

MODUL 01

Der Start

Was du lernst

Du erfährst, wie die Progressive Muskelentspannung (PME) entstanden ist.

Du lernst die Vorteile und Ziele der Methode kennen.

Du machst dich mit den 16 Muskelgruppen vertraut.

Du erlebst zum ersten Mal bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

DIE ENTWICKLUNGS- GESCHICHTE

Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.

- Friedrich Wilhelm Nietzsche -

Die **Progressive Muskelentspannung (PME)** ist neben dem Autogenen Training eines der am **weitesten verbreiteten** und am **besten erforschten Entspannungsverfahren** in der westlichen Welt. Die Technik der „fortschreitenden Muskelentspannung“ setzt an der Lockerung der **Willkürmuskulatur** an – also jener Muskeln, die bewusst gesteuert werden können.

Die Methode wurde von **Edmund Jacobson (1888–1983)**, einem amerikanischen Arzt und Psychologen, entwickelt. Im Jahr 1908 begann er seine Forschung an der **Harvard-Universität**. In seinen Therapiesitzungen stellte er fest, dass **innere psychische Anspannung** stets mit muskulärer Anspannung einhergeht. Umgekehrt zeigte sich, dass **muskuläre Entspannung** einen **positiven Einfluss** auf Ängste und psychische Spannungen hat.

Das bedeutet:

**Stress führt zu Muskelanspannung –
Muskelentspannung löst Stress auf.**

Das ursprüngliche Verfahren, das **Edmund Jacobson** entwickelte, arbeitete mit sehr **kleinen Muskelgruppen** und erforderte einen **sehr langen Übungszeitraum**. Im Laufe der letzten Jahrzehnte wurden verschiedene **PME-Konzepte** entwickelt, die eine **verkürzte und praktikablere Anwendung** ermöglichen.

Die Methode von **Bernstein und Borkovec (1973)** hat sich im deutschsprachigen Raum als Standard etabliert und bildet auch die **Grundlage für diesen Kurs**.

MERKE



ENTSPANNUNG DURCH ANSPANNUNG

Hier setzt das Verfahren der
Progressiven Muskelentspannung an!

Durch die Entspannung der
Willkürmuskulatur, wird ein
tiefgreifendes, körperliches
Ruhegefühl und dadurch eine
seelische Entspannung erreicht.

WAS BEDEUTET PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Durch die **Entspannung der Willkürmuskulatur** wird ein tiefgreifendes **körperliches Ruhegefühl** erreicht, das wiederum zu einer **mentalenen Entspannung** führt. Während des Übens werden verschiedene **Muskelgruppen bewusst angespannt und entspannt**, wobei die Konzentration gezielt auf den **Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung** gelenkt wird. Dies fördert eine **erhöhte innere Wahrnehmung**, bündelt die Aufmerksamkeit und hilft dabei, **Alltagsgedanken** loszulassen. Nach der muskulären Anspannung stellt sich eine körperliche Entspannung ein, die auch zu mentaler Ruhe führt.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) lässt sich wie folgt beschreiben:

- „**Progressiv**“ steht für die schrittweise und fortschreitende Entspannung der Muskulatur.
- Die Methode ist ein **Entspannungsverfahren**, das gezielt an der Muskulatur ansetzt.
- Sie ist neben dem Autogenen Training das **am weitesten verbreitete und am besten erforschte** Entspannungsverfahren in der westlichen Welt.

Durch die Progressive Muskelentspannung (PME) und die damit verbundene Entspannung stellen sich unter anderem folgende psychische Effekte ein:

- Eine **erhöhte emotionale Gelassenheit**.
- Ein Gefühl von geistiger **Frische und Ausgeruhtheit**.
- Eine **Verringerung der Bedeutung äußerer Reize** (z. B. Geräusche, Beleuchtung, Berührung werden weniger wahrgenommen), was zu einer **gesteigerten Konzentration** führt.

Was die PME als Entspannungsverfahren auszeichnet:

- Die **Lockerung und Entspannung der Muskulatur** geht in der Regel mit einem **Gefühl der Ruhe** einher.
- Es besteht eine **Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper**: Körperliche Entspannung kann auch das psychische Befinden positiv beeinflussen.
- Die PME ist ein **systematisches Training** von An- und Entspannung der **wichtigsten Muskelgruppen**. Sie beinhaltet dabei die bewusste Wahrnehmung und das **Nachspüren der Empfindungen** während der An- und Entspannungsphasen.

ZIELE UND VORTEILE

Die **Progressive Muskelentspannung (PME)** trägt zur Verbesserung des allgemeinen **Wohlbefindens** bei und unterstützt deine **persönliche Entwicklung**. Bei regelmäßiger Anwendung hilft sie dir, ein **besseres Körpergefühl, innere Ruhe** und **Gelassenheit** zu erreichen.

Anwendungsfelder der PME:

- Vor und nach **belastenden Situationen**
- Zur **Stressminderung** und **Stressbewältigung**

Die Ziele der Progressiven Muskelentspannung:

- **Verbesserung der Körperwahrnehmung**
- **Wiederherstellung** des normalen Grundspannungszustandes
- **Ausgleich** von übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
- **Förderung der Stresskompetenz**
- **Vorbeugung und Therapie** typischer stressbedingter Erkrankungen

Die **Progressive Muskelentspannung** bietet im Vergleich zu anderen Verfahren folgende **Vorteile**:

- **Vielseitig einsetzbar** und leicht sowie **schnell zu erlernen**
- **Keine äußeren Hilfsmittel** erforderlich
- **Überall anwendbar** – flexibel im Alltag integrierbar
- **Keine unerwünschten Nebenwirkungen**
- **Kein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen** notwendig (im Gegensatz zum Autogenen Training)
- Eine **aktive Methode**, besonders geeignet für unruhige und aktive Menschen
- **Flexible Übungspositionen**: im Liegen, Sitzen oder Stehen möglich

LERNZIEL FÜR ANFÄNGER



- Entspannung einzelner Muskelgruppen gezielt herbeiführen
- Mentale Entspannung als begleitenden Effekt erleben
- Den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen

VORAUSSETZUNGEN UND RAHMENBEDINGUNGEN

Worauf es beim Üben ankommt:

- **Bewusstes Wahrnehmen** von Anspannen und Entspannen
- Die **Intensität regulieren**: Die Muskeln nicht zu fest, aber auch nicht zu locker anspannen
- Auf **alle Empfindungen** während des Übens achten
- **Normal weiteratmen**, am besten ruhig und tief in den Bauch
- Die **Konzentration** auf die einzelnen Muskelgruppen fokussieren
- Die **Entspannung aktiv beenden**
- Entspannung **nicht erzwingen** – alles darf, nichts muss
- **Regelmäßig üben** – das ist die Grundlage für deinen Erfolg

Übungspositionen:

Die Progressive Muskelentspannung (PME) kann in folgenden Positionen durchgeführt werden:

- **Im Sitzen** (auf einem Stuhl oder Sessel)
- **Im Liegen**

Wichtige Hinweise zu den Positionen:

- Achte darauf, dass **Hände und Füße sich nicht berühren**.
- Lege **Uhren, Schmuck und Gürtel** ab, damit nichts drückt oder einengt.
- Wähle eine Position, in der du **ca. 30 Minuten** bequem sitzen oder liegen kannst.

Wann PME nicht angewendet werden sollte:

- Bei **organischen Ursachen für Krankheiten** – Rücksprache mit dem Arzt erforderlich
- Bei **kleinen Kindern** aufgrund mangelnder Konzentrationsfähigkeit
- Bei **größeren körperlichen Behinderungen**, wenn Muskelkontraktionen in bestimmten Bereichen schwierig oder unmöglich sind (diese Bereiche können gegebenenfalls ausgelassen werden)
- Bei **der Verwendung von Beruhigungsmitteln** – vorher prüfen, ob sie für die Zeit des Erlernens abgesetzt werden können, da sie eine ähnliche Wirkung wie PME haben

MERKE



Methode nach Bernstein & Borkovec

- 16 angesprochene Muskelgruppen
- Suggestive Elemente zur Unterstützung
- Kurze Anspannung (10 sek)
- Längere Entspannung (30-60 sek)
- Zur Bewältigung von Angst und Stresssituationen

UMGANG MIT SCHWIERIGKEITEN UND ABLAUF

UMGANG MIT AUFTRETENDEN SCHWIERIGKEITEN

| Schwierigkeiten | Was man als Übender tun kann |
|------------------------------------|---|
| Muskelkrämpfe | Die Anspannung weniger intensiv ausführen oder die Dauer der Anspannung verkürzen. |
| Juckreiz, Schlucken, Husten | Diese Empfindungen zulassen, aber bewusst „vorüberziehen lassen“, ohne dagegen anzukämpfen. |
| Störgeräusche | Nicht ablenken lassen. Versuche, die Geräusche als Teil der Übung wahrzunehmen und sie zur Vertiefung der Entspannung zu nutzen. |
| Muskelzuckungen | Muskelzuckungen sind ein gutes Zeichen für eine tiefe Entspannung. Einfach geschehen lassen. |
| Eigene Gedanken oder innere Unruhe | Gedanken bewusst wahrnehmen, aber „weiterziehen“ lassen. Richte deine Aufmerksamkeit immer wieder auf die An- und Entspannung der Muskeln. |
| Müdigkeit, Einschlafen | Müdigkeit ist ein Zeichen tiefer Entspannung. Falls Einschlafen nicht gewünscht ist, wähle eine sitzende Position oder praktiziere die Übung zu einer wachen Tageszeit. |

Ablauf der Übung

Der Ablauf der Progressiven Muskelentspannung (PME) ist immer gleich. Der einzige Unterschied zwischen den Übungen besteht darin, welche Muskelgruppen angesprochen werden.

Gerade zu Beginn empfiehlt es sich, mit der Audiodatei zu arbeiten. Achte dabei auf folgende Punkte:

1. **Aufmerksamkeit lenken:** Konzentriere dich auf die genannte Muskelgruppe.
2. **Anspannen:** Bei „jetzt“ die Muskeln für 5–10 Sekunden anspannen und bewusst wahrnehmen.
3. **Entspannen:** Bei „gut“ die Anspannung lösen und für 30 Sekunden entspannen. Spüre bewusst nach.
4. **Rücknahme:** Die Übung mit der Zähltechnik von 1–4 beenden.

ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 16 MUSKELGRUPPEN

HÄNDE UND ARME

| | | |
|----|---|--|
| 01 | Dominante Hand- und Armmuskulatur | Hand zur Faust ballen. |
| 02 | Dominante Oberarmmuskulatur | Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen. |
| 03 | Nicht dominante Hand- und Armmuskulatur | Hand zur Faust ballen. |
| 04 | Nicht dominante Oberarmmuskulatur | Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen. |

GESICHT

| | | |
|----|--------------------------------------|--|
| 05 | Muskeln der oberen Gesichtspartie | Augenbrauen hochziehen und Stirnrunzeln. |
| 06 | Muskeln der mittleren Gesichtspartie | Augen fest zu und Nase rümpfen. |
| 07 | Muskeln der unteren Gesichtspartie | Zähne zusammen, Mundwinkel nach hinten ziehen. |

RUMPFBEREICH

| | | |
|----|--|---|
| 08 | Nackenmuskulatur | Kinn zur Brust ziehen oder Kopf nach hinten gegen die Unterlage drücken. |
| 09 | Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur | Tief einatmen, Schultern nach oben ziehen und Schulterblätter hinter dem Rücken zusammenführen. |
| 10 | Bauchmuskulatur | Bauch einziehen oder rausstrecken. |

ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 16 MUSKELGRUPPEN

BEINE

| | | |
|----|--|---|
| 11 | Dominante Oberschenkelmuskulatur | Bein anheben oder durchstrecken. |
| 12 | Dominante Unterschenkelmuskulatur | Fuß nach oben ziehen. |
| 13 | Dominante Fußmuskulatur | Fuß nach innen drehen und Zehen beugen. |
| 14 | Nichtdominante Oberschenkelmuskulatur | Bein anheben oder durchstrecken. |
| 15 | Nichtdominante Unterschenkelmuskulatur | Fuß nach oben ziehen. |
| 16 | Nichtdominante Fußmuskulatur | Fuß nach innen drehen und Zehen beugen. |

Bitte beachten:

Beim Anspannen weiteratmen.
Nur die angesprochenen Muskeln anspannen!

Deine Aufgaben

Für die erste Woche:

- Tägliches Üben der 16 Muskelgruppen

Für die gesamten 4 Wochen:

- Reflexion deiner Wahrnehmungen mithilfe des Wochenplans
- Dokumentation deiner Lernerfolge



WOCHENPLAN

MUSKELGRUPPEN: _____

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

NOTIERE JEDEN TAG

1. Wann habe ich geübt? (Morgens / Mittags / Abends)
2. Wie ging es mir dabei? Gab es neue Empfindungen oder Schwierigkeiten?

VORSÄTZE FÜR DIE KOMMENDE WOCHE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DOKUMENTATION LERNERFOLG

Was nehme ich mir für die nächste Wochen vor?

| Ich übe: Was und welche Form | Wann? Tag/ Uhrzeit/ Dauer | Wo? |
|--|------------------------------|-----|
| | | |
| Welchen Entspannungseffekte werden die Übungen auslösen? (Skale 1-10) | | |
| Wie gut kann ich mich auf die Übung konzentrieren? (Skale 1-10) | | |
| Welche Schwierigkeiten können aufgetreten? | | |
| Wen weihe ich in die Übungsplanung ein? (Familie, Lebenspartner, Freunde, Arbeitskollegen) | | |
| Welche Unterstützung benötige ich? (Personen, Sachmittel, Zeit) | | |
| Wie und wann werde ich diese Unterstützung erhalten? | | |
| Welche anderen Überlegungen habe ich? | | |