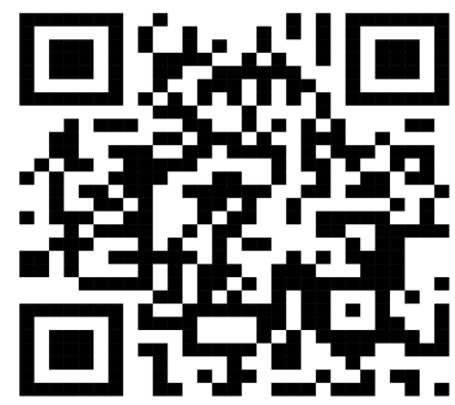


Foreign Language Anxiety? Relax Yourself!

PMR Progressive Muskelrelaxion

START
HERE
→



Was ist PMR überhaupt?

= **Aktive Entspannungstechnik**

Grundannahmen:

Beziehung zwischen Psyche und Muskulatur

Angst aktiviert das vegetative NS (Puls, Muskelspannung, Blutdruck, Atemfrequenz); führt zu erhöhter Muskelspannung/Daueranspannung; Muskelentspannung dagegen ruft eine Senkung der Angst hervor

Therapeutische Grundidee:

Stress/Spannung und deren Begleiterscheinungen durch **Reduzierung des neuromuskulären Tonus mit verminderter Aktivität des Zentralnervensystems** zu minimieren = **Reduzierung der Angst**

Ziel:

- Lockerung von einzelnen Muskelgruppen -> kognitiv-emotionaler Entspannung -> sensorisch induzierte Entspannung
- Sensibilisierung für die Wahrnehmung von An- und Entspannung

Welche Vorteile hat PMR im Fremdsprachenunterricht?

- Gezielte **Rhythmisierung** des Unterrichts
- Wechsel zwischen Spannungs- und Entspannungsphasen
- Phase des Sich-Sammelns/ **Sich-Beruhigens**

Nutzen in Bezug auf Xenoglossophobie:

- Linderung der physiologischen Begleiterscheinungen von Xenoglossophobie

Neuromuskulär: Verringerung des **Muskeltonus (z.B. Entkrampfung der oralen Muskulatur!)**

Kardiovaskulär: Abnahme der **Herzschlagfrequenz**

Respiratorisch: Abnahme der **Atemfrequenz**,

Kognitiv: Verbesserung der **Konzentration**

Verminderung **negativ getönter Gefühle** (z.B. Angst);

Erhöhung der **Selbstwirksamkeitserwartung/**

Selbstkontrolle

(Erfahrung, dass Empfindungen & Gedanken kontrolliert werden können)

- **Ablenkung von Gedanken** in Verbindung mit Xenoglossophobie



Prinzip:
8 Sek. Anspannung;
anschließend Entspannung
der jeweiligen
Muskelgruppe

Woher kommt PMR?

Begründer: Edmund Jacobson (1885–1976)

- Entdeckung: Deutliche Erhöhung der Muskelspannung/inneren Anspannung bei Gefühlen der Unruhe oder Angst
- Ursprüngliche Form der PMR: über 50 Sitzungen
- Anwendung ursprünglich in **Klinischer Psychologie**: Indikation bei affektiven Störungen (Angststörungen, Phobien, Unsicherheit, Schul-/Prüfungsängsten, soziale Phobie und Schulphobie) und Störung des Bewegungsapparats

- Zunehmende Anwendung in **Psychoedukation, Pädagogischer Psychologie, Sportpsychologie**

Wie wirkt PMR in der Schule?

◆ Wirksamkeit

Lohaus & Klein-Heßling (2000)

163 SuS der 3.-6. Schulklasse

Kurzfristige Effekte: Senkung des systolischen Blutdrucks,

Erhöhung der Stimmungslage, positive Einschätzung des körperlichen Befindens

Lohaus, Klein-Heßling, Vögele & Kuhn-Hennighausen (2001)

64 SuS der 4.-6. Klasse

In Kombination mit Imaginativer Entspannung*

Kurzfristige Effekte: **Absinken der Herzrate & Hautleitfähigkeit**

◆ Anwendung

Vor, während und nach mentalen/körperlichen Leistungssituationen

Zwischen sehr anstrengenden Unterrichtseinheiten

Zu Beginn eines Schultags, als Pause im Unterricht oder zwischen Fächern, als

Abschluss

eines Schultags

Wichtig: Regelmäßige Anwendung mit Klasse, um Routinen zu erlernen

Hilfreich: Fest vereinbarte Rituale, z.B. Anwendung erfolgt immer im Stuhlkreis

Wie wirkt PMR im klinischen Kontext?

- Reduktion von **Stress**

(Von Seckendorf 2009; Gangadharan & Madani, 2018; Toussaint et al., 2021)

- Reduktion von **Angst und Depressionen**

(Von Seckendorf, 2009; Gangadharan & Madani, 2018; Toussaint et al., 2021)

- Senkung des **Blutdrucks**

(Pawlow & Jones, 2002; Von Seckendorf 2009; Shinde et al. 2013)

- Verbesserung der **Schlafqualität**

(Shinde et al., 2013)

Probier's
jetzt aus!

PMR mit Imaginativem Verfahren



Die ganze PMR als Video und PDF zum Download verfügbar

Stay comfortable, relax your shoulders. Loosen any restrictions.

Imagine being on a Caribbean Island with a white sandy beach. Ahead lies the wide, crystal-clear blue sea. Behind you, a green tropical forest with animals and singing birds. You're alone on this island. The sun shines in the sky, a gentle breeze blows, and waves roll in. Your feet leave faint footprints on the soft sand, quickly swallowed by the waves. In the distance, a passing ship catches your eye. Feel the fine sand beneath you, breathe deeply, calmly. Inhale the fresh sea breeze, let the sun warm your face. Only the sound of the sea fills your ears.

Now, completely relaxed, tense your muscles as I instruct.

Starting with the arms and hands:

Take sand in your hands and clench them into fists, feeling the tiny grains and noticing the sensations like tingling and warmth. Release the tension, experience the transition and relaxation of your hands.



Moving on to the upper arms:

Bend your elbows and squeeze your forearms against your upper arms. Pay attention to the muscle tension in your arms. Lower your arms and relax them again.



Now, turn both hands with palms facing up.

Stretch your arms straight out towards your feet, feeling the tension from fingertips to shoulders. Then, let go and bring your arms back to a comfortable starting position. Your entire arms are now relaxed.

Turn your attention to your head:

The rest of the body remains uninvolved. Pull your head forward, pressing your chin to your chest, feeling the tension in your neck. Then, let it fall back onto the sand with a sense of relief. Breathe calmly and evenly.



Moving on to the face:

Tense your entire face, raising your eyebrows and clenching your teeth. Notice the tension in your forehead and the pressure in your jaw muscles. Release the tension, smoothing your forehead and slightly opening your mouth, allowing the lower jaw to relax. Feel the relaxation and the warmth of the sun on your face. Your face is now relaxed and calm. Let go even more, allowing relaxation to spread throughout your body.

Observe the disappearance of all tension while maintaining shallow and even breathing. **Keep relaxing.**

Feel the sun's rays playing on your face and body, experiencing a warm and pleasant joy. Your entire body is now completely relaxed, loose, and heavy. Send your attention throughout your entire body, feeling the flowing relaxation. You feel good, completely calm, relaxed, and easygoing. Enjoy the last rays of sunshine and the fresh air before returning to the real world. Take a deep breath and exhale.



Weiterführende Literatur:

Fasthoff, C., Petermann, F. & Hampel, P. (2003). Eine Reise mit Kapitän Nemo. *Reportpsychologie*, 28(2), 86-95.
Lohaus, A. & Klein-Heßling, J. (2003). Problemlösungen sind erlernbar. *Reportpsychologie*, 28(2), 96-102.
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen. Entspannung in der Schule: Anleitungen und Beispiele. *Prävention in NRW* |65, 1-62

© 2023 Mabel Addai, Theresa Oblinger
Aufbaumodul Englischdidaktik The Fear Factor -
Prof. Heiner Böttger



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT
Didaktik Englisch
English Didactics