

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die progressive Muskelentspannung oder Muskelrelaxation (PMR) wurde von Dr. Edmund Jacobson entwickelt und erstmals 1929 veröffentlicht. Sie basiert auf der Annahme, dass die Muskelspannung bei Unruhe oder Angst erheblich zunimmt. Man bearbeitet dabei systematisch Muskelgruppe um Muskelgruppe im eigenen Körper, indem man diese zuerst einige Sekunden lang anspannt, bevor man sie wieder entspannt. Schliesslich achtet man darauf, wie sich die Muskeln anfühlen, wenn man entspannt ist.

PMR?

- PMR kann Dir beim Entspannen helfen.
- Du machst eine Reihe von Übungen, bei denen Du beim Einatmen bestimmte Muskelgruppen anspannst, die Spannung einige Sekunden lang hältst, während Du gleichmäßig atmest, und die Spannung in Deinen Muskeln beim Ausatmen löst.
- Du konzentrierst Dich auf den Übergang von Spannung zu Entspannung.

Vor der Übung...

- Versuche, bequem zu sitzen oder zu liegen: öffne z.B. Deinen Gürtel.
- Lege Deine Brille ab.
- PMR wird normalerweise mit geschlossenen Augen durchgeführt. Wenn Du Schwierigkeiten hast, die Augen geschlossen zu halten, lasse sie offen und finde einen Punkt im Raum, welchen Du fixieren kannst.
- Versuche, Dich durch Geräusche von außen nicht stören zu lassen. Im entspannten Zustand können auch Magengeräusche auftreten. Dies ist völlig normal und sollte niemanden stören oder peinlich sein.
- Während der Übung treten möglicherweise verschiedene Gedanken auf. Versuche nicht, diese Gedanken loszuwerden, sondern nimm sie wahr und kehre zur Übung zurück!
- Wenn Du die Muskeln anspannst, überschreite nicht Deine Schmerzgrenze. Spanne die Muskeln sanft und vorsichtig an und achte darauf, Dich nicht zu verletzen.

Was ist das Ziel von PMR?

PMR ist eine Entspannungsmethode, die sich aus der Beobachtung herleitet, dass Angst und Muskelspannung einander verstärken können. Eine Meta-Analyse möglicher gesundheitlicher Effekte von PMR findet sich in [Carlson & Hoyle \(1993\)](#).

Wer PMR nicht verwenden sollte

Menschen mit bestimmten Erkrankungen, zum Beispiel

- schwerem Asthma,
- Herzerkrankungen,
- Epilepsie,
- akuter Psychose,
- Tendenz zur Dissoziation,
- hypochondrischer Störung,
- Muskelerkrankungen

sollten einen Arzt konsultieren, bevor sie die Übungen anwenden.



Eine einfache PMR Übung

- Es gibt viele Versionen!
- Viele Versionen beginnen mit einer kurzen Atemübung oder kombinieren PMR mit anderen Entspannungstechniken.
- PMR dauert einige Minuten bis zu einer Stunde, je nachdem, wie viele Muskelgruppen involviert sind.
- PMR kann entweder im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden.
- Versuche, PMR mindestens einmal täglich zu üben, um bessere Effekte zu erzielen.

Es folgt eine kurze Version, die Du ausprobieren kannst, während Du auf einem Stuhl sitzt. Sie dauert bis zu 5 Minuten. Achte nach jedem Übungsschritt darauf, wie sich Dein Körpergefühl verändert:

- Spanne beim Einatmen Deine Gesichtsmuskeln an (Nase rümpfen, Stirn runzeln, Augen schliessen, Zähne zusammenkneifen). Halte die Spannung 5 Sekunden lang, während Du gleichmäßig atmest. Entspanne dann beim nächsten langen Ausatmen Dein Gesicht.
- Spanne beim Einatmen Deine Arme an (angehobene Arme, geballte Fäuste). Halte die Spannung 5 Sekunden lang, während Du gleichmäßig atmest, und entspanne beim nächsten langen Ausatmen.
- Spanne beim Einatmen Deine Schultern und Deinen Oberkörper an (angehobene, angespannte Schulter und angespannter Brustkorb). Halte die Spannung 5 Sekunden lang, während Du gleichmäßig atmest, und entspanne beim nächsten langen Ausatmen.
- Spanne Deine Beine an (hebe Deine Beine vom Boden ab, die Zehenspitzen zeigen nach vorn), während Du einatmest, halte die Spannung 5 Sekunden lang, während Du gleichmäßig atmest, und entspanne beim nächsten langen Ausatmen. Spüre nun die Veränderung in Deinem Körper!



Informationen und Literatur

- Du kannst andere Versionen von PMR in Englisch oder Deutsch mit oder ohne Hintergrundmusik ausprobieren. Zum Beispiel: [externer Video-Link](#)

Weitere Literatur:

- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen* (3. Aufl.). Springer-Verlag.
- Carlson, C. R., & Hoyle, R. H. (1993). *Efficiency of abbreviated progressive muscle relaxation training: A quantitative review of behavioral medicine research*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(6), 1059–1067.
- Jacobson, E. (1977). *The origins and development of progressive relaxation*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 8(2), 119–123.



Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in unserer Informationsbroschüre „[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“ sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.