

PMR in 5 Minuten



Anspannen, halten, loslassen — der Unterschied zwischen beidem ist das Eigentliche. Die Kurzform fasst den Körper in vier große Gruppen und passt in eine Pause. Pro Gruppe: 5 Sekunden anspannen (etwa 70 %, nie bis zum Schmerz), dann 20 Sekunden lösen.

1

Hände & Arme

Fäuste schließen, Arme anbeugen und Spannung bis in die Schultern aufbauen.

2

Gesicht & Nacken

Stirn runzeln, Augen zusammendrücken, Zähne leicht zusammen, Schultern hochziehen.

3

Rumpf

Bauchdecke fest machen, Gesäß anspannen, Schulterblätter leicht zusammenziehen.

4

Beine & Füße

Beine strecken, Zehen zum Körper ziehen, Waden und Oberschenkel anspannen.

So gehst du vor

1. Sitzen oder liegen, Augen geschlossen oder Blick weich.
2. Pro Gruppe: **5 Sek. anspannen — 20 Sek. lösen.**
3. Beim Anspannen einatmen, beim Lösen ausatmen.
4. In der Lösephase nur nachspüren: Wärme, Schwere, Kribbeln.
5. Zum Schluss dreimal ruhig atmen, dann Hände und Füße bewegen.

Wann es hilft

Mittagspause	Reicht für eine Runde am Schreibtisch.
Verspannung	Nacken, Schultern, Kiefer nach langem Sitzen.
Unruhe	Wenn der Körper aufgedreht, der Kopf aber müde ist.
Einstieg	Als Vorstufe zur Langform (15–20 Minuten).

HÄUFIGE FEHLER

Zu stark anspannen — 70 % genügen. Die Lösephase zu kurz halten; sie ist der wirksame Teil. Und: Luft anhalten statt weiterzuatmen.

GUT ZU WISSEN

Schmerzende oder verletzte Regionen auslassen. Bei Muskelerkrankungen, Epilepsie oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich abklären. Wirkung entsteht durch Regelmäßigkeit — täglich einmal ist besser als einmal lang.