



Progressive  
Muskelrelaxation nach  
E. Jacobson  
(PMR)

# Entspannung selbstständig herbeiführen

Die Progressive Muskelentspannung wurde von einem amerikanischen Arzt namens Edmund Jacobson in den 1920er Jahren erfunden und ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik.

Durch Stress, körperliche oder psychische Belastungen im Alltag steigt die Muskelspannung. Ein- oder Durchschlafprobleme, innere Unruhe oder Verspannungen im Nackenbereich können oft die Folge sein. Um solchen Anspannungszuständen entgegen zu wirken, werden abwechselnd verschiedene Muskelgruppen im ganzen Körper angespannt und entspannt. Gemeinsam mit einer bewussten Ein- und Ausatmung wird versucht nachhaltig das Stresslevel zu senken und maximale Entspannung zu erzielen.

Folgende positive Effekte konnten bei regelmäßiger PMR Anwendung beobachtet werden:

- **Reduktion des Bluthochdrucks** sowie des Stresslevels, vier Wochen, täglich 30 Minuten (Sheu et al. 2003).
- **Prophylaxe gegen Migräneanfälle**, bis 25 Minuten täglich (Meyer et al. 2018).
- **Rückgang depressiver Stimmung, Reduktion von Angstzuständen und Stress**, zwei Monate, viermal pro Woche für 45 Minuten durchgeführt (Merakou et al. 2018).

## Übungsablauf

1. Einatmen
2. Gleichzeitiges Anspannen z.B.: der Hand und des Unterarmes
3. Muskelspannung für ca. 5 Sekunden halten
4. Danach wieder ausatmen, Muskulatur entspannen und circa 30 bis 40 Sekunden Pause machen.

**Verschiedene Ausgangspositionen** (liegen, sitzen, stehen) können eingenommen werden, um die Entspannungstechnik bestmöglich im Alltag umzusetzen.

Je nach Belieben kann der Vorgang bei einem Körperteil bis zu drei Mal wiederholt werden. Danach geht man zur nächsten Muskelgruppe weiter.

# Körperabschnitte

## Gesicht

- **Stirn runzeln**, Augenbrauen hochziehen und lockerlassen
- **Mund spitzen**, danach wieder entspannen
- Beidseits **Mundwinkel** zu den Ohren ziehen, anschließen wieder entspannen

## Arme

- Ballen Sie Ihre **Hand zu einer Faust**
- Drücken Sie die **flache Hand gegen Ihre Unterlage**, halten Sie die Spannung, danach lassen Sie wieder los
- **Oberarm** anspannen, indem man den Arm abwinkelt (90 Grad), Beugemuskel anspannen, Spannung danach wieder lösen
- **Schulterblatt** drückt sich gegen die Unterlage, danach wieder lockerlassen

Wiederholen Sie diesen Vorgang für die gegenüberliegende Seite

## Oberkörper

- Legen Sie Ihre Hände auf den **Bauch** und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Versuchen Sie beim Einatmen den Bauch nach außen zu wölben und den Bauchnabel zur Decke zu ziehen, Spannung halten und wieder ausatmen.

## Beine und Füße (Beine können aufgestellt oder ausgestreckt werden)

- **Gesäß** anspannen und wieder lockern
- **Oberschenkel** anspannen und wieder lockerlassen
- **Zehen zum Körper ziehen** und wieder entspannen
- Spannung in den Beinen aufbauen und die **Fersen** fest gegen die Unterlage drücken und wieder lösen

Wiederholen Sie diesen Vorgang für die gegenüberliegende Seite

# Wichtige Tipps

## Aufmerksamkeit fördern

Falls Sie anfangs mit Ihren Gedanken öfter abschweifen und sich nicht durchgängig konzentrieren können, verzweifeln Sie nicht, das wird sich mit zunehmenden Wiederholungen bessern. Des Weiteren achten Sie auf eine härtere Unterlage (z.B.: Yoga Matte), diese aktiviert die Körperwahrnehmung. Wichtig ist Unterschiede zwischen An- und Entspannung bewusst wahrzunehmen.

## Umgebung

Achten Sie während der Entspannungsübung auf eine ruhige Umgebung. Wählen Sie einen abgedunkelten Raum, der für mindestens eine halbe Stunde nur für Sie reserviert ist. Der Frühling hat begonnen – die Natur bietet ebenso viele Kraftplätze, welche für eine Tiefenentspannung geeignet sind.

## Entspannungsmusik

Manche Menschen können besser in die Achtsamkeitsübungen eintauchen, wenn Sie von ruhiger Entspannungsmusik begleitet werden. Suchen Sie sich eine für Sie ansprechende Musik aus, aber Achtung – nicht jeder Tag ist gleich. Manchmal ist auch eine geräuschlose Umgebung genau das Richtige.

## Duft

Verwöhnen Sie Ihren Geruchssinn mit angenehmen, entspannenden Düften. Sie können ätherische Öle oder Räucherstäbchen dafür einsetzen. Besonders eignen sich dafür Lavendel, Bergamotte oder Orange.

## Passender Zeitpunkt

Der passende Zeitpunkt für Entspannungsübungen ist individuell. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit aussuchen, wo Sie die Übungen stressfrei durchführen können. Vereinbaren Sie mit Ihrer Familie einen zeitlichen Rahmen, in dem Sie nicht gestört werden wollen.

## Bequeme Kleidung

Eine beengende Kleidung sollte während der Entspannungsübungen vermieden werden. Achten Sie währenddessen auch darauf keinen Schmuck zu tragen. Uhren, Ketten, Ringe etc. sind Störfaktoren beim Anspannen der Muskulatur.

## Regelmäßigkeit

Gerade am Anfang sollten Sie darauf achten die Entspannungsübungen regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren. Je öfter Sie diese durchführen, desto schneller erlernen Sie, sich selbst von Anspannungen und Stress zu befreien.

## Abbildungsverzeichnis

- <https://pixabay.com/de/photos/strand-wasser-ostsee-meer-urlaub-4938039/>  
Zugriff, am 17.04.2020

## Literaturverzeichnis

- Merakou, K., Tsoukas, K., Georgios, S., Amanaki, E., Daleziou, A., Kourmoussi, N., Stamatelopoulou, G., Spourdalaki, E., Barbouni A. (2018). The effect of progressive muscle relaxation on emotional competence: depression- anxiety-stress, sense of coherence, health related quality of life, and well-being of unemployed people in Greece: An intervention study. *In End-to-end Journal*.
- Meyer, B., Keller, A., Müller B., Wöhlbier, H.-G., Kropp, P. (2018). Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson bei der Migräneprophylaxe. Klinische Effektivität und Wirkmechanismen. *In: Der Schmerz*. Rostock. Springer Medizin Verlag GmbH.
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs  
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskelentspannung>  
Zugriff, am 16.04.2020
- Sheu, S., Irvin, B., Lin, H., Mar, C. (2003). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure and Psychosocial Status for Clients with Essential Hypertension in Taiwan. *In Holistic Nursing Practice*.