



Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
Universitätsklinikum Ulm



Pädagogische
Hochschule Ludwigsburg



Auf den Anfang kommt es an – Ein Kurs für junge Eltern

Texte Entspannung

Aus: Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2002). Gruppentraining sozialer Kompetenzen – GSK. Weinheim: Beltz-Verlag, S.198-203.

Einleitung zur progressiven Muskelentspannung

Ich selbst führe diese Entspannung seit einigen Jahren durch und bekomme durchgehend sehr zufriedene Rückmeldungen. Mein erster Kontakt mit dieser Entspannungstechnik vor gut 15 Jahren verlief eher unbefriedigend. Im Nachhinein habe ich verstanden, dass es für Menschen wie mich mit einer ziemlich hohen Muskelspannung (Tonus) unangenehm ist, der Aufforderung zum festen Anspannen zu folgen. Bevor ich diese Entspannung durchführe, sage ich deshalb einige Worte zu den Teilnehmern:

- Es ist nicht das Ziel sich extrem stark anzuspannen, sondern es geht nur um den Unterschied zwischen Anspannung und angenehmer Entspannung. Es ist für manche Menschen ausreichend nur die die Hand zur Faust zu legen, anderen ist es angenehm die Hand fest zu ballen um zu spüren „hier ist meine Hand“.
- Atmen Sie ruhig und frei.
- Wenn Sie sich dann wohler fühlen, lassen Sie ruhig die Augen geöffnet.
- Es ist sinnvoll diese Übung im Sitzen zu machen und nicht im Liegen, weil es hier nur um eine relative Entspannung und nicht um totales Entspannen geht. Diese Technik hilft im Stress das Erregungsniveau zu senken und damit gesund und handlungsfähig zu bleiben.
- Wenn es Ihnen nicht gut geht, steigen Sie einfach aus der Übung aus, bleiben auf Ihrem Platz bequem sitzen oder verlassen den Raum und schnappen Luft, wenn es Ihnen gut tut.

Information für Dozenten

Nehmen Sie sich vor der Durchführung etwas Zeit zur Erklärung der Methode und Wirkungsweise. Transparenz schafft hier Vertrauen. Machen Sie deutlich, dass alle auf sich selbst achten und darauf, dass sie sich während der Übung wohl fühlen. Die Zahlen in der Klammer im Text bedeuten x - Sekunden-Pause. Zählen Sie einfach lautlos vor sich hin. Diese Angaben kommen in der Regel gut hin. Natürlich merken Sie auch an Reaktionen der Teilnehmer, ob das Tempo stimmt. Es kann auch nicht auf Anhieb für alle gleichermaßen stimmen. Die Wiederholungen in den verschiedenen Sitzungen werden zu einer verbesserten Stimmigkeit im Tempo führen. Weisen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf hin, dass die Entspannung bei der ersten Sitzung etwa 18 Minuten, bei der zweiten etwa 9 Minuten und ab dann immer etwa 7 Minuten dauert. Ziel ist es zu lernen sich in immer kürzerer Zeit zu entspannen.

Bei den Versionen mit dem Ruhebild (z. B. ich schwimme im Meer . . . , ich liege unter Palmen . . . , ich liege auf einer Wiese . . .) und dem Entspannungswort kündige ich diese Elemente vorher noch an. Es gelingt in der Regel allen Teilnehmern ein Bild der Ruhe und ein Wort der Entspannung (z. B. Loslassen, ganz locker, alles locker, entspannen, ruhig, ganz ruhig, Ruhe . . .) zu finden.

Das Ziel hierbei ist es, das die Teilnehmer in einer Belastungssituation bereits mit diesen beiden Elementen (Ruhebild und Entspannungswort) ihr Erregungsniveau deutlich absenken können und dadurch wieder besser denken und verantwortlicher handeln können.

Es wäre prima, wenn die Entspannung in der Liste „Techniken für den Notfall“ der Teilnehmer einen Platz findet.

Ihnen viel Freude bei der Durchführung . . . und genießen Sie die angenehme Entspannung!

Sigrid Gebauer

Anleitung zur Entspannung: [. . .] 18 Minuten

Setzen Sie sich möglichst bequem zurecht (2) und versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen.

Wir beginnen [...] bei den **Händen**.

Spannen Sie jetzt beide Hände und Unterarme fest an (1), achten Sie auf die Anspannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (2).

Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (5).

Lassen Sie die Unterarme schwer aufruhern (1) und konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (7).

Nun kommen wir zu den **Oberarmmuskeln**.

Winkeln Sie beide Ellenbogen und spannen Sie die Oberarmmuskeln fest an (1), achten Sie wieder auf die Anspannung. Und wieder locker lassen (3), lassen Sie beide Oberarme ganz locker und entspannt werden (3), achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).

Jetzt strecken Sie **beide Arme** so weit, dass Sie die Anspannung intensiv an der Rückseite der Arme spüren (1) und achten Sie auf die Spannung (1). Und wieder locker lassen (2), legen Sie die Arme jetzt ganz bequem zurecht (3). Versuchen Sie, sich noch weiter zu entspannen (4).

Und nun spannen Sie in beiden Armen Oberarme (1), Unterarme (1) und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (1), und wieder locker lassen (4).

Versuchen Sie, die Muskeln in den Armen ganz locker werden zu lassen (4).

Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4).

Konzentrieren Sie sich wieder auf jeden einzelnen Finger (3), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (6).

Und jetzt kommen wir zur **Stirn**.

Versuchen Sie, auf der Stirn gleichzeitig Quer- und Längsfalten zu bilden (2), die Stirn ist jetzt ganz verspannt (2), und wieder locker lassen (2), lassen Sie die Stirnmuskeln ganz locker werden (2), immer lockerer (3), bis die Stirn sich anfühlt wie eine glatte, leere Fläche (8).

Jetzt kommen wir zu den **Augen**.

Machen Sie Ihre Augen fest zu und achten Sie auf die Spannung in der Augenpartie (1), und wieder entspannen (3). Halten Sie Ihre Augen jetzt ganz leicht geschlossen (3), achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (2). Lassen Sie die Augenlider schwer werden (3) und achten Sie darauf, dass die Stirnmuskeln ganz gelöst sind und entspannt (6).

Nun beißen Sie Ihre Backenzähne fest aufeinander und achten Sie auf die Spannung in der ganzen **Kieferpartie** (2), und wieder locker lassen (3). Lassen Sie Ihre Lippen und alle Gesichtsmuskeln ganz locker werden (3). Versuchen Sie, Ihre Gesichtsmuskeln immer noch weiter zu entspannen (6). Achten Sie auf die Stirn (2), die Augenlider (2) und die Nasenflügel (4), achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihr Gesicht immer mehr entspannen (9).

Jetzt spannen Sie bitte Ihr **ganzes Gesicht** an (2), die Stirn (1), die Kopfdecke (1), die Augenpartie (1), die Nase (1), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (2), und jetzt wieder entspannen (4). Achten Sie darauf, dass der Unterkiefer ganz locker wird (2), dass die Wangen entspannt sind (3), dass die Stirn glatt wird und gelöst (3), dass die Augenlider schwer werden (2) und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (8).

Und nun kommen wir zu den **Nackenmuskeln**.

Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorn, so als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren und versuchen Sie gleichzeitig, das zu verhindern (1), halten Sie diese Spannung (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (4). Balancieren Sie Ihren Kopf jetzt so aus, dass Ihre Nackenmuskeln ganz locker und gelöst werden (3).

Versuchen Sie, sich immer weiter zu entspannen (6)

Jetzt kommen wir zu den Schultern. Ziehen Sie Ihre **Schultern** in die Höhe (2), achten Sie auf die Spannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (3),

Achten Sie jetzt nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).

Lassen Sie die Muskeln immer gelöster werden (6).

Lassen Sie die Entspannung jetzt bis in die Rückenmuskeln hineinstrahlen (5).

Lassen Sie auch den Nacken, den Hals, den Unterkiefer und das Gesicht ganz locker werden (5).

Lassen Sie die Entspannung weiter ausstrahlen (1), in die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (3), achten Sie dabei auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (2).

Versuchen Sie, sich dabei immer noch weiter zu entspannen (8).

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **Atem** (2),

achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt (11).

Halten Sie jetzt nach dem Einatmen die Luft für kurze Zeit an (3),

achten Sie auf die Spannung in Ihrer Brust (2).

Und die Luft wieder ausströmen lassen (3), achten Sie darauf, wie sich die Brust beim Ausatmen angenehm entspannt (6).

Wiederholen Sie das Einatmen (2) und achten Sie wieder auf die Spannung (2), und genießen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen (8).

Verfolgen Sie jetzt nur das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4).

Sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (3),

und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich dabei im ganzen Körper ausbreitet (13).

Nun kommen wir zur **Bauchpartie** (1).

Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie die Anspannung (2), und wieder locker lassen (3).

Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker werden (7).

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **Rücken**.

Krümmen Sie Ihren Rücken nach vorn (1) und achten Sie auf die Spannung entlang der Wirbelsäule (1),

und nun lassen Sie sich wieder ganz locker zurückfallen (4).

Entspannen Sie jetzt Ihren ganzen Rücken (3) und lassen Sie die Entspannung der Rückenmuskeln nach vorne ausstrahlen (1), zur Brust- und Bauchmuskulatur (2), in die Schultern (1), in die Arme und Hände (2) und das Gesicht (7).

Achten Sie jetzt wieder nur auf das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4), sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (5),

lassen Sie sich dabei immer tiefer in die Entspannung fallen (8).

Und nun spannen Sie Ihren **ganzen Körper** an (2), die Arme (2), die Schultern (2), das Gesicht (3), die Brust und den Bauch (3), und wieder locker lassen (4).

Versuchen Sie, sich immer noch weiter zu entspannen (6).

Achten Sie nur auf das Ein und Aus des Atems (12).

Jetzt kommen wir zu den **Beinen**.

Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen gegen das Gesicht gerichtet (1), spannen Sie Ihre Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln fest an (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung, die sich allmählich ausbreitet (7).

Lassen Sie Ihre Muskeln immer noch lockerer werden (2) und versuchen Sie, sich dabei immer weiter zu entspannen (8).

Jetzt pressen Sie Ihre **Fersen** wieder fest gegen den Boden, richten diesmal die Zehenspitzen aber auch nach unten (1), achten Sie auf die Spannung in den Unterschenkeln, den Oberschenkeln und in den Sitzmuskeln (1), und wieder locker lassen (2).

Lassen Sie die Muskeln in den Beinen ganz locker werden (3).

Achten Sie darauf, dass die Entspannung bis in die Füße hineinreicht (2) bis in die Zehenspitzen (2).

Lassen Sie die Beine immer entspannter und schwerer werden (10).

Lassen Sie nun die **Entspannung** von den Füßen hinaufströmen (1), durch die Beine zum Rücken (2), in die Brust (1), die Bauchgegend (1), die Schultern (1), die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken (1) und in das Gesicht (3). Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte leere Fläche (2), die Augenlider sind schwer (2) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).

Lassen Sie Ihren Körper mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl aufruhem (5). Achten Sie jetzt noch einmal auf Ihre Atmung (3), versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2) sondern nur innerlich mitzusprechen, wie sie ein- (2) und ausatmen (3).

Registrieren Sie jetzt nur dieses Ein- (3) und Ausströmen Ihres Atems (9), und entspannen Sie sich dabei immer noch weiter (5).

Denken Sie an nichts anderes, als nur an das angenehme Gefühl der Entspannung (16).

Und jetzt spannen Sie Ihren Körper langsam wieder an (2), beginnen Sie bei den Händen (2), winkeln die Arme an (2), räkeln sich und strecken sich (2) und öffnen die Augen.

Anleitung zur Entspannung: Verkürzte Fassung (ca. 9 Minuten)

Setzen Sie sich nun möglichst bequem zurecht (2) und versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen (5).

Wir beginnen wieder bei den **Händen**. Spannen Sie jetzt beide Hände und Unterarme fest an (1), achten Sie auf die Anspannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (2).

Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (5). Lassen Sie die Unterarme schwer aufrufen (1) und konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (7).

Und nun spannen Sie in beiden **Armen** Oberarme (1), Unterarme (1) und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (1), und wieder locker lassen (4).

Versuchen Sie, die Muskeln in den Armen ganz locker werden zu lassen (4).

Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4).

Konzentrieren Sie sich wieder auf jeden einzelnen Finger (3), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (6).

Jetzt kommen wir zum **Gesicht**. Spannen Sie bitte Ihr ganzes Gesicht an (2), die Stirn (1), die Kopfdecke (1), die Augenpartie (1), die Nase (1), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (2), und jetzt wieder entspannen (4).

Achten Sie darauf, dass der Unterkiefer ganz locker wird (2), dass die Wangen entspannt sind (3), dass die Stirn glatt wird und gelöst (3), dass die Augenlider schwer werden (2) und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (8).

Und nun kommen wir zu den **Nackenmuskeln**. Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorn, so als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren und versuchen Sie gleichzeitig, das zu verhindern (1), halten Sie diese Spannung (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (4).

Balancieren Sie Ihren Kopf jetzt so aus, dass Ihre Nackenmuskeln ganz locker und gelöst werden (3).

Versuchen Sie, sich immer weiter zu entspannen (6).

Jetzt kommen wir zu den **Schultern**. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Höhe (2), achten Sie auf die Spannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie jetzt nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5). Lassen Sie die Muskeln immer gelöster werden (6).

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **Atem** (2), achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt (11).

Halten Sie jetzt nach dem Einatmen die Luft für kurze Zeit an (3), achten Sie auf die Spannung in Ihrer Brust (2).

Und die Luft wieder ausströmen lassen (3), achten Sie darauf, wie sich die Brust beim Ausatmen angenehm entspannt (6).

Wiederholen Sie das Einatmen (2) und achten Sie wieder auf die Spannung (2), und genießen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen (8).

Verfolgen Sie jetzt nur das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4).

Sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (3),

und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich dabei im ganzen Körper ausbreitet (6).

Jetzt denken Sie bitte an Ihr **Ruhebild** (1).

Versuchen Sie, diese Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) und zu berühren (6).

Denken Sie an nichts anderes als an Ihr Ruhebild (7).

Nun kommen wir zur **Bauchpartie** (1). Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie die Anspannung (2), und wieder locker lassen (3). Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker werden (7).

Jetzt kommen wir zu den **Beinen**. Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen gegen das Gesicht gerichtet (1), spannen Sie Ihre Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln fest an (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung, die sich allmählich ausbreitet (7).

Lassen Sie Ihre Muskeln immer noch lockerer werden (2) und versuchen Sie, sich dabei immer weiter zu entspannen (8).

Lassen Sie nun die **Entspannung** von den Füßen hinaufströmen (1), durch die Beine zum Rücken (2), in die Brust (1), die Bauchgegend (1), die Schultern (1), die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken (1) und in das Gesicht (3).

Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte leere Fläche (2), die Augenlider sind schwer (2) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).

Lassen Sie Ihren Körper mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl aufruhem (5). Achten Sie jetzt noch einmal auf Ihre Atmung (3), versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2) sondern nur innerlich mitzusprechen, wie sie ein (2) und ausatmen (3).

Registrieren Sie jetzt nur dieses Ein- (3) und Ausströmen Ihres Atems (9), und entspannen Sie sich dabei immer noch weiter (5).

Denken Sie an nichts anderes, als nur an das angenehme Gefühl der Entspannung (16).

Nun denken Sie noch einmal ganz intensiv an Ihr **Ruhebild**.

Versuchen Sie wieder, die Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) und zu berühren (5).

Denken Sie an nichts anderes als an Ihr Ruhebild (6).

Und jetzt **spannen Sie Ihren Körper langsam wieder an** (2), beginnen Sie bei den Händen (2), winkeln die Arme an (2), räkeln sich und strecken sich (2) und öffnen die Augen.

Anleitung zur Entspannung: Verkürzte Fassung (ca. 7 Minuten)

Bei der nun folgenden Kurzentspannung werde ich nur noch die Instruktion zum Anspannen vorgeben, die Entspannung übernehmen Sie bitte selbst, indem Sie Ihr eigenes, ganz persönliches Entspannungswort benutzen (3). Setzen Sie sich nun möglichst bequem zurecht und lassen Sie Ihre Muskeln so locker wie möglich (5).

Jetzt spannen Sie in **beiden Armen** Oberarme, Unterarme und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (14).

Versuchen Sie jetzt, die Muskeln in den Armen und Händen ganz locker werden zu lassen (4). Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4), und konzentrieren Sie sich auf die Entspannung jedes einzelnen Fingers (3) angefangen beiden Daumen (1) über die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), Ringfinger (1) bis zu den kleinen Fingern (8).

Jetzt kommen wir zum **Gesicht**. Spannen Sie Ihr ganzes Gesicht an (1), die Stirn (2), die Kopfdecke (2), die Augenpartie (2), die Nase (2), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (14).

Lassen Sie den Unterkiefer ganz locker werden (3), achten Sie darauf, dass die Backen entspannt werden (3), dass die Stirn glatt wird und gelöst (3), dass die Augenlider schwer werden (3). Achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (10).

Und nun spannen Sie Ihren **ganzen Körper** an, die Arme (2), den Nacken (2), die Schultern (2), das Gesicht (2) und den Bauch (14).

Versuchen Sie sich jetzt immer weiter zu entspannen (7).

Jetzt kommen wir zu den Beinen. Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen sind nach oben gerichtet.

Spannen Sie Oberschenkel, Unterschenkel und die Sitzmuskeln fest an (14).

Lassen Sie jetzt die Muskeln in den Beinen immer lockerer werden (3).

Lassen Sie die Entspannung bis in die Füße hineinreichen (2) bis in die Zehenspitzen (2).

Die Beine werden immer entspannter und schwerer (8).

Und nun lassen Sie die **Entspannung** hinaufströmen (1) durch die Beine (1), den Rücken (2), die Brust (2) in die Bauchgegend (1) und die Schultern (2), in Arme und Hände bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken und in das Gesicht (3).

Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte, leere Fläche (2),

die Augenlider sind schwer (1) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).

Achten Sie jetzt auf Ihre Atmung (3). Versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2), sondern nur innerlich mitzusprechen wie Sie ein- und ausatmen (6).

Registrieren Sie nur dieses Ein und Aus des Atems (7).

Jetzt denken Sie bitte ganz intensiv an Ihr **Ruhebild** (2).

Versuchen Sie, diese Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) und zu berühren (4).

Denken Sie an nichts anderes als nur an Ihr Ruhebild (10).

Und nun langsam wieder anspannen (2), die Arme winkeln und strecken (3). Räkeln Sie sich (2) und öffnen Sie Ihre Augen.