



Information

Wenn Sie an progressiven Muskelrelaxation teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre*n Stationsarzt/Stationsärztin oder Ihre*n Stationspsycholog*in.



Kontakt

**Universitätsklinikum Freiburg
Klinik für Onkologische Rehabilitation
in der Klinik für Tumorbiologie**

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Timm Dauelsberg

Breisacher Straße 117
79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350
E-Mail: info@ukf-reha.de

www.ukf-reha.de

Stand bei Drucklegung
Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2025

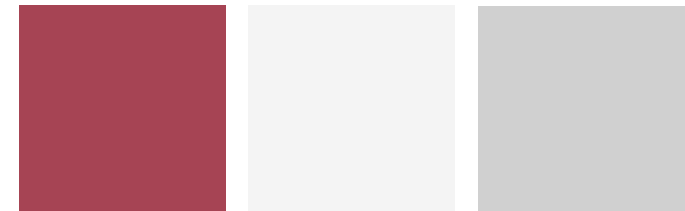
Redaktion: Klinik für Onkologische Rehabilitation

Bilder: Britt Schilling, jakkapan21 - de.freepik.com, user6332637 - de.freepik.com,
ArtushFoto - stock.adobe.com

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** FREIBURG

UKF Reha gGmbH
Klinik für Onkologische Rehabilitation



PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR)

**Klinik für Onkologische Rehabilitation
in der Klinik für Tumorbiologie**

PSYCHOSOZIALE ABTEILUNG

Was ist progressive Muskelrelaxation?

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine in den 1920er Jahren nach Edmund Jacobsen entwickelte Entspannungstechnik, durch welche mittels muskulärer Entspannung körperliche und psychische Spannungen abgebaut werden.

Die Anspannung der Muskulatur steht häufig in direktem Zusammenhang mit innerer Unruhe, Angst und Stress. Durch kurzfristig gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelpartien wird langfristig eine vertiefte Entspannungsfähigkeit erreicht, Stress reduziert, die Konzentration verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Dabei werden folgende zentrale Wirkmechanismen angesprochen:

- Abbau von Muskelspannung
- Steigerung bewusster Entspannungsfähigkeit
- Beruhigung des autonomen Nervensystems
- verminderte Stresshormonausschüttung
- Verbesserung von Durchblutung und Stoffwechselprozessen
- tiefere und gleichmäßigere Atmung
- Reduktion von Schmerzen
- Verbesserung von Schlaf, Körperwahrnehmung und Stressresilienz

Ablauf der PMR

Die PMR wird in unserer Klinik liegend auf einer Matte praktiziert, generell ist das Ausüben aber auch im Sitzen möglich.

Die jeweiligen Muskeln werden nacheinander gezielt angesprochen, beginnend mit dem rechten Arm inklusive der rechten Hand und dem rechten Ober- und Unterarm. Auf das akustische Signal „Anspannen jetzt“ wird die Muskelpartie für zehn Sekunden unter Anspannung gebracht und mittels dem akustischen Signal „Loslassen jetzt“ wieder aufgelöst. Unmittelbar wird ein Unterschied zwischen An- und Entspannung spürbar und ein Gefühl von Lockerheit und Leichtigkeit stellt sich ein. Nach einer 15 bis 30-sekündigen Pause werden die verbliebenen Muskelbereiche demselben Prinzip folgend an- und wieder entspannt.

Es gibt unterschiedliche Versionen der PMR, wonach unterschiedlich viele Muskelgruppen aktiviert werden. Im Rahmen einer offenen Gruppe arbeiten wir in unserer Klinik mit sieben verschiedene Muskelpartien, die der Reihe nach angesteuert werden – vom Oberkörper beginnend bis hin zu den Füßen.

Folgende sieben Muskelgruppen stehen währenddessen im Fokus:

1. Rechter Arm, rechte Hand, rechter Ober- und Unterarm
2. Linker Arm, linke Hand, linker Ober- und Unterarm
3. Gesicht
4. Hals und Nacken
5. Schulter, Brust, Bauch, Rücken, Gesäß und Beckenboden
6. Rechtes Bein, rechter Ober- und Unterschenkel, rechter Fuß
7. Linkes Bein, linker Ober- und Unterschenkel, linker Fuß

Sobald alle sieben Muskelpartien aktiviert wurden, wird der Körper durch gezielte Bewegungen der Extremitäten wieder auf sein normales Aktivitätsniveau zurückgeführt.

Möglichkeiten & Ziele der PMR

Die PMR folgt dem psychophysiologischen Einheitsprinzip: Wenn sich der Körper entspannt, entspannt sich auch die Psyche – und andersherum. Nicht zuletzt aufgrund dessen ist sie eine effektive Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Mit Hilfe der PMR kann neben der Förderung einer tiefen inneren Ruhe auch eine Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung erzielt werden. Sie stärkt zudem die selbstregulatorischen Fähigkeiten in stressigen Situationen, schärft durch Fokus auf den gegenwärtigen Moment die Empfindung dem eigenen Körper gegenüber und verbessert so die Lebensqualität. Darüber hinaus findet PMR auch ihre Anwendung im therapeutischen Kontext, beispielweise kann sie bei Angststörungen oder chronischen Schmerzen eingesetzt werden.

PMR selbstständig üben

Mit etwas Übung kann PMR bald selbstständig durchgeführt werden. Eine weitere Möglichkeit ist das angeleitete Üben. Dafür stehen verschiedene öffentlich zugängliche Medien (Audioaufnahmen, Videos) zur Verfügung. Viele Krankenkassen bieten außerdem kostenlose PMR-Programme an. Wer gerne unter persönlicher Anleitung übt, kann auch regional passende Kurse finden (z.B. bei der Volkshochschule). Um die volle Wirkung der PMR zu erfahren, empfiehlt es sich, diese Technik im Alltag regelmäßig zu praktizieren.

Literaturempfehlungen:

Löhmer, C., & Standhardt, R. (2015). Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Klett-Cotta.

Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. (2007). Entspannungs-Training: Handbuch der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (Vol. 16). Klett-Cotta

Gatterer, G. (2009). Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Schmerztherapie in der Pflege: Schulmedizinische und komplementäre Methoden, Seite 249-257.