



Meine Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

AOK. Die Gesundheitskasse.



Was ist Progressive Muskelentspannung?

Die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson beruht auf der willentlichen und bewussten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Durch den wahrgenommenen Kontrast zwischen

beiden Zuständen wird der Entspannungseffekt deutlicher gespürt. Mit dieser Methode lassen sich sowohl Spannungszustände einzelner Muskelpartien (z.B. im Schulter-Nacken-Bereich) lösen als auch ein Zustand der psychischen Entspannung erreichen. Unabhängig vom Alter und von der persönlichen körperlichen Fitness kann die progressive Muskelentspannung von allen erlernt und durchgeführt werden.

Das langfristige Ziel der progressiven Muskelentspannung liegt darin, dass Sie den aktuellen Anspannungszustand Ihrer Muskulatur so gut kontrollieren können, dass es zur Entspannung der Muskulatur nicht mehr notwendig ist, die Muskeln wirklich anzuspannen. Sie haben gelernt, sich an die Empfindungen, die mit An- und Entspannung der Muskulatur verbunden sind, zu erinnern. Die Entspannung erfolgt dann durch Vergegenwärtigung, d. h., Ihre Konzentration richtet sich auf aktuell angespannte Muskelgruppen und Sie entspannen diese ohne vorhergehende Anspannung.

*Mit progressiver Muskelentspannung
Stress und Spannungen abbauen und
zu innerer Ruhe finden*

Die Vorbereitung

Diese Hinweise helfen Ihnen bei einer effektiven Entspannung:

Ort und Zeit | Wählen Sie einen ruhigen Ort mit einer angenehmen Temperatur, wo Sie ungestört üben können. Nehmen Sie sich Zeit zum Üben – unter Zeitdruck wird Ihnen das Entspannen schwerfallen.

Umgebung | Für eine ungestörte Entspannung stellen Sie Ihr Telefon ab und informieren Sie Ihr soziales Umfeld darüber, dass Sie sich zum Üben zurückziehen. Geräusche aus dem Nebenraum oder von der Straße nehmen Sie zwar wahr, Sie lassen sich aber von ihnen nicht stören.

Körperhaltung | Nehmen Sie eine angenehme Körperhaltung ein, z. B. sitzend in einem Stuhl mit Armlehne oder auf dem Rücken liegend auf einer ausreichend großen, bequemen Unterlage. Legen Sie einengende oder störende Kleidungsstücke ab. Schließen Sie die Augen oder suchen Sie sich einen Punkt im Raum, auf den Sie schauen.

Startsignal | Bevor Sie mit den Übungen beginnen, nehmen Sie sich etwas Zeit, um zur Ruhe zu kommen und sich auf das Entspannungstraining einzustimmen. Wählen Sie ein Startsignal – das Training sollte immer in der gleichen Form eingeleitet werden, z. B. mit einer vertieften Ausatmung.

Atmung | Atmen Sie gleichmäßig und atmen Sie auch beim Anspannen der Muskeln ruhig weiter.

Beschwerden | Kribbeln, Wärme und Schwere in der Muskulatur sind Zeichen für eine aufkommende Entspannung. Bei Unwohlsein oder auftretenden Beschwerden beenden Sie das Training mit der Rücknahme (S. 18).



So funktionieren die Übungen

Nachdem Sie sich auf das Entspannungstraining vorbereitet haben, können Sie mit den Übungen beginnen. Zunächst wird die Aufmerksamkeit auf die jeweilige Muskelpartie gelenkt. Anschließend spannen Sie die Muskulatur an. Die Anspannung wird ca. 5–10 Sekunden gehalten, wobei zunächst leicht und dann immer stärker angespannt wird. Nach der Anspannungsphase folgt eine 20–40 Sekunden andauernde Entspannung, die durch plötzliches (also nicht allmähliches) Loslassen eingeleitet wird. Es kommt nicht darauf an, die Muskeln maximal anzuspannen, sondern darauf, dass der Unterschied zwischen An- und Entspannung deutlich wird.

Machen Sie sich Ihre Gefühle in den Phasen der Anspannung, beim Übergang von der Anspannung zur Entspannung und bei der Entspannung so bewusst wie möglich. Wie fühlt sich z. B. der Zustand der Entspannung an? Welche Unterschiede gibt es zur Anspannung? Der Übungszyklus des Anspannens und

Entspannens (Loslassens) soll mit jeder Muskelgruppe 2-mal wiederholt werden, bevor Sie Ihre Aufmerksamkeit der nächsten Muskelgruppe zuwenden. Wenn Sie alle Muskelgruppen entspannt haben, versuchen Sie, den Zustand der Entspannung noch einen Moment zu erhalten. Führen Sie anschließend die Rücknahme (S. 18) durch. Das Zurücknehmen ist wichtig, um den Kreislauf vor der Rückkehr in den Alltag wieder zu aktivieren.

Das Entspannungstraining wird mit 17 Muskelgruppen durchgeführt. Sie können es aber auch auf 7 bzw. 4 Muskelgruppen reduzieren.

Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung

- **Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken**
- **Muskeln anspannen**
- **Spannung kurz (ca. 5–10 Sekunden) halten, dabei weiteratmen und spüren**
- **Mit dem Ausatmen die Spannung lösen, entspannen und spüren (20–40 Sekunden)**

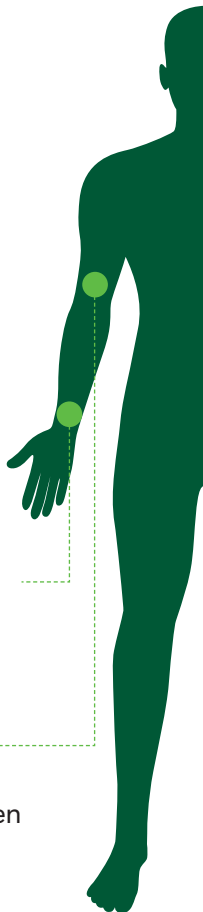
Quelle: nach Kaluza, G.: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer, Heidelberg 2004

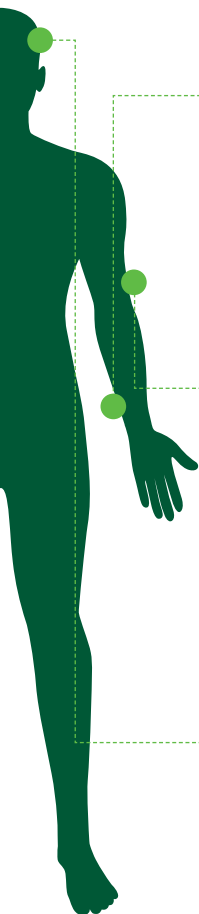
Übungen für 17 Muskelgruppen

Auf dieser und den folgenden Seiten finden Sie die Übungen, mit deren Hilfe Sie die Muskelgruppen anspannen können. Gehen Sie die einzelnen Muskelgruppen nach dem Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung durch (S. 7). Der Übungszyklus sollte je Muskelgruppe 2-mal wiederholt werden.

01 | Rechte Hand und rechter Unterarm:
Hand zur Faust ballen

02 | Rechter Oberarm:
mit geöffneter Hand den Ellbogen anwinkeln und den Bizeps anspannen





03 | Linke Hand und linker Unterarm:
Hand zur Faust ballen

04 | Linker Oberarm:
mit geöffneter Hand den Ellbogen anwinkeln und den Bizeps anspannen

05 | Stirn:
Augenbrauen hochheben und Stirn runzeln

06 | Obere Wangenpartie und Nase:

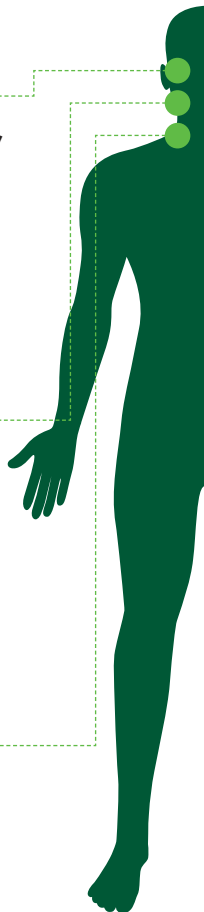
Augen schließen und fest zudrücken,
Nase rümpfen; Augen bleiben
geschlossen

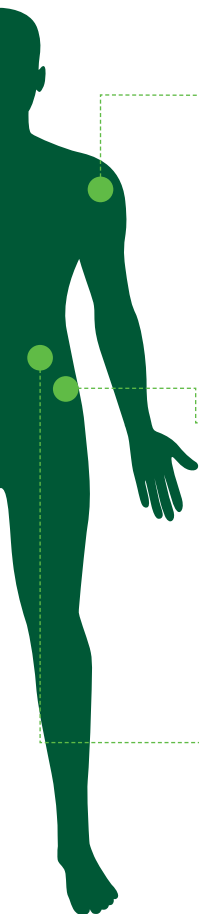
07 | Untere Wangenpartie und Kiefer:

Lippen und Zähne fest aufeinanderpressen, Zunge gegen den
Gaumen drücken

08 | Hals und Nacken:

Kinn zur Brust ziehen





09 | Schultern und obere Rückenpartie:
Schultern nach hinten drücken, als ob sie sich hinten berühren wollten

10 | Untere Rückenpartie:
Becken nach vorn kippen und leichtes Hohlkreuz machen

11 | Bauch:
Bauchmuskulatur anspannen

12 | **Rechter Oberschenkel:**

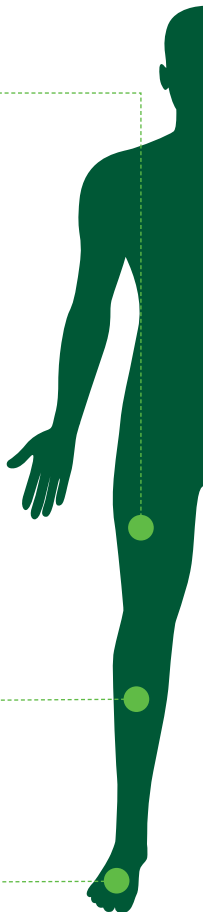
Oberschenkelmuskulatur des rechten Beines anspannen und den Oberschenkel leicht anheben

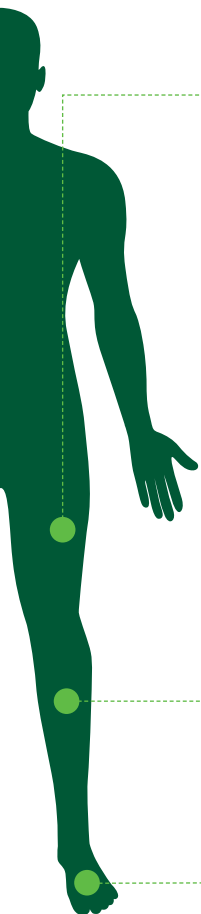
13 | **Rechter Unterschenkel:**

Fuß in Richtung Gesicht und die Zehen nach oben ziehen

14 | **Rechter Fuß:**

Fuß leicht zur Seite kippen und Zehen in den Boden krallen





15 | Linker Oberschenkel:
Oberschenkelmuskulatur
des linken Beines an-
spannen und den
Oberschenkel leicht
anheben

16 | Linker Unterschenkel:
Fuß in Richtung Gesicht
und die Zehen nach
oben ziehen

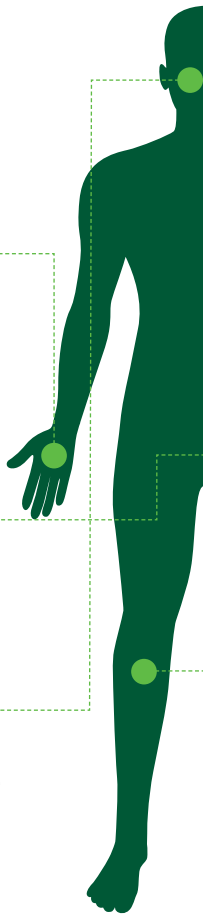
17 | Linker Fuß:
Fuß leicht zur Seite kippen
und Zehen in den Boden
krallen

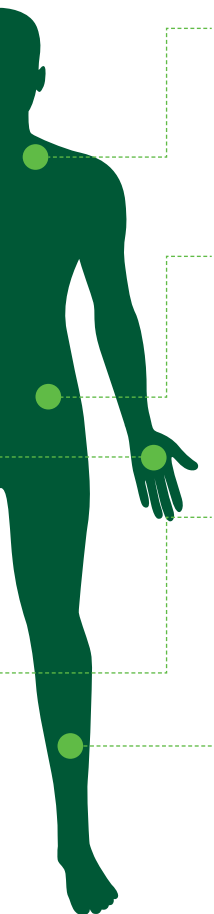
Übungen für 7 Muskelgruppen

01 | Rechter Arm (Hand, Unter- und Oberarm):
Hand zur Faust ballen,
Arm anwinkeln und Bizeps
anspannen

02 | Linker Arm (Hand, Unter- und Oberarm):
Hand zur Faust ballen,
Arm anwinkeln und Bizeps
anspannen

03 | Gesicht:
Augenbrauen hochheben, Stirn
runzeln, Augen fest zudrücken, Nase
rümpfen, Lippen und Zähne fest
aufeinanderpressen





04 | Nacken:

Kinn zur Brust ziehen, Schultern hochziehen, Schulterblätter zusammenziehen

05 | Rumpf (Schulter- und Rückenmuskulatur, Bauch):

Bauch anspannen und Hohlkreuz machen

06 | Rechtes Bein (Ober- und Unterschenkel, Fuß):

Bein gestreckt anheben, Fuß anziehen und Zehen einkrallen

07 | Linkes Bein (Ober- und Unterschenkel, Fuß):

Bein gestreckt anheben, Fuß anziehen und Zehen einkrallen

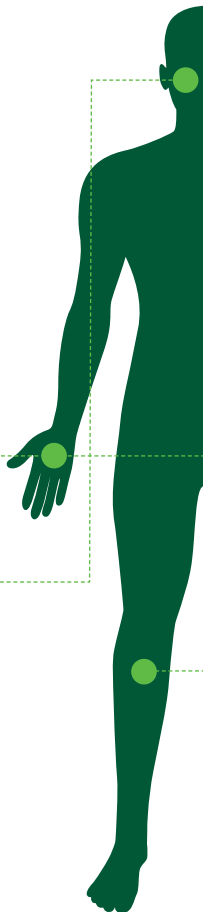
Übungen für 4 Muskelgruppen

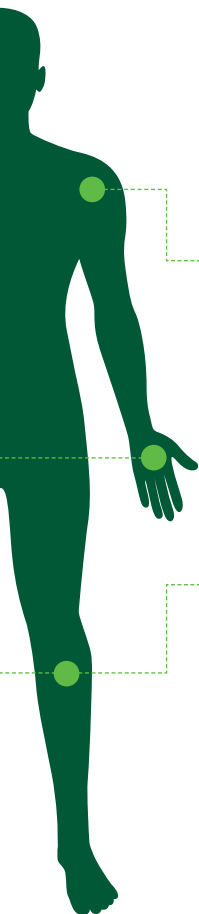
01 | Beide Arme (Hände, Unter- und Oberarme):

Fäuste ballen, Arme anwinkeln und Bizeps anspannen

02 | Gesicht und Nacken:

Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie anspannen, Kinn zur Brust ziehen





03 | Schultern und Rumpf:

Schultern hochziehen,
Schulterblätter
zusammenziehen, Bauch
anspannen und Hohlkreuz
machen

**04 | Beide Beine (Ober- und
Unterschenkel, Füße):**

beide Beine anheben, Füße
anziehen und Zehen einkrallen

Rücknahme

Nachdem Sie die Muskelgruppen durchgegangen sind, zählen Sie im Kopf von 3 an rückwärts bis 1. Bei ...

3 >> strecken Sie sich ausgiebig,

2 >> atmen Sie ganz tief ein und aus,

1 >> öffnen Sie die Augen und sagen sich, dass Sie nun wieder ganz wach sind.

Impressum

Art.-Nr.

7748051

Stand

Februar 2023

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

Konzeption

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Hildesheimer Straße 273

30519 Hannover

aok-niedersachsen.de

Text, Redaktion, Gestaltung und Produktion

AOK-Verlag GmbH

Lilienthalstraße 1-3

53424 Remagen

aok-verlag.de

Fotos

iStock, Fotolia

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.



**Weitere Informationen finden Sie
unter aok.de oder bei Ihrer AOK vor Ort.**