

# 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 lockernden 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.).



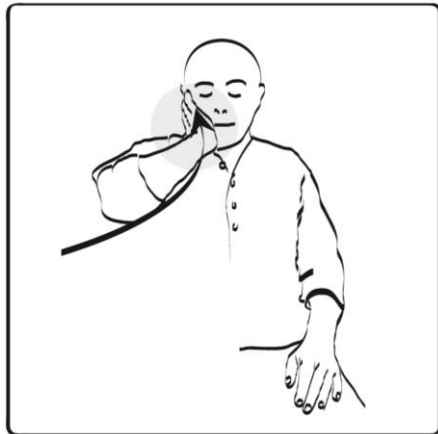
Fünf – vier – drei – zwei – eins > loslassen! Locker lassen!  
Nachspüren, wie fühlt sich das an?

(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.

aus: Derra und Schilling Achtsamkeit und Schmerz. Klett-Cotta 2017