



Progressive Relaxation

Stressreduktion im Alltag

sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE |
PSYCHOTHERAPIE | PSYCHOSOMATIK

Progressive Relaxation – Entspannung im Alltag

«Progressive Relaxation» ist eine Methode zur Entspannung. Der Name bedeutet: «Fortschreitende Entspannung». Die Abkürzung dafür ist **PR**.

Durch PR lernen Sie, wie Sie Ihre Muskeln entspannen können

Wenn Sie PR eine Zeit lang geübt haben, können Sie sich im Alltag besser entspannen. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass PR für die körperliche und seelische Gesundheit sehr wirksam ist, wenn man es regelmässig übt.

Lernen Sie PR im Sanatorium Kilchberg

Sind Sie bei uns stationär oder ambulant in Behandlung? Dann können Sie eine von unseren PR-Gruppen besuchen. In den Gruppen zeigen wir Ihnen, wie Sie diese Methode zur Entspannung lernen können.

So funktioniert PR

Sie spannen bestimmte Muskeln an («mittlere Haltespannung»). Sie halten die Spannung eine Weile. Dann lösen Sie die Spannung wieder. Das können Sie mit verschiedenen Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge machen. Dadurch merken Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Und Sie lernen, wie Sie Ihren Körper besser entspannen können.

Übungen für zuhause

Üben Sie nicht nur in der PR-Gruppe, sondern machen Sie die Übungen auch zuhause. Dann lernen Sie PR schneller. Und Sie können sich bald besser entspannen. Wir haben verschiedene kurze Übungen für Sie zusammengestellt: Auf unserer Website finden Sie Audio-Dateien mit Anleitungen. Diese Dateien können Sie herunterladen und für Ihre täglichen Übungen benutzen. Für die Website brauchen Sie einen Zugangscode. **Den Zugangscode finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.** Nach einiger Zeit brauchen Sie keine Anleitung mehr: Sie können sich selbst anleiten. Sie können Ihre Übungen in Ihren Alltag einbauen.

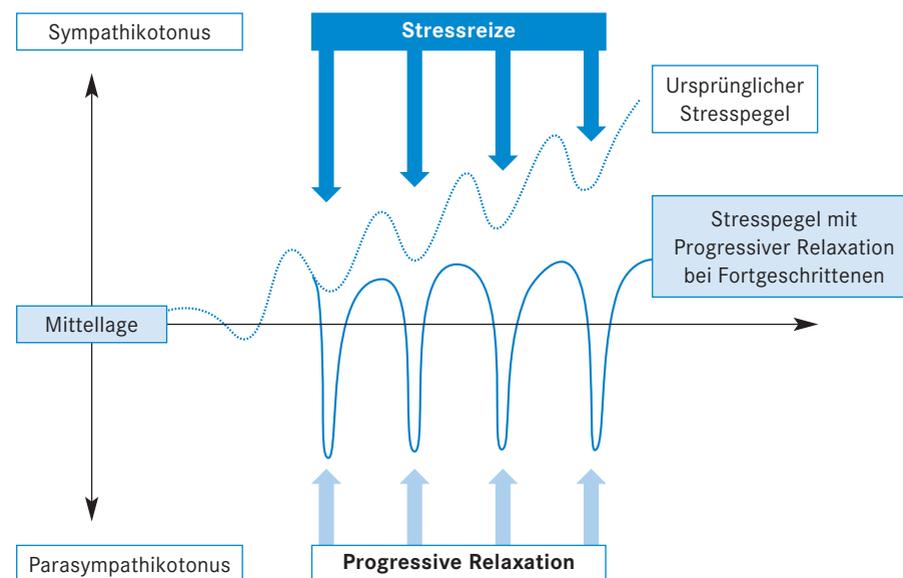
PR können Sie leicht in den Alltag einbauen

Für PR brauchen Sie keine Geräte. Am besten üben Sie PR im Sitzen, dann können Sie PR auch im Alltag besser anwenden: Es gibt viele Situationen im Alltag, in denen wir sitzen. Wenn Sie PR im Sitzen üben, können Sie sich in vielen Situationen besser entspannen. Zum Beispiel im Büro vor dem Computer oder im Flugzeug. Üben Sie PR häufiger. Sie werden sehen, dass Ihnen die Entspannung immer leichter fällt. Schon bald fühlen Sie sich ruhiger und es geht Ihnen besser.

Dafür ist PR gut:

- wenn Sie viel Stress erleben
- wenn Sie schlecht schlafen
- wenn Ihre Stimmung häufig schwankt
- wenn Sie Schmerzen haben

Auf diesem Bild wird gezeigt, wie sich der Stress durch PR verändert: Wenn Sie PR anwenden, können Sie den Stress in Ihrem Alltag senken.



DAS LERNEN SIE DURCH PR

- Sie können sich besser entspannen.
- Sie können Ihren Körper besser wahrnehmen.
- Sie üben, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken können.
- Sie merken, dass Sie mehr Kontrolle über Ihren Körper bekommen.
- Sie können Stress besser abwehren.
- Sie können besser schlafen.
- Sie können sich in stressigen Situationen besser ablenken. Dadurch lernen Sie, wie Sie Abstand von ihren Problemen bekommen.
- Sie können bestimmte Symptome besser bewältigen, zum Beispiel wenn Sie Angst haben. Diese Methode zur Entspannung ist ein wichtiges Mittel in der Therapie.

DAS SIND DIE ZIELE VON PR

- Sie können absichtlich einzelne Muskelgruppen von Ihrem Körper entspannen.
- Sie lernen, Ihre Muskeln wahrzunehmen. Sie spüren also, welche Muskeln verspannt sind. Dann wissen Sie, welche Muskeln Sie entspannen sollen.
- Bei der PR spannen Sie Ihre Muskeln an. Dadurch merken Sie, wenn Ihre Muskeln angespannt sind. Und Sie bemerken auch schon ganz kleine Anspannungen in Ihren Muskeln.
- Mit der Zeit können Sie auch diese ganz kleinen Anspannungen abbauen. Das heisst: Sie können sich noch mehr entspannen.
- Im Alltag machen Sie viele verschiedene Dinge: Sie machen zum Beispiel etwas im Haushalt oder Sie sitzen am Computer. Sie gehen einkaufen oder Sie machen Sport.
- Mit PR lernen Sie, wie Sie dabei möglichst entspannt bleiben können.

PROGRESSIVE RELAXATION – GENERELLE ÜBUNGSPRINZIPIEN

- Vorbereitung – Sitzen – Muskeltonus
- Anspannung – Entspannung – Intensität / Rhythmus
- Postisometrische Relaxation
- Rhythmus – alle 20 Sek. passiert was
- Countdown – 5-4-3-2-1 lösen
- Wahrnehmungsablenkung, keine Suggestion
- Alltagssprache
- Sitzen, Füße am Boden – Kontakt zur Umwelt
- Rücknahme

WIRKUNGEN DES SYMPATHIKUS UND DES PARASYMPATHIKUS

Körperfunktionen	Sympathikus	Parasympathikus
Atmung	schneller, tiefer, Bronchien erweitert	langsamer, flacher, Bronchien verengt
Bildung von Schweiß	verstärkt	verstärkt
Herzschlag	schneller, stärker	langsamer, schwächer
Blutdruck	höher	niedriger
Durchblutung von Skelettmuskulatur	stärker	schwächer
Durchblutung von Verdauungsorganen, Haut, Schleimhäuten, Genitalien	schwächer	stärker
Gerinnungsfähigkeit des Blutes	stärker	schwächer
Skelettmuskulatur	angespannt	entspannt
Blutzucker	höher	niedriger
Blutfette	höher	niedriger
Magensäure	vermindert	erhöht
Verdauung	blockiert, verspannt	angeregt

ÜBUNGSANLEITUNG ZUR PROGRESSIVEN RELAXATION NACH JACOBSON (PR)

(20 Muskeln, Dauer ca. 20 bis 25 Minuten)

Zur Vorbereitung der Übung achten Sie darauf, dass Sie eine bequeme Körperhaltung einnehmen und möglichst ungestört sind.

Während der Übung sollten Sie die Muskeln sanft und keinesfalls schmerzhaft für ca. 15 bis 20 Sekunden anspannen. Danach erfolgt ein Loslassen und Lockern der Muskeln für ca. 15 bis 20 Sekunden.

Günstig sind täglich zwei Übungseinheiten zu je 5 bis 10 Minuten. Wenn Sie sich nur kurz entspannen möchten oder können, suchen Sie sich die Übungen heraus, die Ihnen besonders gut tun oder zur Linderung Ihrer Symptomatik passen.

1. Hände und Arme

- rechte Hand schliessen
- rechte Hand Finger strecken
- linke Hand schliessen
- linke Hand Finger strecken
- beide Unterarme nach oben ziehen und dabei Oberarmmuskeln leicht anspannen
- (bei Bedarf **Gesamtanspannung**: beide Arme nach vorne strecken, Handflächen nach oben)

2. Gesicht

- Augenbrauen hochziehen «Erstaunter Blick»
- Augenbrauen zusammenziehen «Denkerstirn»
- Nase in Falten legen, dabei Augenlider zusammendrücken
- Zunge gegen den Gaumen drücken, Lippen zusammendrücken «hmm»
- Spannung um den Mund aufbauen
- Mundwinkel nach hinten in Richtung der Ohren ziehen

3. Hals, Nacken, Schultern

- Kopf nach vorne neigen, so dass der Nacken lang wird
- Schultern nach oben ziehen «Rudi ratlos»
- Schultern nach vorne nehmen, so dass der Rücken rund wird (Arme vorne kreuzen)
- Schultern nach hinten, etwas aufrichten, Oberarme nach hinten

4. Bauch, Rücken und Atmung

- Tief einatmen, Brustkorb vorne erweitern, dann kurz Atem anhalten
- Im Oberkörper aufrichten, Becken nach vorne kippen, etwas Hohlkreuz, Rücken anspannen (tonische Anspannung der Rückenmuskulatur)
- Bauch einziehen, Bauchdecken anspannen

5. Beine und Füße

- Beine und Füße ausstrecken, Füße nach oben ziehen («Rodler»)
- Füße auf den Boden, Fersen nach oben ziehen, Fussspitzen nach unten drücken
- Füße und Zehen nach oben ziehen, Fersen auf dem Boden
 - danach ca. 3 bis 5 Minuten ruhen
 - dann Rücknahme der Übung (zwei tiefe Atemzüge, Arme beugen und strecken, Körper dehnen, Augen auf)

WEITERE ÜBUNGSAUFGABEN DER KURZE JACOB

Kurzentspannungsübung für den Alltag

Die Übung verbindet Elemente aus vier Körperwahrnehmungsverfahren: der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, dem Autogenen Training nach I. H. Schultz, der funktionellen Entspannung nach Marianne Fuchs sowie der konzentrativen Bewegungstherapie.

Sie ist recht einfach in vielen Alltagssituationen im Sitzen oder im Stehen durchzuführen. Es empfiehlt sich, die Übung mit einigen lockenden Bewegungsübungen zu beginnen. Sie dauert nur drei Minuten und wird mit einer kräftigen Rücknahme beendet.

Einleitung

1. Setzen Sie sich möglichst bequem hin
2. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug
3. Schliessen Sie die Augen

Übung

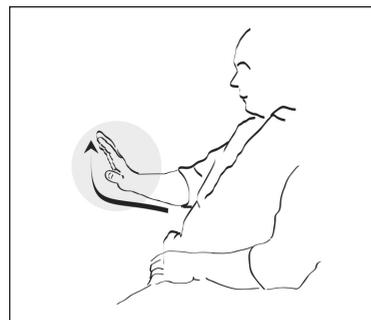
Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die rechte Hand, bewegen Sie die Finger etwas, um die Hand besser zu spüren. Schliessen Sie die Hand und spannen Sie die Hand- und Unterarmmuskulatur leicht an «Schmetterling fangen».



Halten Sie die Spannung etwas (ca. 20 Sek); dabei ruhig weiteratmen.
Fünf – vier – drei – zwei – eins → loslassen! Locker lassen! Arm locker auf den Oberschenkel legen ...Nachspüren, wie fühlt sich das an?

(nach ca. 20 Sekunden)

Strecken Sie die Finger der Hand, heben die Hand leicht an «Hallo wie geht's?»
...halten Sie die Spannung etwas (20 Sek.).

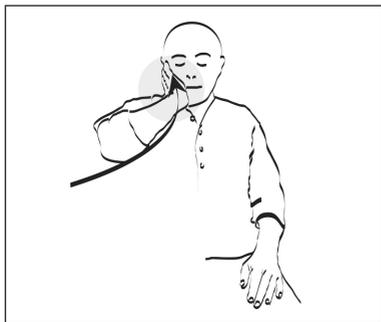


Fünf – vier – drei – zwei – eins → loslassen! Locker lassen! Nachspüren, wie fühlt sich das an?

(nach ca. 20 Sekunden)

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Oberarm, beugen Sie den Arm, heben ihn in der Schulter leicht an, Hand seitlich an den Hals oder die Wange legen, wie wenn Sie über etwas nachdenken würden, bleiben Sie in dieser Haltung (ca. 20 Sek.); dabei ruhig weiteratmen.

Fünf – vier – drei – zwei – eins → loslassen! Locker lassen! Nachspüren, wie fühlt sich das an?



Lassen Sie sich jetzt ca. 60 Sekunden Zeit mit dem Nachspüren und wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper (Bodyscan):

Spüren Sie die Arme... den Unterschied zwischen beiden Armen... Ihre Schultern... die Atmung... den Unterschied zwischen Einatmung und Ausatmung... den Brustkorb... den Bauch... die Sitzfläche... die Beine...

Beendigung

1. Atmen Sie zwei bis dreimal tief ein und aus
2. Ballen Sie die Fäuste und beugen und strecken Sie die Arme
3. Öffnen Sie die Augen und nehmen Sie wieder Kontakt zur Umgebung auf

Eine aktive Rücknahme der Entspannung ist wichtig, um sich dem Alltag ohne Müdigkeit wieder zuwenden zu können. Dabei können Sie zwischen der «preussischen» (zackigen) und «bayrischen» (gemütlich gedehnten) Rücknahme wählen.

DER SCHRANKENWÄRTER (DERRA & SCHILLING 2017)

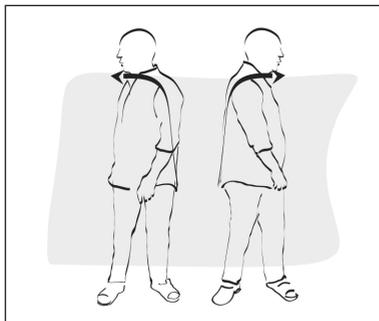
Der Schrankenwärter ist eine Bewegungsübung, mit der Sie alle grossen Gelenke, die Brust- und Lendenwirbelsäule und den Bauch ansprechen und lockern können. Mit anderen Worten: mit einer einfachen Schwingbewegung lockern Sie den ganzen Körper.

Führen Sie die Übung anfangs bitte mit offenen Augen durch. Wenn Sie etwas vertrauter damit sind, können Sie die Augen auch schliessen.

Sie stellen sich erst einmal bequem hin... beide Füße stehen etwa schulterbreit... die Fussspitzen leicht nach aussen... die Fersen etwas näher zusammen... die Arme hängen locker am Körper... in dieser Haltung ist ein leichtes Hin- und Herschwingen möglich...

Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten eine Bahnstrecke zu beaufsichtigen und müssten dazu immer wieder feststellen, «von welcher Seite der Zug kommt»...

Sie drehen also den Oberkörper leicht nach rechts und schauen, ob von dort ein Zug kommt... dann drehen Sie den Oberkörper leicht nach links und schauen, ob von dort ein Zug kommt... da Sie beide Seiten gleichzeitig beachten wollen, drehen Sie den Oberkörper in einem leichten Hin- und Herschwingen immer wieder so, dass Sie dabei abwechselnd nach rechts und nach links schauen... so könnten Sie als Schrankenwärter schon ganz früh den Zug erkennen, auch wenn er noch weit weg ist...



Wie schnell Sie mit dem Oberkörper immer wieder nach rechts und nach links schauen, bleibt Ihnen selbst überlassen... lassen Sie sich aber ruhig etwas Zeit dabei und spüren Sie vor allem das rhythmische Hin- und Herschwingen... so dass mit der Zeit der ganze Körper in eine schwingende und lockernde Drehbewegung kommt

Machen Sie diese Übung mindestens drei bis vier Mal am Tag, jeweils so lange, wie es angenehm für Sie ist. Sie lockern damit auf ganz einfache Weise Ihren ganzen Bewegungsapparat und entspannen dabei natürlich auch Ihre Seele.

VERFÜGBARE AUDIO-DATEIEN ZUR ERGÄNZUNG DER KLASSISCHEN PR-ÜBUNG

Die Audio-Dateien finden Sie auf der Website des Sanatoriums Kilchberg: www.sanatorium-kilchberg.ch

- Schloss unten rechts 
- Benutzername **SK**
- Passwort **Seit-1867**

Bevor Sie damit starten, die Übung für sich auszuprobieren, hören Sie sich bitte zuerst jede Übung einmal nur an. Prüfen Sie, ob Sie mit der Stimme mitgehen können, ob die Worte passend für Sie sind und die beschriebenen Bilder Sie ansprechen.

- Der Schrankenwärter
- Der Kirschenklauer
- Das Gedankenpendel
- Der kurze Jakob (siehe auch schriftliche Anleitung in diesen Unterlagen)

QUELLENANGABEN

Derra C. Progressive Relaxation. Springer 2017

Derra C. und Schilling C. Achtsamkeit und Schmerz. Klett-Cotta 2017

ORGANISATORISCHES UND ANMELDUNG

Die PR-Kurse sind Teil unseres ambulanten und stationären Angebots. Ihre behandelnden Fachpersonen geben Ihnen weitere Auskünfte über die Anmeldung für die PR-Kurse.

Sanatorium Kilchberg AG

Alte Landstrasse 70 | CH-8802 Kilchberg | T +41 44 716 42 42
www.sanatorium-kilchberg.ch | info@sanatorium-kilchberg.ch