



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Achtung!

Sollten Sie während der Übung aus irgendeinem Grund Unwohlsein verspüren, brechen Sie diese bitte ab! Machen Sie die Übung bitte nur, wenn keine gesundheitlichen Beschwerden dagegensprechen.

Progressive Muskelrelaxation – der aktive Weg zu Entspannung

Entspannungsverfahren können eine große Hilfe in herausfordernden Zeiten sein, in denen wir uns häufig gestresst und angespannt fühlen – wie z.B. während einer Partnerschaftskrise. Sie helfen uns den eigenen Körper und Geist gezielt zur Ruhe zu bringen.

Eines der wirksamsten und am häufigsten eingesetzten Entspannungsverfahren ist die Progressive Muskelrelaxation, kurz als PMR bezeichnet. Die PMR ist gekennzeichnet durch einen aktiven Wechsel von Anspannungs- und Entspannungszuständen. Das aktive Entspannen der Muskulatur kann zu einer tiefen Entspannung von Körper und Geist führen.

Was passiert bei der PMR?

- Verschiedene Körperpartien werden der Reihe nach gezielt angespannt, die Anspannung wird gehalten und anschließend wieder gelöst.
- Beim Wechsel der Anspannung und Entspannung wird der Fokus bewusst auf die körperlichen Empfindungen gerichtet, die durch diesen Wechsel zustande kommen.
- Es wird erlernt, wie unterschiedlich sich Anspannung und Entspannung der Muskulatur anfühlen und wie der Zustand der Entspannung gezielt erreicht werden kann.

Beispiel einer kurzen PMR-Übung

- Finden Sie eine angenehme Position im Sitzen oder Liegen, in der Sie die Übung gut durchführen können. Nehmen Sie sich die Zeit für 2-3 tiefe Atemzüge. Spüren Sie wie Ihr Atem ruhig ein- und ausströmt.
- Spannen Sie die 5 aufgelisteten Muskelgruppen nacheinander an und entspannen Sie sie dann wieder. Für jede Muskelgruppe gilt folgendes Vorgehen:
 1. **Erspüren:** Die Aufmerksamkeit wird für ca. 15 Sekunden auf die jeweilige Muskelgruppe gelenkt, versuchen Sie wahrzunehmen, wie die Muskeln sich gerade anfühlen.
 2. **Anspannen:** Die Muskelgruppe wird angespannt, ohne die Muskulatur zu überanstrengen.
 3. **Spannung halten:** Die Anspannung wird für ca. 10 Sekunden gehalten.
 - ⇒ Spüren Sie genau hin: Wie fühlt sich die Anspannung im Körper an?
 4. **Entspannen:** Die Anspannung wird gelöst, die Muskulatur lockert sich.
 - ⇒ Spüren sie genau hin: Wie fühlt sich die Entspannung im Körper an? Wie unterscheidet sie sich zur Anspannung?
 5. **Nachspüren:** Die Aufmerksamkeit wird ca. 30 Sekunden auf die entspannte Muskulatur gerichtet. Versuchen Sie wahrzunehmen, wie die Muskeln sich nun nach dem Anspannen und Entspannen gerade anfühlen.
- Gehen Sie nach diesem Vorgehen nacheinander folgende Muskelgruppen durch:
 1. Füße, Unter- und Oberschenkel
 2. Bauch, Becken, Unterleib
 3. Rücken, Brust, Schultern
 4. Hände und Arme
 5. Gesichts- und Nackenmuskulatur
- WICHTIG! Regelmäßige Wiederholung (am besten mehrmals in der Woche in kurzen Einheiten von 10 bis 20 Minuten) ist notwendig, um langfristig positive Effekte auf die Stressreduktion und Erlangung von Entspannung zu erreichen.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend