

Progressive Muskelrelaxation

Hintergrund und Zielsetzung

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein systematisches Entspannungsverfahren mit dem sich Stressbelastungen aktiv lindern lassen. Ihren Ursprung hat die PMR im 18. Jahrhundert. Damals beobachtete der amerikanische Arzt Edmund Jacobson, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit innerer Anspannung einhergeht. Diese innere Anspannung kann negative gesundheitliche Folgen haben, beispielsweise dauerhafte Verspannungen, Verkrampfungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

PMR geht den umgekehrten Weg. Während der Übungen wird zunächst die Willkürmuskulatur aktiv angespannt und anschließend entspannt. Dadurch tritt ein körperliches Ruhegefühl ein, durch das auch eine mentale Entspannung einsetzt. Die PMR ist am wirkungsvollsten, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird. Die regelmäßigen Termine helfen den Teilnehmenden dabei, eine eigene Entspannungsroutine für den Alltag zu entwickeln.

Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Es werden ein ruhiger Raum mit Flipchart, Metaplanwand und/oder Beamer benötigt. Außerdem braucht jede:r Teilnehmende eine Bodenmatte sowie eine Decke und ein Kissen.

Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- Einführung in Stress- und Entspannungsreaktionen
- Erkennen der Ursachen von Stress
- Einführung in die Theorie und Rahmenbedingungen von PMR
- Durchführung und Besprechung von PMR-Übungen (16 Muskelgruppen)
- Besprechung von psychosomatischen Zusammenhängen
- Durchführung von Übungen im Alltag