

## Die Progressive Muskelentspannung

PMR ist ein Entspannungsverfahren, das der amerikanische Arzt und Wissenschaftler Edmund Jacobson in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt hat. Jacobson ging davon aus, dass Körper und Psyche in einer engen wechselseitigen Beziehung zueinanderstehen. Wenn psychische Stress-Situationen zu muskulärer Anspannung führen, dann, so schloss er, wird sich umgekehrt körperliche Entspannung positiv auf die Psyche auswirken. Ein Ziel der PMR ist deshalb, über eine bewusste körperliche Entspannung auch die psychische Entspannung zu unterstützen.

Ein weiteres Ziel der PMR ist, durch die ruhige Aufmerksamkeit auf den Körper, die Körperwahrnehmung zu verbessern, um so muskuläre Anspannung bewusster wahrnehmen – und dann auch verändern zu können.

### Worauf sollte ich in der Entspannungsphase achten?

Die Muskeln lockerlassen und erspüren:

- Was verändert sich, indem ich loslasse?
- Wie fühle ich die Entspannung? (z.B. Schwere?; Leichtigkeit?; Wärme?; Kribbeln?)
- Wie breitet sich die Entspannung aus und wohin?

### Welche Körperhaltung sollte man in der PMR einnehmen?

Es ist zwar möglich, die PMR im Liegen durchzuführen, was manchen Menschen auch leichter fällt, aber es ist eigentlich nicht Sinn der Sache. Bedenkt man, dass die PMR ihre Anwender letztendlich dazu befähigen soll, sich in nahezu jeder Situation auch kurzfristig entspannen zu können, wird schnell ersichtlich, dass eben viele alltägliche Situationen nicht die Möglichkeit des Liegens bieten können (z.B. Büro, Arbeitsplatz, Bahnfahrt, etc.). Benutzt man die PMR als Einschlafhilfe, kann es natürlich durchaus sinnvoll sein, im Liegen zu üben.

Oft fällt es zunächst schwer, die PMR im Sitzen durchzuführen, aus oben genannten Gründen hat die Sitzposition aber viele Vorzüge.

Achten Sie vor allem darauf, dass Sie bequem sitzen! Ausschlaggebend sind nicht die hier abgedruckten Vorschläge, sondern Ihr eigenes subjektives Empfinden!