



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Bei welchen Beschwerden hat sich dieses Entspannungs-Training bewährt?

Es wird bei körperlichen und psychosomatischen Beschwerden eingesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass bei regelmäßiger Anwendung u.a. diese Beschwerden gelindert werden können: *Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Rheumaschmerzen (z.B. Fibromyalgiesyndrom), Bluthochdruck, Tinnitus, Schlafstörungen und Angst, die durch Grübeleien gekennzeichnet ist.*

Welche Muskelgruppen werden angespannt und wieder entspannt?

Vorbereitung

- Sorgen Sie dafür, dass Sie 20 - 30 Minuten nicht gestört werden.
- Denken Sie aber daran: kleinere Ablenkungen von außen (Geräusche von der Straße) und "innen" (Gedanken) sind völlig normal. Akzeptieren Sie Ablenkungen.
- Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen.

Durchführung

- Muskeln etwa 5 Sekunden *leicht* anspannen, dann etwa 30 Sekunden entspannen.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie nicht die Luft an!
(Ausnahme: die Bauch-Übung Nr. 10)
- Achten Sie auf die körperlichen Reaktionen während der Entspannungsphase.
(z.B. *Kribbeln, Schweregefühl in den Händen, Wärme usw.*)
- Genießen Sie das angenehme Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens.

Muskeln leicht anspannen und wieder entspannen

1. Hände: Beide Hände zu Fäusten ballen
2. Arme: Arme so anwinkeln, dass die geöffneten Hände fast die Schultern berühren
3. Stirn: Augenbrauen bei geschlossenen Augen hochziehen
4. Augen: Augenlider leicht zusammendrücken (wie beim Blinzeln in die Sonne)
5. Nase: rümpfen
6. Lippen: leichten Schmolmund machen
7. Kiefer: Zähne leicht zusammenbeißen und Zunge gegen den Gaumen pressen
8. Schultern/ Nacken: Schultern leicht hochziehen, einen "dicken Hals" machen
9. Rücken: Schultern nach hinten ziehen, Becken nach vorn kippen (leichtes Hohlkreuz)
10. Bauch: tief einatmen und 10 Sekunden die Luft anhalten
11. Gesäß: Po leicht zusammenkneifen
12. Beine: Zehen vom Boden abheben und Fersen in den Boden drücken (im Sitzen)
Zehen Richtung Gesicht ziehen (im Liegen)

Wie soll man das Entspannungs-Training durchführen?

- Führen Sie das Entspannungs-Training *täglich einmal* durch.
- Lassen Sie solche Muskeln aus, bei denen Sie *starke* Schmerzen verspüren.
- Setzen Sie sich nicht unter Druck, falls es nicht so gut klappt, wie Sie wollen.
(*Entspannung kann man genauso wenig erzwingen wie das Einschlafen!*)

Manche Krankenkassen (z.B. Techniker) bieten Ihren Versicherten kostenlos eine Entspannungs-CD an (nachfragen). Im Buchhandel gibt es CDs mit Anleitung zu kaufen, z.B.:

- D. Ohm. *Stressfrei durch Progressive Relaxation*, TRIAS-Verlag (€ 12,95) oder
- D. Wolf & R. Merkle. *Tiefenentspannung nach Jacobson*, PAL-Verlag (€ 10,99)