



Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Sie suchen ein Entspannungsverfahren, das vergleichsweise leicht zu lernen und wissenschaftlich belegt ist? Dann könnte die Progressive Muskelrelaxation (PMR) genau das Richtige für Sie sein. Sie zählt zu den am besten wissenschaftlich untersuchten Verfahren und wird daher von Berufsverbänden und Fachgesellschaften z. B. für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik oder Nervenheilkunde in vielen Fällen anderen Methoden vorgezogen.¹ Wir haben für Sie das Wichtigste zusammengefasst und Ihnen eine praktische Übungsanleitung für einen ersten Einstieg zusammengestellt.



Progressive Muskelentspannung: Wirkprinzip & Wirksamkeit

Bei der PMR werden Muskelgruppen gezielt nacheinander angespannt und wieder entspannt, um Spannungen abzubauen und Stress zu reduzieren.²

Ausgenutzt wird dabei das Zusammenspiel zwischen unserem körpereigenen Anspannungs- und Entspannungssystem – zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Unser Anspannungssystem – der Sympathikus – sorgt für den Extra-Schub Leistungsfähigkeit, indem es Energie in Herz, Lunge, Gehirn und Muskeln leitet. Für die Entspannung ist der Parasympathikus zuständig, indem er z. B. Zellen ermöglicht, sich wieder zu erholen und zu reparieren, und die Energiereserven auffüllt.

PMR zielt darauf ab, den Parasympathikus zu stärken. So zeigten Studien z. B. dass die PMR dazu beitragen konnte Puls und Blutdruck der Teilnehmer zu senken.² Bei Krebserkrankungen konnten Patienten besser mit Angst, Erregungszuständen, Übelkeit und Erbrechen und anderen Nebenwirkungen von Behandlungen umgehen.³

Die Progressive Muskelentspannung ist kein „Wunderheilmittel“, und es gibt noch nicht zu allen Anwendungsgebieten ausreichende Studienergebnisse. Richtig angewendet und ggf. in Kombination mit anderen Behandlungsverfahren kann sie aber einen wertvollen Beitrag leisten, um die psychische und körperliche Gesundheit zu stärken und zu schützen.⁴

Für wen ist es geeignet – für wen nicht?

Lassen Sie sich hierzu von ausgebildeten PMR-Trainern beraten und stimmen Sie sich mit Ihren behandelnden Ärzten ab – insbesondere, wenn bei Ihnen eine oder mehrere Erkrankungen festgestellt wurden. Alle Beschwerden sollten immer zuerst ärztlich abgeklärt werden. Als grobe Einordnung gilt:^{5,6,7}

PMR ist eher geeignet bei	PMR sollte eher nicht eingesetzt werden bei
Leichten Angststörungen, Atemstörungen (z. B. Asthma), Bluthochdruck, KHK, Tinnitus, Reizdarm, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen (z. B. Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen), rheumatischen Beschwerden, Multipler Sklerose, Schlafstörungen	Eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit, schweren psychiatrischen Erkrankungen, Herzschwäche, bei schweren körperlichen Behinderungen, bei Einnahme von Beruhigungsmitteln, Krampfleiden (Epilepsie), Muskelkrankheiten, Cluster-Kopfschmerz, Migräne, akuten Bandscheibenvorfällen, schweren Operationen



Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Wie fängt man an? Wie schnell wirkt es?

Die Progressive Muskelentspannung ist vergleichsweise einfach zu lernen, und auch Veränderungen können schnell spürbar werden – ein bisschen Zeit und Geduld sollten Sie jedoch mitbringen. Lassen Sie sich das Verfahren z. B. im Rahmen eines Kurses von einem qualifizierten Trainer zeigen. So können Sie sicher sein, dass Sie alles richtig machen, und bei Problemen kann er individuell auf Sie eingehen. Neben dem Kurs wird in der ersten Phase (ca. 2 Monate) meist empfohlen, täglich etwa 10 Minuten zu üben – danach sind es 3 x wöchentlich etwa 10-20 Minuten.⁴

Buch, Kurs oder Trainer – darauf sollte man achten

Es gibt viele Bücher und Audio-Anleitungen zur Progressiven Muskelrelaxation. Gerade, wenn Sie an Erkrankungen leiden, empfiehlt es sich einen Kurs zu nutzen. Hier kann der Trainer ganz individuell auf Sie eingehen. Achten Sie auf die Bezeichnung „Anerkannte/r Kursleiter/in für Progressive Muskelrelaxation“ der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren.⁸ Auf der Webseite dieser Gesellschaft finden Sie auch eine TrainerInnen-Liste.

Einfach mal ausprobieren?

Auf den folgenden beiden Seiten haben wir Ihnen eine kleine Übung zusammengestellt. Bitte machen Sie diese Übung nicht, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie unter einer der oben genannten Erkrankungen leiden, bei denen PMR nicht – oder nur nach Rücksprache – eingesetzt werden sollte.

Wichtiger Hinweis

Achten Sie während der gesamten Übung auf Ihren Körper und sich selbst, sodass Sie dementsprechend reagieren können. Wenn sich beispielsweise etwas unangenehm anfühlt oder sogar weh tut, lassen Sie diesen Teil weg oder reduzieren Sie die Anspannung. In der PMR geht es nicht um maximale Anspannung, sondern darum die Anspannung und Entspannung bewusst wahrzunehmen. **Spannen Sie** daher die einzelnen Muskelgruppen **nur so stark an, wie es Ihnen möglich ist**.

Quellen:

1. Prof. P. Falkai, Prof. A. Riecher-Rössler, Dr. R. Pycha: Entspannungsverfahren: Progressive Muskelentspannung; Neurologen und Psychiater im Netz; online abrufbar unter <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/entspannungsverfahren/progressive-muskelentspannung/> (zuletzt abgerufen 07/2019).
2. Onkopedia-Leitlinien: Progressive Muskelrelaxation; online verfügbar unter <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/progressive-muskelrelaxation/@@guideline/html/index.html> (zuletzt abgerufen 07/2019).
3. Payne, R and Donaghy, M. 2010. Fourth Edition. Payne's Handbook of Relaxation Techniques: a practical guide for the health care professional. London: Churchill Livingstone, Elsevier.
4. Dr. D. Ohm: Progressive Relaxation (PR); Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren; online verfügbar unter <https://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/index.php?id=15> (zuletzt abgerufen 07/2019).
5. C. Derra: Progressive Relaxation (2007); Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
6. Tatzek K.: Entspannungsverfahren bei Schmerz, 2005, Ostalb-Klinikum Aalen.
7. Psych. Psychotherapeut D'Amelio R.: Studienbrief: Entspannungsverfahren, Version 2009, Universitätskliniken des Saarlandes.
8. Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren: Leitlinie zur Durchführung von Kursen in Progressiver Relaxation; online verfügbar unter: https://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user_upload/downloads/Leitlinien/PR-RLL_der_DG-EeV.pdf (zuletzt abgerufen 07/2019).



Progressive Muskelrelaxation (PMR)

VORBEREITUNG

Nehmen Sie sich ca. 15-30 Minuten Zeit und wählen Sie einen ruhigen, ungestörten Ort. Sie können sich hinlegen oder bequem hinsetzen. Tragen Sie lockere Kleidung.

Lesen Sie jeweils zuerst einen Abschnitt und probieren Sie die Bewegung einmal aus. Schließen Sie dann Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf die Übung und Ihre Atmung. Lassen Sie sie ganz ruhig und gleichmäßig fließen.



Arme und Hände

- Heben Sie Ihren rechten Arm leicht an und ballen Sie Ihre rechte Hand zu einer Faust.
- Beugen Sie dann Ihren Unterarm und spannen Sie den Oberarm an, indem Sie ihn gegen den Brustkorb drücken.
- Halten Sie die Anspannung für 3–5 tiefe Atemzüge.
- Wiederholen Sie das Ganze mit der Hand und dem Arm der linken Körperseite.

Füße, Beine und Po

- Heben Sie Ihr rechtes Bein leicht an.
- Krallen Sie Ihre Zehen des rechten Fußes ein.
- Machen Sie den Fuß lang, indem Sie die Fußspitze nach unten Richtung Boden bewegen.
- Halten Sie die Anspannung für 3–5 tiefe Atemzüge.
- Wiederholen Sie das Ganze mit Bein und Fuß der linken Körperseite.
- Drücken Sie nun beide Pobacken fest zusammen und halten Sie auch diese Anspannung für 3–5 tiefe Atemzüge.



Progressive Muskelrelaxation (PMR)

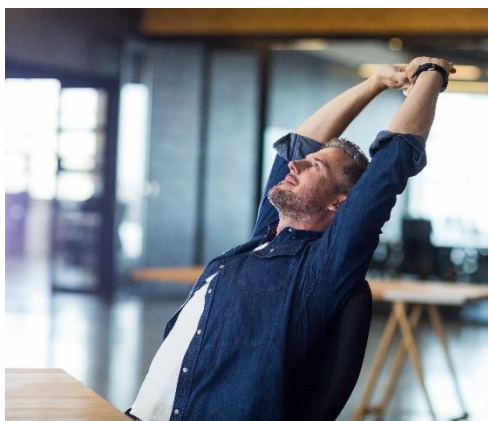
Gesicht und Kopf

Bei dieser Muskelpartie dürfen Sie ruhig Grimassen schneiden. Ziehen Sie Ihr ganzes Gesicht Richtung Nase, als hätten Sie in eine Zitrone gebissen:

- Runzeln Sie die Stirn, ziehen Sie die Augenbrauen hoch und rümpfen Sie Ihre Nase.
- Beißen Sie Ihre Zähne aufeinander und pressen Sie die Lippen zusammen. Formen Sie einen Kussmund.
- Halten Sie diese Position für 1–3 tiefe Atemzüge.

Oberkörper, Rücken und Bauch

- Ziehen Sie die Schultern hoch in Richtung Ohren.
- Ziehen Sie nun die Schulterblätter zusammen, so dass sich der Brustkorb etwas hebt.
- Halten Sie auch diese Anspannung für 3–5 tiefe Atemzüge.
- Spannen Sie Ihren Beckenboden an, z. B. indem Sie sich vorstellen, Sie wollten den Harnstrahl beim Wasserlassen willkürlich unterbrechen.
- Gehen Sie ins Hohlkreuz, bis sich der untere Rücken ein wenig anhebt.
- Halten Sie auch diese Anspannung für 3–5 tiefe Atemzüge.



Gehen Sie nach der Übung noch einmal ganz bewusst jede trainierte Muskelgruppe in Gedanken durch. Atmen Sie dabei ruhig und entspannt weiter. Wie fühlen sich die einzelnen Bereiche nun an?

Strecken und räkeln Sie sich so, als würden Sie gerade aufwachen. Beenden Sie die Übung auch gedanklich. So werden Sie wieder wach und können den Tag aktiv weitergestalten.

Wenn Sie geübt sind, können Sie auch im Alltag zwischendurch einzelne Muskelpartien gezielt entspannen, indem Sie nur diesen Teilbereich durchgehen.