



## **Das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung**

Die im folgenden dargestellte Entspannungsmethode ist eine gekürzte und überarbeitete Fassung der "Progressiven Muskelentspannung" von Edmund Jacobson (1938). PMR ist eines der bekanntesten Entspannungsverfahren und wird seit Jahrzehnten in vielen Be-reichen sehr erfolgreich eingesetzt.

Mit Hilfe dieser Methode lernen Sie, sich willentlich zu entspannen und einen angenehmen körperlichen und seelischen Zustand zu erreichen. Damit lassen sich gezielt innere Unruhe und Nervosität sowie Unsicherheiten und Ängste abbauen. Dabei werden schrittweise einfache körperliche Übungen durchgeführt, die keine besonderen Vorkenntnisse erfordern. Es werden einzelne Muskelpartien zuerst angespannt um sie kurz festzuhalten, dann loszulassen und sie zu entspannen. Dadurch stellt sich im Unterschied zur vorausgegangenen Anspannung ein deutlich wahrnehmbares Gefühl der Entspannung ein. Mit der Zeit lernen Sie so immer besser dieses Gefühl selbst hervorzurufen und zu spüren.

Das Entspannungstraining ist in sechs Übungsteile gegliedert. Für jeden Teil sollten Sie sich zu Hause etwa eine Woche Zeit nehmen, bevor sie zur nächsten Übung übergehen. Wichtig ist ein regelmäßiges Üben (täglich zumindest 10-15 Minuten). Die Übungen können in jeder bequemen Form sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Ziel der letzten Übung ist es dann, ohne vorherige Anspannung einzelner Muskeln willentlich zu entspannen.

**Psychotherapeutische Praxis  
Dr. Norbert Merlin  
Marheinekeplatz 4 / 10961 Berlin  
Tel.: 030 / 692 62 31 / [www.bapberlin.de](http://www.bapberlin.de)**