Arme bequem anlehnen bzw. auflegen können. Die Füße sollten einen guten Kontakt zum Boden haben.

Kleidung:

Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung nicht durch beengende Kleidung oder Brillen, Kontaktlinsen oder Uhren in Ihrer Bewegungsfreiheit und Konzentration eingeschränkt werden.

Grundposition:

Bevor Sie mit den Übungen anfangen, nehmen Sie sich 1 Minute Zeit, in der Sie sich vergewissern, dass Sie auch wirklich bequem und entspannt sitzen und sich darauf vorbereiten, dass Sie sich entspannen werden. Wenn Sie im Sitzen üben, achten Sie darauf, dass die Füße bequem stehen, die Beine gelockert sind, dass Sie sich überall

richtig anlehnen können, dass Sie für Ihren Kopf eine angenehme Lage finden, dass die Schultern locker herabhängen und Hände sowie Unterarme entspannt auf der Lehne oder im Schoß liegen.

Sie können natürlich auch im Liegen üben. Legen Sie sich dazu auf den Rücken, die Arme liegen leicht angewinkelt, die Beine liegen ausgestreckt nebeneinander, die Füße zeigen nach außen. Probieren Sie aus, ob ein Kissen oder eine Rolle im Nacken, dem Rücken oder den Kniekehlen Ihre Position bequemer machen.

Worauf es bei der Übung ankommt!

Anspannen und Entspannen:

Indem Sie eine Muskelgruppe anspannen und dann die so entstandene Spannung danach mit dem Ausatmen wieder lockern, ermöglichen Sie diesen Muskeln, sich weit unter ihr normales Spannungsniveau zu entspannen. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einem unbewegt herabhängenden Pendel. Wenn wir es stark nach links („Entspannung“) schwingen lassen wollen, könnten wir es stark in diese Richtung stoßen. Leichter wäre es jedoch, es zunächst ganz in die entgegengesetzte Richtung („Anspannung“) zu ziehen und es dann fallen zu lassen. Es wird über die Senkrechte hinaus in die gewünschte Richtung schwingen. Die Muskeln vor der Entspannung anzuspannen ist, als ob wir uns zu einem „fliegenden Start“ in die tiefe Entspannung verhelfen. Dabei sollte das Anspannen 5 bis 7 Sekunden nicht überschreiten, damit die Muskeln nicht verkrampfen. Atmen Sie beim Anspannen ganz normal weiter und halten Sie den Atem nicht an. Nach dem Lockern einer Muskelgruppe sollten Sie sich ca. 20 bis 30 Sekunden nehmen, um die Entspannung wirken zu lassen.

Auf Empfindungen achten:

Ein weiterer Vorteil dieser Technik, erst Spannung zu erzeugen und dann zu lockern, liegt darin, dass Sie durch den Kontrast die mit Anspannung und Entspannung verbundenen Empfindungen leichter erkennen und unterscheiden lernen. Wenn Sie eine Muskelgruppe anspannen, spüren Sie, wie die Muskeln hart werden und sich zusammenziehen. Achten Sie während des Anspannens immer genau auf diese Empfindungen. Wenn Sie dann die Muskelgruppe entspannen, d.h. alle Spannung

gleichzeitig herauslassen, verschwinden diese Empfindungen und angenehme Entspannungsgefühle treten an ihre Stelle. Diese können von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein. Manche Menschen spüren Wärme in ihren Muskeln fließen oder ein angenehmes Kribbeln, andere empfinden Schwere und wieder andere ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Wichtig ist nur, dass Sie während des Entspannens 30 Sekunden ganz aufmerksam auf diese Empfindungen achten, ihnen nachspüren und so die Entspannung tiefer werden lassen.

Richtig atmen:

Beim Anspannen der Muskeln sollten Sie ganz normal weiter atmen. Beim Lösen der Anspannung atmen Sie tief aus. Ansonsten sollten Sie Ihre Atmung nicht weiter beachten oder gar zu kontrollieren versuchen. Sie werden während der Übung ganz alleine zu einer ruhigen und entspannten Atmung gelangen.

Konzentration:

Sie werden feststellen, dass es nicht einfach ist, sich 20 Minuten nur auf sich selbst bzw. auf die Muskelentspannung zu konzentrieren. Ihre Aufmerksamkeit wird häufiger durch Geräusche, andere Körperempfindungen oder abschweifende Gedanken abgelenkt werden. Das ist völlig normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Wenn Sie feststellen, dass Sie abgeschweift sind, so nehmen Sie es ruhig hin und richten dann Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper. Denken Sie also nicht weiter darüber nach, sondern fahren Sie mit der Übung fort. Häufig gilt es, sich die Anweisung für die Übung durch innerliches Sprechen selbst zu geben und auch die Empfindungen, die beim Entspannen auftreten, innerlich zu kommentieren. Das können Sie z.B. so machen: „Atme aus und entspanne. Lass alle Spannung raus und konzentriere dich ganz auf die Empfindungen, die beim Entspannen der Muskeln auftreten. Achte darauf, wie sie weicher und entspannter werden...“ usw.

Beenden der Entspannung

Wenn Sie alle wesentlichen Muskelgruppen entspannt haben, dann versuchen Sie den angenehmen Entspannungszustand noch einige Minuten zu erhalten und zu genießen. Sie können dazu die einzelnen Muskelgruppen in Gedanken nochmals durchgehen und

den Grad Ihrer Entspannung erfühlen oder auch einfach so entspannt sitzen bleiben und einer angenehmen, wohltuenden Vorstellung nachhängen. Sagen Sie sich anschließend, dass Sie die Entspannung beenden wollen. Lassen Sie sich Zeit dabei. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, strecken und räkeln Sie sich, atmen Sie ein paar Mal kräftig durch und öffnen Sie dann die Augen. Hierdurch wird der Körper nach der Entspannung – ähnlich wie nach dem Schlafen – wieder auf den Wachzustand eingestellt. Dieses Zurücknehmen der Entspannung soll nach jeder Übung erfolgen. Nur wenn Sie abends im Bett unmittelbar vor dem Schlafen üben, nehmen Sie die Entspannung nicht zurück. Andernfalls kann es passieren, dass Sie sich frisch und ausgeruht fühlen und deswegen in den folgenden Stunden nicht schlafen können.

Entspannung lässt sich nicht erzwingen:

Wir haben betont, wie wichtig Konzentration und regelmäßiges Üben für den Erfolg des Trainings sind. Sich entspannen zu können erfordert aber noch etwas mehr und zwar: sich gehen lassen zu können, sich Zeit für sich selbst nehmen zu können und Geduld mit sich zu haben, wenn es einmal nicht so gut klappt. Viele von Ihnen werden auch die Erfahrung kennen, dass gerade dann, wenn man unbedingt einschlafen will, der Schlaf sich nicht einstellt. Erst wenn man die Absicht, schlafen zu wollen, aufgibt und auch den vielleicht aufkommenden Ärger und die Sorge über zu wenig Schlaf loslässt, stellt der Schlaf sich unvermittelt ein.

Bei der Entspannung verhält es sich ganz ähnlich. Auch sie ist durch eine noch so große bewusste Willensanstrengung nicht zu erreichen. Denken Sie z.B. auch an das Suchen nach einem Wort, das man erst findet, wenn man sich nicht mehr krampfhaft darum bemüht. Besonders Menschen, die ganz bemüht üben, die ihren „ganzen Willen“ einsetzen oder solche, die glauben, man könne alles mit dem Willen erreichen, scheitern. Man kann Spannung, Verkrampfung nicht mit dem Willen beseitigen – lösen schon gar nicht. Denn Wille ist Spannung. Auf dem Weg der Entspannung steht daher ganz am Anfang – und immer wieder neu – die Notwendigkeit, den bewussten Willen, die Absicht, die Dinge aktiv beeinflussen und beherrschen zu wollen, loszulassen zugunsten einer mehr passiven, mitgehenden, aufnehmenden und sich hingebenden Haltung.

Quelle:

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Grundprinzip

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



Muskeln anspannen



Spannung kurz halten (ca. 5-10 s) halten (dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (45-60s)

Quelle:

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Progressive Muskelrelaxation – Langform: Wie Sie die Muskeln anspannen können

1. Übungsteil: Hände und Arme

Dominante Hand und Unterarm	Hand zur Faust ballen
Dominanter Oberarm	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)
Nichtdominante Hand und Unterarm	Hand zur Faust ballen
Nichtdominanter Oberarm	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)

2. Übungsteil: Füße, Beine, Gesäß

Füße	Zehen einkrallen oder: Zehen spreizen
Unterschenkel	Fersen vom Boden abheben (Achtung: Bei Neigung zu Wadenkrämpfen Fersen nur leicht anheben!)
Oberschenkel	Fersen in den Boden drücken und Zehen vom Boden abheben
Gesäß	Pobacken zusammendrücken

3. Übungsteil: Kopf und Gesicht

Stirn und Kopfhaut	Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen oder: Augenbrauen zusammenziehen, so dass auf der Stirn tiefe senkrechte Falten („Zornesfalten“) entstehen
Augen und obere Wangenpartie	Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen („rümpfen“)
Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund	Zähne aufeinander beißen, Lippen aufeinander pressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
Hals und Nacken	Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken oder: Kopf nach vorne auf die Brust ziehen oder: Kopf leicht geneigt nach rechts (bzw. links) drehen, das Kinn zeigt jeweils zur echten (bzw. linken) Schulter oder: Kopf mit dem Gesicht nach unten zur rechten (bzw. linken) Schulter neigen („das Ohr auf die Schulter legen“)

4. Übungsteil: Schultern, Rücken, Brust, Bauch

Schultern und obere Rückenpartie	Schultern hochziehen („bis zu den Ohren“) oder. Schulterblätter nach hinten unten drücken („als wollten sich die Schulterblattspitzen berühren“) oder: Schultern nach vorne vor die Brust ziehen
Brust	Tief einatmen und Atem kurz anhalten, dabei Brustmuskulatur anspannen
Untere Rückenpartie	Leichtes Hohlkreuz machen, indem das Becken nach vorne gekippt wird oder: Den Rumpf nach vorne überbeugen
Bauch	Bauch hart machen („als wolle man einen leichten Schlag abfangen“) oder: Bauchdecke einziehen oder: Bauchdecke nach außen wölben

Progressive Muskelrelaxation – Kurzform: Wie Sie die Muskeln anspannen können

Arme	Beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln
Kopf	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken
Rumpf	Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen
Beine	Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

Quelle:

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Entspannungsprotokoll für die Woche von bis

In dieser Woche übe ich: _____

Datum	Zeit	Übung durchgeführt?		Wie war der Erfolg? (1 = sehr gut bis 6 = sehr schlecht)					
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	1	2	3	4	5	6
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	1	2	3	4	5	6
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	1	2	3	4	5	6
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	1	2	3	4	5	6
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	1	2	3	4	5	6
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	1	2	3	4	5	6
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	1	2	3	4	5	6
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein	1	2	3	4	5	6

Bemerkungen:

Quelle:

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Beispiel für einen Anleitungstext

Ein Beispiel, wie Sie die Teilnehmer durch die PMR führen können, finden Sie im folgenden Text:

Nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein, und stellen Sie sich darauf ein, dass Sie sich nun entspannen werden.

Achten Sie darauf, dass Sie bequem liegen. Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme leicht angewinkelt, die Beine liegen ausgestreckt nebeneinander, die Füße zeigen nach außen. Der Kopf hat eine angenehme Lage.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Körper. Schließen Sie dabei die Augen.

Spüren Sie Ihre Füße auf der Matte, den Rücken, die Hände. Gehen Sie in Gedanken durch Ihren Körper und versuchen Sie aufzuspüren, welche Muskeln angespannt und verkrampft und welche bereits ziemlich locker und entspannt sind.

Wenn Sie den Wunsch dazu haben, dann nehmen Sie einen tiefen Atemzug und atmen dann langsam wieder aus. Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen leicht hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Wir beginnen nun gleich mit den Übungen. Achten Sie bitte dabei ganz aufmerksam auf Ihre Empfindungen bei der Anspannung und der anschließenden Entspannung der Muskeln. Es kommt nicht darauf an, die Muskeln stark anzuspannen, sondern nur darauf, dass Sie die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung deutlich spüren. Atmen Sie auch

beim Anspannen der Muskeln ruhig weiter. Bitte führen Sie die Anspannung der Muskeln immer erst dann durch, wenn ich JETZT sage.

1. Übungsteil

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf Ihre **rechte Hand und Ihren rechten Unterarm**. Ballen Sie Ihre rechte Hand zur Faust – JETZT. Halten Sie die Spannung einen Moment und beobachten Sie die Empfindungen der Anspannung in Hand und Unterarm.

Und mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Anspannung in Hand und Unterarm und lockern die Muskeln. Achten Sie auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Achten Sie darauf, welches Gefühl sich entwickelt in Hand und Unterarm, ein leichtes Kribbeln vielleicht, ein Gefühl von Schwere oder Wärme. Folgen Sie diesem Gefühl.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun weiter zum **rechten Oberarm**. Beugen Sie den Ellenbogen mit geöffneter Hand nach oben – JETZT.

Spüren Sie die Anspannung im rechten Oberarm, halten Sie die Spannung noch einen Moment – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie den Arm wieder sinken und entspannen. Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Achten Sie darauf, wie mit dem Nachlassen der Anspannung sich Gefühle der Entspannung ausbreiten können – im rechten Oberarm – im rechten Unterarm – in der rechten Hand – in jedem einzelnen Finger.

Lassen Sie den rechten Arm entspannt ruhen und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nun der **linken Hand** zu. Ballen Sie die linke Hand zur Faust – JETZT.

Beobachten Sie die Empfindungen der Anspannung in Hand und Unterarm – noch einen Moment halten – und dann mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen. Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung, die sich jetzt allmählich in der Hand und im Unterarm ausbreitet.

Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit nun weiter zum **linken Oberarm**. Beugen Sie den Ellenbogen – JETZT. Beobachten Sie die Anspannung der Muskeln im linken Oberarm – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie den Arm wieder sinken, lockern die Muskeln im Oberarm und entspannen. Spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Lassen Sie alle Spannungen aus dem Arm heraus fließen und entspannen Sie den Arm – mit jedem Ausatmen – mehr und mehr. Mit jedem Ausatmen lösen sich die Muskeln des linken Oberarmes, des linken Unterarmes und der Hand mehr und mehr.

2. Übungsteil

Lassen Sie beide Arme ganz entspannt ruhen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun bitte auf **beide Füße**. Krallen Sie die Zehen beider Füße ein – JETZT.

Halten Sie die Spannung einen Moment und beobachten Sie die Empfindungen der Anspannung in beiden Füßen.

Und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Anspannung wieder los und entspannen die Füße.

Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Folgen Sie dem Gefühl der Entspannung mit jedem Ausatmen.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun weiter zu den

Unterschenkeln. Biegen Sie Ihren rechten Fuß nach unten – JETZT.

Spüren Sie die Anspannung in den Wadenmuskeln, halten Sie die Spannung noch einen Moment – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen. Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Versuchen Sie, mit jedem Ausatmen die Wadenmuskeln noch mehr loszulassen und zu entspannen.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nun den **Oberschenkeln** zu.

Strecken Sie Ihr **rechtes Bein** aus und heben es an – JETZT.

Beobachten Sie die Empfindungen der Anspannung – noch einen Moment halten – und dann mit dem nächsten Ausatmen wieder lösen und entspannen. Beobachten Sie, wie mit dem Nachlassen der Anspannung sich Gefühle der Entspannung in den Oberschenkeln ausbreiten können. Und folgen Sie diesem Gefühl mit jedem Ausatmen.

Lassen Sie das rechte Bein entspannt ruhen und wenden Sie Ihre

Aufmerksamkeit nun dem **linken Unterschenkel** zu. Biegen Sie Ihren linken Fuß nach unten – JETZT.

Spüren Sie die Anspannung in den Wadenmuskeln, halten Sie die Spannung noch einen Moment – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen. Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Versuchen Sie, mit jedem Ausatmen die Wadenmuskeln noch mehr loszulassen und zu entspannen.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun zum **linken Oberschenkel**. Strecken Sie Ihr linkes Bein aus und heben es an – JETZT. Beobachten Sie die Empfindungen der Anspannung – noch einen Moment halten – und dann mit dem nächsten Ausatmen wieder lösen und entspannen. Beobachten Sie, wie mit dem Nachlassen der Anspannung sich Gefühle der Entspannung in den Oberschenkeln ausbreiten können. Und folgen Sie diesem Gefühl mit jedem Ausatmen.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun weiter zu den **Gesäßmuskeln**. Kneifen Sie die Pobacken zusammen – JETZT. Achten Sie auf die Anspannung, halten – noch halten – und dann mit dem nächsten Ausatmen wieder entspannen. Wieder ist deutlich der Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Folgen Sie dem Gefühl der Entspannung – mit jedem Ausatmen. Mit jedem Ausatmen lösen sich die Muskeln des Gesäßes, der Oberschenkel, der Unterschenkel und der Füße mehr und mehr.

3. Übungsteil

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun bitte auf Ihr Gesicht, zunächst auf die **Stirn**. Legen Sie die Stirn in Falten – JETZT.

Beobachten Sie die Spannung in Stirn und Kopfhaut, noch einen Moment halten, und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Stirn locker und gelöst werden – wie eine glatte leere Fläche.

Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Glätten Sie die Stirn immer mehr. Spüren Sie, wie die Entspannung der Stirn sich angenehm über die ganze Kopfhaut ausbreitet.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nun den **Augen** zu. Kneifen Sie die Augen leicht zusammen und rümpfen Sie die Nase – JETZT.

Spüren Sie die Anspannung in der gesamten oberen Gesichtshälfte – halten, noch halten – und mit dem nächsten Ausatmen wieder lösen und entspannen. Beobachten Sie wieder das Nachlassen der Anspannung und die aufkommende Entspannung.

Gehen Sie nun weiter zu den **Kiefermuskeln**. Pressen Sie die Zähne und die Lippen aufeinander und drücken Sie die Zunge nach oben gegen den Gaumen – JETZT.

Spüren Sie die Anspannung – halten, noch halten – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los, lockern den Unterkiefer und entspannen.

Achten Sie darauf, wie mit dem Nachlassen der Spannung ein Gefühl der Entspannung eintritt. Folgen Sie diesem Gefühl. Lassen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen immer noch tiefer werden und tiefer.

Lassen Sie das Gesicht ganz entspannt und ruhig, und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Muskeln in **Hals und Nacken**. Ziehen Sie den Kopf etwas ein und drücken Sie ihn nach hinten – JETZT. Spüren Sie die Anspannung in Nacken und Hinterkopf – halten, noch halten – und mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung wieder und lockern die Muskeln.

Beobachten Sie wieder das Nachlassen der Anspannung und die aufkommende Entspannung- mit jedem Ausatmen. Mit jedem Ausatmen lösen sich die Muskeln in Hals und Nacken und des Gesichtes mehr und mehr.

4. Übungsteil

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre **Schultern**. Drücken Sie die Schultern nach hinten zusammen – JETZT.

Achten Sie auf die Anspannung in den Schultern, im gesamten oberen Rücken – halten – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Schultern wieder los und entspannen. Lassen Sie die Schultern so tief wie möglich sinken. Lassen Sie alle Spannung aus den Schultern entweichen. Ein angenehmes Gefühl von Ruhe und Entspannung breitet sich aus, folgen Sie diesem Gefühl und vertiefen Sie es mit jedem Ausatmen immer mehr.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre **Brustmuskeln**. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und halten Sie die Luft an – JETZT.

Spüren Sie die Spannung in den Brustmuskeln – noch einen Moment halten – und dann ausatmen, loslassen und entspannen. Achten Sie darauf, wie mit dem Nachlassen der Spannung ein Gefühl der

Entspannung eintritt. Lassen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen immer noch tiefer werden und tiefer.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun bitte auf den **unteren Rücken**. Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz – JETZT. Spüren Sie die Spannung im unteren Rückenbereich – noch einen Moment halten – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie dann wieder los und entspannen. Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Mit jedem Ausatmen lösen sich die Muskeln des Rückens mehr und mehr.

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun weiter nach vorne in Ihren **Bauch**. Spannen Sie die Bauchmuskeln etwas an, so als wollten Sie einen leichten Schlag abfangen – JETZT.

Spüren Sie die Spannung in der Bauchdecke – halten Sie sie noch einen Moment – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung los und entspannen. Wieder spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Lassen Sie die Bauchmuskeln locker und entspannen Sie sie mit jedem Ausatmen mehr.

Ausleitung

Und nun konzentrieren Sie sich nur noch auf das angenehme Gefühl der Entspannung. Folgen Sie diesem Gefühl und versuchen Sie, es mit jedem Ausatmen immer noch tiefer werden zu lassen. Und lassen Sie dieses angenehme Gefühl in jeden Teil Ihres Körpers fließen: in die Arme und Hände – in jeden einzelnen Finger – in Stirn und Kopfhaut – in die Augen – in Kiefer- und Wangenmuskeln – in Hals und Nacken – in

die Schultern – den ganzen Rücken hinunter – in den Bauch – in den Po – die Oberschenkel – die Unterschenkel – bis in die Füße hinein – bis in die Zehenspitzen.

Lassen Sie sich mit jedem Ausatmen tiefer und tiefer in Ruhe und Entspannung fallen - so weit, wie Sie möchten, wie es für Sie angenehm ist.

Genießen Sie diesen Zustand von Ruhe und Entspannung noch eine kurze Weile ganz für sich. Prägen Sie sich dieses angenehme Gefühl von Ruhe und Entspannung ein, um es in sich zu bewahren und hinauszutragen in den Rest des Tages.

Zurücknahme

Sagen Sie sich nun bitte, dass Sie die Übung gleich beenden werden.

Spannen Sie langsam beide Hände wieder an, winkeln Sie die Arme an und strecken und räkeln Sie sich.

Atmen Sie ein paar Mal kräftig tief durch und öffnen Sie die Augen.

Literatur:

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.