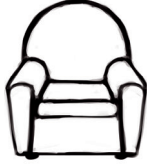


## M6.2 Progressive Relaxation (PR): Durchführung

### Einleitung



Setzen Sie sich bequem und entspannt hin. Rücken Sie sich solange zurecht, bis Sie ganz bequem sitzen und legen Sie störende Kleidungsstücke oder Gegenstände ab. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich innerlich auf die Entspannung ein: versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen und konzentrieren Sie sich auf die Entspannung.

### Wir beginnen mit den Armen



**A**  
Ballen Sie jetzt die rechte und die linke Hand zur Faust und spüren Sie die Spannung in den Händen und Unterarmen. Halten Sie für kurze Zeit diese Spannung (Die Dauer entspricht ungefähr dem langsamen Zählen von 21 bis 23).

**E**  
Öffnen Sie Ihre Hände wieder und beobachten Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung. Lassen Sie Ihre Hände ganz locker werden (langsam zählen von 24–35).

**A**  
Jetzt wiederholen Sie diese Übung noch einmal: Spannen Sie beide Unterarme an, indem Sie die Hände zur Faust ballen. Beobachten Sie die Anspannung.

**E**  
Und jetzt wieder entspannen. Öffnen Sie die Hände, strecken die Finger und spüren Sie den Wechsel von der Anspannung zur Entspannung. Lassen Sie die Entspannung bis in die Fingerspitzen fließen. Entspannen Sie die Hände und Unterarme und konzentrieren Sie sich auf diese Muskeln, die jetzt immer lockerer werden.

**A**  
Jetzt spannen Sie die Oberarme an, indem Sie die Ellenbogen beugen und die Hände zur Schulter führen. Spüren Sie die Spannung in den Oberarmen. Spannen Sie fest an.

**E**  
Und wieder locker lassen. Legen Sie die Arme wieder bequem auf die Lehne und spüren Sie die angenehme Entspannung. Lassen Sie die Entspannung durch die Oberarme in die Unterarme bis in die Hände und Finger strömen.

### Jetzt kommen wir zum Gesicht



**E**  
Halten Sie die Augen weiter geschlossen und entspannen Sie Ihr ganzes Gesicht.

**A**  
Heben Sie nun die Augenbrauen an, so dass sich auf Ihrer Stirn Falten bilden. Halten Sie diese Spannung.

**E**  
Und wieder locker lassen. Lassen Sie Ihre Stirn ganz locker. Achten Sie auf den Unterschied von der Anspannung zur angenehmen Entspannung. Fühlen Sie, wie Ihre Stirn glatt wird bei der Entspannung.

**A**  
Kneifen Sie jetzt die Augen zusammen und rümpfen Sie die Nase. Achten Sie auf die Spannung, die jetzt in den Augen und der Nase entsteht und halten Sie für eine kurze Zeit diese Spannung.

**E**  
Und wieder entspannen. Lassen Sie die Augenpartie und die Nase ganz locker werden und entspannen Sie sich. Konzentrieren Sie sich nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung.

**A**  
Beißen Sie die Zähne aufeinander und ziehen die Mundwinkel nach hinten. Pressen Sie die Zunge fest gegen den Gaumen. Spannen Sie Ihre Kiefermuskeln fest an.

**E**  
Und wieder locker lassen, entspannen Sie sich. Lassen Sie den Unterkiefer ganz locker werden. Fühlen Sie, wie sich Ihr ganzes Gesicht entspannt: die Stirn, die Augenpartie, die Nase, der Mund und der Kiefer. Lassen Sie die Entspannung

immer tiefer und tiefer werden. Spüren Sie, wie sich die Entspannung immer weiter ausbreitet und genießen Sie dieses angenehme Gefühl.

### Und nun kommen wir zum Nacken und Hals



**A**

Drücken Sie Ihren Kopf nach hinten und fühlen Sie die Spannung in den Nackenmuskeln.

**E**

Und entspannen Sie wieder. Lassen Sie die Nackenmuskeln ganz locker werden.

**A**

Drücken Sie nun Ihren Kopf nach vorne auf die Brust und spüren Sie die Spannung. Halten Sie die Spannung für eine kurze Zeit.

**E**

Und wieder locker lassen. Spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung. Entspannen Sie Ihre Hals- und Nackenmuskulatur. Drehen Sie Ihren Kopf etwas nach rechts und links und lassen die Muskeln ganz locker und entspannt werden. Spüren Sie, wie die Entspannung tiefer und tiefer wird.

### Als nächstes wenden wir uns den Schultern und dem oberen Rücken zu



**A**

Ziehen Sie die Schultern in die Höhe und halten Sie die Spannung.

**E**

Lassen Sie die Schultern wieder fallen und entspannen Sie sich. Ihre Schultern werden ganz locker und entspannt.

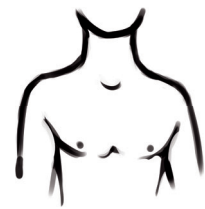
**A**

Ziehen Sie nun die Schultern in die Höhe und bewegen sie kreisförmig. Spüren Sie die Spannung in den Schultern und im Rücken.

**E**

Und wieder entspannen. Achten Sie auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Fühlen Sie, wie sich Schultern und Rücken immer mehr lockern und entspannen.

### Nun kommen wir zur Brust



**E**

Entspannen Sie Ihren ganzen Körper und atmen Sie ruhig ein und aus. Spüren Sie die Entspannung beim Ausatmen.

**A**

Atmen Sie nun tief ein und halten Sie die Luft für kurze Zeit an. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer Brust.

**E**

Und atmen Sie wieder aus. Fühlen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen, die sich mehr und mehr ausbreitet. Atmen Sie weiter ruhig ein und aus und genießen Sie die Entspannung.

**A**

Atmen Sie noch einmal tief ein und halten die Luft für kurze Zeit an.

**E**

Atmen Sie wieder aus und fühlen den angenehmen Wechsel von der Anspannung zur Entspannung. Atmen Sie wieder ruhig ein und aus und beobachten Sie, wie sich die Entspannung immer mehr ausbreitet von der Brust in den Rücken, die Schultern, den Nacken und Hals, das Gesicht und die Arme. Lassen Sie ganz locker und genießen Sie die Entspannung.

### Als nächstes kommen wir zu den Bauchmuskeln



**A**

Ziehen Sie Ihren Bauch nach innen, so dass sich die Muskeln spannen. Spüren Sie die Anspannung.

**E**

Und wieder locker lassen. Entspannen Sie Ihre Bauchmuskeln, lassen Sie sie ganz locker werden.

**A**

Und noch einmal: spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, halten Sie kurz die Spannung.

**E**

Und entspannen Sie wieder. Lassen Sie die Bauchmuskeln ganz locker werden. Atmen Sie ruhig ein und aus und spü-

ren Sie, wie die Entspannung sich im Bauch- und Brustbereich ausweitet und tiefer und tiefer wird.



### Nun kommen wir zu den Beinen

**A**

Drücken Sie die Fersen fest gegen den Boden, ziehen Sie die Zehen nach oben und spannen Sie Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln fest an. Achten Sie auf die Anspannung.

**E**

Und wieder locker lassen. Entspannen Sie Füße, Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln.

**A**

Noch einmal: pressen Sie die Fersen auf den Boden, ziehen Sie die Zehenspitzen nach oben und spannen Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln fest an.

**E**

Jetzt entspannen Sie wieder. Lassen Sie die Entspannung sich im ganzen Körper ausbreiten: von den Zehenspitzen über die Unterschenkel, die Oberschenkel, Gesäßmuskeln, den Rücken, die Bauchgegend, die Brust, die Schultern, den Nacken und Hals, in die Arme und Hände bis in die Fingerspitzen hinein und in das Gesicht: die Stirn ist angenehm glatt und entspannt, die Augenpartie ist ganz entspannt, die Augenlider werden schwer und der Unterkiefer ist ganz locker.

Fühlen Sie, wie sich die Entspannung im ganzen Körper ausbreitet. Lassen Sie sich einfach gehen und entspannen Sie sich weiter. Atmen Sie ruhig ein- und aus. Spüren Sie, wie die Entspannung tiefer und tiefer wird und lassen Sie einfach los. Entspannen Sie sich weiter, immer tiefer. Atmen Sie tief ein und langsam wieder aus. Fühlen Sie eine angenehme Schwere und Entspannung. Und entspannen Sie weiter und weiter.

### Beenden der Entspannung

Jetzt beenden wir allmählich die Entspannung. Bewegen Sie hierzu zunächst die Füße und Beine, danach die Hände und Arme, den Kopf und die Schultern, strecken Sie sich und öffnen dann die Augen.

---

Aus Backhaus, J. & Riemann, D. (1996). Schlafstörungen bewältigen. Informationen und Anleitung zur Selbsthilfe. Beltz: PsychologieVerlagsUnion, S. 35f. Mit freundlicher Genehmigung.

Drobeta, R., Maercker, A. & Krampen, G. (2012). Entspannungsverfahren. In G. Meinlschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 6.