



WO KANN ICH MICH NOCH WEITER INFORMIEREN?

Es gibt Aufnahmen mit den gesprochenen Instruktionen, diese können zum Teil auch kostenlos bei verschiedenen Krankenkassen angefordert werden. Auch viele Volkshochschulen bieten Entspannungskurse an.

Buchempfehlungen:

- F. Hainbuch (2015): Progressive Muskelentspannung (mit Audio CD), GU Verlag
- D. Ohm (2017): Stressfrei durch Progressive Relaxation
- C. Löhmer (2015): Die Kunst, im Alltag zu entspannen – Einübung in die Progressive Muskelentspannung

Online-Ressourcen:

- Websites verschiedener Krankenkassen, wie z. B. AOK oder TK
- YouTube
- Apps, wie z. B. 7Mind

Zertifizierungen

IQMP KOMPAKT

PREMIUM REHAKLINIK 2026 QUALITÄTS TRANSPARENZ DAS REHAPORTAL

Kontakt

Asklepios Klinik Schaufling
Rehabilitationszentrum für
Neurologie und Neuropsychologie,
Orthopädie und Traumatologie,
Kardiologie und Angiologie
Hausstein 2 • 94571 Schaufling
Tel.: +49 9904 77-0
schaufling@asklepios.com
www.asklepios.com/schaufling

Anfahrt



ASKLEPIOS
KLINIK SCHAUFLING



„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!"
– E. Kästner

DIE PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG

nach Jacobson (PMR)

ASKLEPIOS
KLINIK SCHAUFLING

WAS IST PMR?

Die progressive Muskelentspannung (auch progressive Muskelrelaxation, kurz PMR genannt) ist eine Entspannungsmethode, die von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt wurde. Das Grundprinzip der PMR basiert auf der bewussten An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Bei der PMR tun wir also „absichtlich“, was sonst im Stress unbewusst passiert, wir spannen Muskeln zunächst an. Indem die Anspannung aber bewusst vollzogen wird, setzt beim Loslassen/Entspannen eine entsprechend starke Gegenbewegung ein, vergleichbar mit einem Pendel. Die folgende Entspannung wird damit deutlicher empfunden. Einhergehend mit der muskulären Entspannung können sich auch Gehirn und Psyche erholen und so neue Kräfte sammeln.

WAS NÜTZT PMR?

PMR ist ein wissenschaftlich untersuchtes Verfahren, das helfen kann:

- Innere Unruhe, Nervosität und Anspannung abzubauen
- Im stressigen Alltag Kraft zu tanken und damit alltägliche Stresssituationen gelassener zu bewältigen
- Das Einschlafen zu erleichtern
- Die Körperwahrnehmung zu verbessern, d. h. im Alltag eine unwillkürliche Anspannung rechtzeitig zu bemerken und schnell entgegenwirken zu können
- Schmerzen zu lindern
- Die Konzentrationsfähigkeit zu stärken





WIE KANN ICH PMR ANWENDEN?

Das Grundprinzip der PMR besteht aus dem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Dabei werden nacheinander einzelne Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurzzeitig gehalten (5-7 Sekunden) und anschließend wird die Spannung gelöst (30-45 Sekunden). Wichtig ist, beim Üben immer nur die jeweils angesprochenen Muskeln anzuspannen und auch in der Anspannungsphase weiter zu atmen. Die Wahrnehmung ist dabei ganz bewusst auf die jeweils angesprochenen Muskelgruppen gerichtet, insbesondere auf alle Empfindungen während des Übergangs von der Anspannung zur Entspannung. Ziel der PMR ist unter anderem eine Sensibilisierung für körperliche Belastungs- und Entspannungssignale. Mit etwas Übung gelingt es durch PMR, die Muskelspannung ganz gezielt und bewusst weit unter das sonst alltägliche Anspannungsniveau zu senken.

WORAUF KOMMT ES BEIM ÜBEN AN?

Damit die PMR ihre Wirkung im Alltag entfalten kann, sollte sie regelmäßig angewendet und geübt werden. Mit entsprechender Übung kann jeder die Übungen allein und selbständig ausführen. Im Alltag ist es oft sinnvoll, ein- oder mehrmals täglich kurze Entspannungsübungen von wenigen Minuten durchzuführen. Entspannung lässt sich nicht erzwingen! Sie werden feststellen, dass es nicht so einfach ist, sich nur auf sich selbst zu konzentrieren. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abgeschweift sind, nehmen Sie es einfach ruhig hin und richten Ihre Aufmerksamkeit dann wieder ganz bewusst zurück auf Ihren Körper. Manchmal hilft es dabei, sich innere Anweisungen zu geben, z. B. „ich atme bewusst aus und konzentriere mich ganz auf die Entspannung, beobachte, wie die Muskeln weicher und entspannter werden.“ Entspannen bedeutet auch, sich ganz bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und Geduld mit sich zu haben, wenn etwas nicht gleich so wie gewünscht gelingt.

WIE KÖNNEN SIE IHRE MUSKELN ANSPANNEN?

Eingangsritual

Sich ganz bewusst für die Entspannung bereitmachen; zur Ruhe kommen; auf die Atmung konzentrieren

Hände und Arme

- **Rechte Hand:** Hand zur Faust ballen
- **Rechter Arm:** Ellenbogen anwinkeln und rechte Hand hoch zur Schulter
- **Linke Hand:** Hand zur Faust ballen
- **Linker Arm:** Ellenbogen anwinkeln und linke Hand hoch zur Schulter

Kopf und Gesicht

- **Stirn:** Augenbrauen hochziehen und Stirn in Falten legen
- **Augen und obere Wangen:** Augen zusammenkneifen
- **Kiefer und Mund:** Zähne aufeinanderbeißen, Lippen zusammenpressen und Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
- **Hals und Nacken:** Kopf etwas nach hinten drücken und nach rechts und links rollen

Schultern und oberer Rücken

- **Schultern:** Schultern hoch ziehen in Richtung Ohren
- **Brust:** Schultern nach hinten drücken und Atem kurz anhalten

Unterer Rücken, Bauch und Gesäß

- **Bauch:** Bauchmuskeln anspannen oder Bauch nach innen ziehen
- **Gesäßmuskeln:** Gesäßmuskeln zusammenkneifen

Beine und Füße

- **Oberschenkel:** Bein strecken und Oberschenkel anheben
- **Unterschenkel und Füße:** Zehen nach oben drücken in Richtung Schienbein und Zehen einrollen/einkrallen