

# Anleitung und Anmerkungen zur Audioaufnahme »Progressive Muskelentspannung«

**Text und Sprecher: Willi Gangwisch**  
**Hintergrundmusik: Thomas Vietze**

[www.gangwisch.ch/burnout-therapie-bern.html](http://www.gangwisch.ch/burnout-therapie-bern.html)

Copyright 2018

## Inhaltsverzeichnis

Anleitung und Anmerkungen zur Audioaufnahme »Progressive Muskelentspannung«.....	1
Überblick:.....	1
Anwendung der Progressiven Muskelentspannung:.....	2
Durchführung der Progressiven Muskelentspannung:.....	2
Anleitung: PME - Kurzform:.....	2
Bemerkungen zur Audio-Aufnahme »Progressive Muskelentspannung«:.....	4
Hinweise, Haftungsausschluss und Nutzungsbestimmungen.....	4

## Überblick:

Es wurden unterschiedliche Entspannungs-Verfahren entwickelt um mit Stress, bzw. Stresssymptomen umgehen zu können. Bekannt sind das autogene Training, verschiedene Meditationstechniken, Biofeedback und die Progressive Muskelentspannung. Für all diese Methoden ist die Wirksamkeit in verschiedenen Bereichen gut belegt. Von diesen Verfahren ist die Progressive Muskelentspannung am schnellsten erlernbar bei gleichzeitig schnell einsetzenden positiven Effekten.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde von Edmund Jacobson als Entspannungsverfahren 1938 nach längerer Forschungs- und Entwicklungszeit vorgestellt. Aufgrund seiner Forschungen stellte er fest, dass Unruhe, Stress und Angst von einer erhöhten Muskelspannung begleitet sind. Die erhöhte Muskelspannung ist nicht nur Folge von Stress, sondern wirkt auch als Stress-Verstärker, d.h. die (meistens diffuse) Wahrnehmung einer Anspannung verstärkt Stress- und Angstgefühle. So entstehen häufig negative Aufschaukelungsspiralen, welche den Stresszustand verstärken und zu seiner Chronifizierung beitragen.

Negativer, krank machender Stress entsteht - wie beispielsweise bei Burnout-Zuständen - wenn das vegetative Nervensystem zu lange in einem übererregten Zustand bleibt, dadurch mittelfristig zu leicht aktiviert wird und sich nicht genügend schnell wieder erholt. Neben unterschiedlichsten therapeutischen Interventionsmethoden ist die Reduktion der Muskelspannung durch die Progressive Muskelentspannung ein Wirkfaktor, der - regelmässig durchgeführt - eine Stressspirale unterbrechen kann und mittelfristig das vegetative Nervensystem beruhigt und ausbalanciert.

## **Anwendung der Progressiven Muskelentspannung:**

Die PME stellt ein gutes Bewältigungsverhalten bei Stress dar. Prinzipiell kann sie bei allen Symptomen angewendet werden, denen ein (chronischer) Stresszustand zugrunde liegt. Also beispielsweise Burnout-Zustände mit Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Angstgefühle. Die PME hat sich auch gut bei Tinnitus bewährt. Die jeweilige Fokussierung auf die Muskelanspannung und -entspannung löst das »Denk nicht an ... «-Paradox auf. Dies kann beispielsweise wichtig sein bei zu starker Tinnitusfokussierung (»Denken Sie nicht an den Tinnitus«) oder bei geistiger Anspannung aufgrund zu intensivem Grübeln (»Denken Sie nicht an Ihre Sorgen«). Während man sich auf die Muskelanspannung oder -entspannung konzentriert, kann man das Grübeln einfacher loslassen, bzw. es geschieht von alleine.

Die PME wird in unterschiedlichen medizinischen Bereichen eingesetzt, weil die meisten Erkrankungen sich durch chronischen Stress verstärken. Z. B. ist bei Migräne die regelmäßige Durchführung der PME prophylaktisch sinnvoll (aber nicht während eines Anfalls).

Bei schweren Angststörungen kann es sein, dass sich der erwünschte Entspannungseffekt nicht einstellt, sondern sich die Anspannung noch verstärkt. Dies ist meistens dann der Fall, wenn die Anspannung eine psychische Schutzfunktion hat. In diesem Fall lernen Sie die PME in Begleitung eines Therapeuten oder Therapeutin, am besten als integraler Bestandteil einer Psychotherapie.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein hervorragender Ausgangspunkt für weitergehende therapeutische Ansätze: Der entspannt-fokussierte Zustand der PME kann erweitert werden durch mentales Training, Selbsthypnose oder auch meditative Techniken. Der durch die PME induzierte entspannt-konzentrierte Zustand kann auch verwendet werden für anschliessende konzentrierte Lern- oder Arbeitsphasen. Kombiniert mit einem Achtsamkeitstraining ist die PME auch eine gute Burnout-Prophylaxe.

## **Durchführung der Progressiven Muskelentspannung:**

Indem schrittweise einzelne Muskelgruppen an- und entspannt werden, kommt es zu einer ganzkörperlichen und geistigen Entspannung. Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf die jeweilige Muskelgruppe. Dabei wird während der Anspannungsphase die Anspannung und während der Entspannungsphase die Entspannungsempfindung bewusst wahrgenommen.

Ich stelle Ihnen hier wie auch auf der Audio-Aufnahme eine praktikable Kurzform der Progressiven Muskelentspannung vor. Diese ist im Alltag zeitlich leichter integrierbar und kann so auch tatsächlich durchgeführt werden.

### **Anleitung: PME - Kurzform:**

**Allgemeines:** Sie spannen eine Muskelgruppe an, indem Sie sie relativ langsam, auf jeden Fall nicht ruckartig anspannen. Dann halten Sie die Spannung, wobei diese Spannung nur so stark ist, dass Sie sie deutlich spüren können. Die Anspannung entspricht nicht Ihrer Maximalkraft. Es reicht vollkommen, wenn Sie die Anspannung wahrnehmen. Die Anspannung muss dabei gleichmässig sein. Dann lösen Sie relativ langsam die entsprechenden Muskeln. Das Nachspüren, ein paar Atemzüge lang, dient dazu, die

Entspannung zu vertiefen. Es ist wichtig, sich auch dies einen Moment zu gönnen. Die Atmung ist stets fließend, sie wird nicht angehalten, also auch nicht in der Anspannungsphase. Das Loslassen wird am besten mit einer natürlich geschehenden Ausatmung eingeleitet.

Bevor Sie mit der Übung beginnen, stimmen Sie sich ein, indem Sie ein paar Atemzüge lang Ihrer Atmung nachspüren.

#### **Hände:**

- Rechte Hand langsam zur Faust ballen. Anspannung 2 bis 5 Sekunden halten. Loslassen. 2 bis 3 Atemzüge **nachspüren. Wiederholen.**
- Linke Hand gleicher Vorgang wie rechts.

#### **Arme:**

- Rechter Arm: Unterarm in Richtung Oberarm/Kopf ziehen, bis man spürt, wie sich der Oberarmmuskel anspannt (die Handinnenfläche zeigt in Richtung Gesicht/Kopf, wobei die Hand offen und locker ist). Anspannung 2 bis 5 Sekunden halten. Loslassen, indem Sie die Hand auf den Oberschenkel fallen lassen. **Nachspüren. Wiederholen.**
- Linker Arm: gleicher Vorgang wie rechts.

#### **Schultern:**

- Schultern in Richtung Ohren hochziehen, nur so weit, wie es gut geht. 2 bis 5 Sekunden anspannen, dann sinken lassen und **nachspüren** (sich bei der Anspannung vorstellen, dass die Schultern durch Fäden wie bei einer Marionette hochgezogen werden). **Wiederholen.**

#### **Kopf:**

- Stirn: Entweder die Augenbrauen hochheben oder zusammenziehen (oder beides abwechselnd). Die Stirn auf die gewählte Art anspannen (nicht zu stark), Spannung 2 bis 5 Sekunden halten. Loslassen. **Nachspüren. Wiederholen.**
- Augen: Augen zusammenkneifen. 2 bis 5 Sekunden die Spannung halten. Die Augen leicht geschlossen lassen. **Nachspüren.**  
**Wiederholung:** Augen 2 bis 5 Sekunden weit öffnen. Anspannung wahrnehmen. Leicht schliessen. **Nachspüren.**
- Nase: Nase rümpfen, als ob man sich vor etwas ekelte würde. Anspannung 2 bis 5 Sekunden. Loslassen. **Nachspüren. Wiederholen.**
- Zunge: Zunge gegen den Gaumen drücken. 2 bis 5 Sekunden anspannen. Loslassen. **Nachspüren.**  
**Wiederholung:** Zunge weit rausstrecken. Anspannung 2 bis 5 Sekunden halten. Loslassen. **Nachspüren**
- Mund: Mund zu einem Grinsen dehnen. Anspannung 2 bis 5 Sekunden halten. Lösen. **Nachspüren.**  
**Wiederholung:** Lippen zu einem Spitzmund zusammenziehen. Anspannung 2 bis 5 Sekunden. **Nachspüren.**
- Kiefer: Backenzähne zusammenbeißen. Druck nur so stark, dass die Anspannung gespürt wird. Anspannung 2 bis 5 Sekunden. Lösen und den Kiefer mit leicht geöffnetem Mund „hängen“ lassen. Durch die Nase, nicht durch den Mund atmen. **Nachspüren.**  
**Wiederholung:** Mund wie zu einem Gähnen öffnen, nur so weit, wie es ohne Anstrengung geht. Anspannung 2 bis 5 Sekunden. Mund sich schliessen lassen. Kiefer wieder „hängen“ lassen. **Nachspüren.**

## **Bemerkungen zur Audio-Aufnahme »Progressive Muskelentspannung«:**

Die Aufnahme ist gedacht als begleitende Unterstützung beim Lernen der PME. Damit die Entspannung leichter fällt, habe ich sprachlich einen leicht „hypnotischen Stil“ verwendet. Im Prinzip ist dieser nicht notwendig.

Ziel ist die selbstständige Durchführung der PME.

Falls ein Körperbereich, z.B. wegen Schmerzen, nicht angespannt werden kann oder sollte, haben Sie zwei Möglichkeiten:

Sie führen die Übung mit diesem Körperbereich nicht durch, sondern stellen sich die An- und Entspannung in Ihrer Phantasie vor.

Sie „überhören“ einfach den entsprechenden Teil.

Beim Nachspüren kann nicht jeder Körperbereich gleich gut wahrgenommen werden. Die Hände werden besser gespürt als z.B. die Stirn. Wenn Sie einen Bereich nicht so gut wahrnehmen, können Sie so tun, als ob Sie die Entspannung wahrnehmen würden. Dies reicht, um einen Entspannungseffekt zu erreichen.

## **Hinweise, Haftungsausschluss und Nutzungsbestimmungen**

Die Anwendung der Audioaufnahme „Progressive Muskelentspannung“ und in diesem Artikel beschriebenen Anleitungen und Anmerkungen erfolgen selbstverantwortlich.

Der Verfasser lehnt jegliche Haftung ab. Die hier dargestellte Methode der PME macht u. U. eine Therapie nicht überflüssig.

Es wird hier klar auf die Selbstverantwortung des Anwenders und Anwenderin verwiesen, dass bei Auftreten von Unwohlsein oder sonstigen negativen Symptomen eine Fachfrau oder Fachmann für Psychotherapie aufgesucht wird, bzw. die Anwendung der Progressiven Muskelentspannung unterbrochen wird.

Ich rate ganz klar ab von der selbstständigen Anwendung der Progressiven Muskelentspannung bei psychiatrischen Erkrankungen wie beispielsweise schweren Depressionen, dekompensierten Zuständen bei Burnout oder Tinnitus, psychotischen Zuständen, dissoziativen Erkrankungen, Suchterkrankungen und schweren Traumafolgestörungen. Die Progressive Muskelentspannung kann unter solchen Umständen eine Therapieoption unter fachlich kompetenter Anleitung sein. Wie im Text bereits vermerkt, darf die PME nicht während eines akuten Migräne-Anfalls durchgeführt werden.

Die Progressive Muskelentspannung darf nur unter geeigneten Umständen durchgeführt werden. Die Situation muss sicher sein und darf nicht Ihre nach aussen orientierte Aufmerksamkeit erfordern (also nicht beim Autofahren, nicht bei der Bedienung von Maschinen etc.).

Noch ein wichtiger Hinweis: Symptome, die wie Stresssymptome erscheinen, können Ausdruck einer körperlichen Erkrankung sein. Ich empfehle deshalb bei Stresserkrankungen, vor einer therapeutischen Intervention eine ärztliche Abklärung.

Das Skript der Audioaufnahme „Progressive Muskelentspannung“ ist von mir getextet und gesprochen. Alle diesbezüglichen Rechte liegen bei Willi Gangwisch, Bern.

Die Hintergrundmusik wurde von Thomas Vietze ([www.gemafrei-music.de](http://www.gemafrei-music.de)) komponiert und eingespielt. Von Thomas Vietze wurde mir eine Nutzungslizenz ausgestellt.

Sie dürfen diese Aufnahme für den privaten Gebrauch nutzen. Jede kommerzielle Nutzung ist verboten.