



# ***Progressive Relaxation***

## ***Muskelentspannungstraining***

### ***Teil I - Extremitäten***

Teilnehmer liegen in Rückenlage auf einer Gymnastikmatte, gegebenenfalls mit Nackenrolle und Knierolle; evtl. Decke zum Zudecken; evtl. leise Entspannungsmusik im Hintergrund. Diese Entspannung kann in ähnlicher Form auch im Sitzen durchgeführt werden.

„Legt euch bequem auf den Rücken; die Arme und die Beine liegen entspannt auf dem Boden. Schließt eure Augen und versucht störende Geräusche zu überhören. eure Kleidung ist bequem und behindert euch nicht. Atmet tief durch die Nase ein und lasst die verbrauchte Luft wieder ausströmen. Mit jedem Atemzug könnt Ihr euch mehr und mehr entspannen. Eure Arme, eure Beine, euer ganzer Körper liegt schwer und entspannt auf der Matte.“ (Pause 30 Sekunden)

- ◆ „Schließt nun eure **rechte Hand** zu einer Faust und spannt die Muskeln des rechten Unterarms fest an, so, als wenn ihr einen Stein zerquetschen wollt. Spürt die Anspannung im rechten Unterarm.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, entspannt den rechten Unterarm.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Schließt nun eure **linke Hand** zu einer Faust und spannt die Muskeln des linken Unterarms fest an, so, als wenn ihr einen Stein zerquetschen wollt. Spürt die Anspannung im linken Unterarm.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, entspannt den linken Unterarm.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Schließt nun **beide Hände** zu einer Faust und spannt die Muskeln beider Unterarme fest an, so, als wenn ihr Steine zerquetschen wolltet. Spürt die Anspannung in den Unterarmen.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, entspannt die Unterarme.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Beugt euren **rechten Unterarm** zum Oberarm und spannt die Muskeln des rechten Oberarms fest an. Spürt die Anspannung im rechten Oberarm.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, lasst den rechten Unterarm auf die Matte sinken, entspannt den rechten Unterarm.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Beugt euren **linken Unterarm** zum Oberarm und spannt die Muskeln des linken Oberarms fest an. Spürt die Anspannung im linken Oberarm.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, lasst den linken Unterarm auf die Matte sinken, entspannt den linken Unterarm.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Beugt **beide Unterarme** zu den Oberarmen und spannt die Muskeln beider Oberarme fest an. Spürt die Anspannung in beiden Oberarmen.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆



- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, lasst die Unterarme auf die Matte sinken, entspannt eure Arme.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Zieht eure **rechte Fußspitze** zum Gesicht und spannt die Muskeln des rechten Unterschenkels fest an. Spürt die Anspannung im rechten Unterschenkel.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, entspannt den rechten Unterschenkel.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Zieht eure **linke Fußspitze** zum Gesicht und spannt die Muskeln des linken Unterschenkels fest an. Spürt die Anspannung im linken Unterschenkel.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, entspannt den linken Unterschenkel.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Zieht **beide Fußspitzen** zum Gesicht und spannt die Muskeln beider Unterschenkel fest an. Spannt nun noch eure **Oberschenkelmuskeln** fest an. Spürt die Anspannung in den Unterschenkeln und in den Oberschenkel.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, entspannt eure Beine.“ (Pause 20 Sekunden)
- ◆ „Spannt nun eure **Gesichtsmuskeln** an, indem Ihr eure Zähne fest zusammenbeißt, eure Lippen zusammenpresst, eure Nase rümpft und eure Stirn kraus zieht. Spürt die Anspannung in euren Gesichtsmuskeln.“ (Pause 5 Sekunden)
- ◆ „Lasst die Spannung plötzlich los, entspannt euer Gesicht.“ (Pause 15 Sekunden)
- ◆ „Genießt noch einen Moment das Gefühl der Ruhe und Entspannung.“ (Pause 90 Sekunden)
- ◆ **(Mit angehobener Stimme!)** „Beendet nun die Übung, indem Ihr euch reckt und streckt wie morgens beim Aufstehen; öffnet eure Augen und atmet mehrmals tief durch. Werdet wach und kommt mit euren Gedanken zurück in diesen Raum.“

## ***Teil II - Ganzer Körper***

„Lege dich ruhig in die Rückenlage, die Beine leicht gegrätscht, die Arme etwas vom Körper entfernt. Schließe die Augen und führe die Übungen wie folgt durch:

### **Einstimmung**

- ◆ Beginne mit einer intensiven Einatmung, etwa 2 - 4 mal durch die Nase. Die Luft wird langsam in den Bauch hinein eingesogen, der Bauch wölbt sich. Atme durch den Mund und die Nase aus.
- ◆ Konzentriere dich auf den jetzigen Zustand, um alle inneren Gefühle wahrzunehmen, wie z.B. Kribbeln, Schmerzen, den Grad der Wärme bzw. Kälte. Stelle fest, ob irgendwo Verkrampfungen bestehen. Dieses „In-sich-hineinhorchen“ ist wichtig und du solltest es während der gesamten Übungszeit beibehalten.



## Der Nacken:

- ◆ Ziehe die Schultern hoch in Richtung der Ohren, ziehe sie noch weiter hoch ganz intensiv und rolle mit den Schultern. Mache kleine Kreise und atme ruhig weiter.
- ◆ Und nun entspanne dich wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem Nackenbereich entweicht. Du fühlst dich entspannt und du atmest mehrmals tief ein und aus.
- ◆ Wiederhole die Übung. Ziehe die Schultern hoch, spanne die Muskulatur des Nackens an, rolle mit den Schultern.
- ◆ Und nun entspanne dich wieder. Langsam entweicht die Anspannung im Nacken und du fühlst eine angenehme Wärme.

## Die Arme:

- ◆ Balle die Finger der rechten Hand zu einer Faust. Langsam aber stetig verstärkst du den Druck, die Faust wird immer härter, so als ob du einen Stein auspressen wolltest. Der Druck wird immer härter, die Spannung geht über den Ellbogen bis zum Oberarm.
- ◆ Und nun entspanne dich wieder. Du merkst, wie die Spannung langsam aus dem Arm entweicht. Atme ruhig und entspannt weiter. Die Augen sind geschlossen und die Beine liegen locker. Du atmest ruhig ein und aus.
- ◆ Und nun nehme die Finger der linken Hand und presse sie langsam aber stetig zu einer Faust zusammen. Presse sie immer stärker, die Faust wird immer härter, drücke sie immer fester. Der Druck geht über den Unterarm und über den Ellbogen in den Oberarm.
- ◆ Und nun entspanne dich wieder. Du merkst wie die Spannung langsam aus dem Arm entweicht. Du atmest ruhig und entspannt ein und aus.
- ◆ Nun balle beide Hände zu Fäusten. Sie fangen ruhig, aber immer stärker werdend an, und drücken, pressen die Finger zusammen. Die Fäuste werden immer härter. Der Druck steigt über die Unterarme in die Ellbogen hinein, bis in die Oberarme und die Schultern. Presse, drücke sie und entspanne sie wieder. Du atmest ruhig und entspannt ein und aus. Du merkst, wie die Spannung aus den Oberarmen, aus den Unterarmen entweicht. Die Hände sind locker, die Finger sind locker und entspannt. Du atmest ruhig ein und aus.
- ◆ Nun drehe die Handflächen auf den Boden und presse sie mit beiden Händen gleichzeitig auf den Boden. Immer stärker werdend, der Oberkörper hebt sich nicht vom Boden. Du drückst immer stärker, der Druck geht bis in die Oberarme hinein. Drücke intensiv und atme dabei weiter und entspanne wieder. Atme ruhig ein- und aus. Ein- und ausatmen.

## Die Beine:

- ◆ Ziehe das rechte Bein an, indem du das Knie beugst und die Ferse auf dem Boden lässt und nahe an das Gesäß stellst. Jetzt presse mit dem Fuß intensiv in den Boden hinein, spanne die gesamte Muskulatur an, ganz fest, spanne sie an, ganz fest und entspanne dich wieder. Schiebe das Bein wieder ganz langsam in die Ausgangsstellung zurück. Das Bein ist entspannt, die Spannung entweicht aus dem Bein. Du atmest ruhig und entspannt ein und aus.



- ◆ Führe jetzt die gleiche Übung mit dem linken Bein durch. Ziehe das Knie hoch, setze die Ferse dicht an das Gesäß auf den Boden und presse es in den Boden hinein. Das Bein wird hart, die Beinmuskulatur wird nach und nach immer stärker angespannt, stark angespannt, sehr stark angespannt, ganz stark angespannt und entspanne dich wieder. Das Bein liegt jetzt neben dem anderen Bein in der Ausgangslage. Atme ruhig und entspannt ein und aus.
- ◆ Jetzt führe diese Übung mit beiden Beinen durch. Ziehe beide Knie an, presse die Ferse nahe dem Gesäß auf den Boden, presse tief und fest in den Boden hinein, spanne die Muskulatur an, spanne immer stärker an, immer stärker anspannen und entspanne die Muskulatur wieder. Die Beine liegen in der Ausgangslage. Der Druck entweicht aus den Beinen. Du bist ruhig und entspannt. Du atmest ruhig ein und aus, die Nackenmuskulatur ist entspannt, die Arme sind entspannt. Die Beine sind entspannt, du atmest ruhig und entspannt ein und aus.

### **Der Bauch:**

- ◆ Hebe beide gebeugten Beine ein kleines Stückchen vom Boden, nur die Fersen werden angehoben, die Zehen zeigen zu deiner Nase. Du hältst die Beine so, die Bauchmuskulatur wird hart, die Beinmuskulatur ist fest, du spannst immer stärker an, immer stärker werden, anspannen, halten und entspannen. Du atmest ein und aus, ruhig ein- und ausatmen. Du fühlst, wie die Spannung aus den Beinen entweicht, die Beine sind entspannt und schwer. Der Bauch ist weich und entspannt. Der Atem hebt die Bauchdecke an, dann sinkt sie wieder ab. Du atmest ruhig und entspannt ein und aus.

### **Das Becken:**

- ◆ Jetzt drückst du die Lendenwirbelsäule gegen den Boden. Stelle die Beine auf, die Knie sind leicht angewinkelt, ganz intensiv drückst du die Lendenwirbelsäule in den Boden hinein, immer stärker werdend, immer fester drücken, stärker werdend, ruhig weiteratmen und wieder entspannen. Der ganze Körper ist entspannt. Du atmest ruhig ein und aus. Ruhig ein- und ausatmen
- ◆ Jetzt wiederholst du die Übung. Du presst die Lendenwirbelsäule in den Boden hinein, die Muskulatur ist angespannt, intensiv angespannt, fest pressen, ruhig weiteratmen. Ruhig ein- und ausatmen und wieder entspannen. Du atmest ruhig und entspannt ein und aus.

### **Das Gesicht:**

- ◆ Du atmest ruhig ein und aus und fühlst, dass der gesamte Körper entspannt ist. Die Nackenmuskulatur ist entspannt, die Muskeln in den Armen sind entspannt, die Arme fühlen sich schwer an, warm und schwer, auch die Beine sind warm und schwer. Du atmest ruhig und entspannt ein und aus.
- ◆ Konzentriere dich auf deine Gesichtsmuskulatur. Spanne nacheinander alle Muskelgruppen an: Augenbrauen, Stirn, Kopfhaut, runzle die Nase, kneife die Augen zusammen, beiße die Zähne zusammen, spüre die Spannung im Kiefer, presse die Zunge gegen den



Gaumen, presse die Lippen zusammen und entspanne wieder. Entspanne und atme tief und ruhig ein und aus. Du fühlst, wie die Spannung aus dem Gesicht herausgeht. Du fühlst dich entspannt. Du bist ruhig, atmest ein und aus und konzentrierst dich erneut auf die Muskeln des Gesichtes. Die Augenbrauen, die Stirn, die Kopfhaut, runzle die Nase, kneife die Augen zusammen, beiße die Zähne aufeinander, presse die Lippen zusammen und entspanne dich. Du bist ruhig und entspannt und atmest ruhig ein und aus.

### **Ausklang:**

- ◆ Alle Muskelgruppen sind entspannt. Der Nacken, die Arme, die Beine, der Bauch, das Gesäß, das Gesicht. Du atmest ruhig ein und aus, ruhig ein- und ausatmen. Du bist jetzt ganz entspannt. Du „horchst“ und spürst tief in den Körper hinein. Du bist ruhig und entspannt.

### **Zurückholen:**

- ◆ Atme etwa 2-4 mal intensiv durch die Nase ein und durch Mund und Nase wieder aus. Beim nächsten Ausatmen öffne deine Augen, balle deine Hände zu einer Faust und öffne sie wieder. Recke und strecke dich und stehe dann langsam auf.