



Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Einübung in die Progressive Muskelentspannung



Ein Gespräch mit dem Dipl.-Pädagogen, Achtsamkeitstrainer und Autor Rüdiger Standhardt aus Königswinter über die ganzheitliche Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung. Er praktiziert seit 1979 Meditation, hat seit 1998 über tausend Menschen in Progressiver Muskelentspannung und anderen achtsamkeitsbasierten Ausbildung (z.B. MBSR) zertifiziert und bildet seit 1998 Kursleiter:innen in Progressiver Muskelentspannung aus. Seine Kernaussage lautet: **Die Großartigkeit der Progressiven Muskelentspannung liegt in ihrer Einfachheit.**

Bernd Stummeyer: Wie kam es dazu, dass Sie sich mit der Progressiven Muskelentspannung beschäftigt haben?

Rüdiger Standhardt: Das ist eine längere Geschichte. Anfang der 80er Jahre erlebte ich die Progressive Muskelentspannung erstmals in einem Meditationstagesseminar mit Pater Josef

Bill in Köln. Sieben Jahre später leitete ich in Bürgeln nördlich von Marburg meinen ersten Yogakurs und weil die Teilnehmenden einen sehr verspannten Eindruck auf mich machten, entschloss ich mich, den Kurs mit einer muskulären Entspannung zu beginnen. Das Ganze geschah intuitiv und funktioniere sehr gut, so dass ich mir in der anschließenden Woche Literatur zur Progressiven Muskelentspannung besorgte und diese intensiv studierte. Aufgrund der positiven Erfahrungen startete ich in den darauffolgenden zwölf Jahren alle Yoga-Kurse mit dieser Entspannungsform. Weil mich die Progressive Muskelentspannung sehr begeisterte, absolvierte ich im Oktober 1991 eine Ausbildungskurs in Progressiver Muskelentspannung bei Dr. med. D. Siegfried Gröninger, der nicht nur als Arzt und Psychotherapeut arbeitete, sondern auch Ausbilder in Themenzentrierter Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn war. Sieben Jahre später, im Sommer 1998, leitete ich in der Neumühle, einem ökumenischen Zentrum für Meditation und Begegnung, meinen ersten Ausbildungskurs in ganzheitlicher Progressiver Muskelentspannung (PME). Bis 2003 habe ich ca. 500 Teilnehmende zu PME-Kursleitende qualifiziert.

Bernd Stummeyer: Und dann kam es bei Ihnen zu einer Veränderung?

Rüdiger Standhardt: Nachdem ich schon Jahre zuvor das herausragende Buch „Gesund durch Meditation“ von Dr. Jon Kabat-Zinn gelesen hatte, verlagerte ich ab 2004 meinen Arbeitsschwerpunkt auf die Vermittlung von MBSR und Ausbildung von MBSR-Lehrende und dies hatte zur Folge, dass ich diese erfolgreiche PME-Ausbildungsarbeit 2004 an meine Ex-Frau Dr. Cornelia Löhmer übertrug, die diese Arbeit fortführte. Unser gemeinsamer Sohn Henning Löhmer hat 2024 seinen ersten PME-Ausbildungskurs geleitet und ist begeistert von meinen Ausbildungskonzept der Progressiver Muskelentspannung.

Bernd Stummeyer: Bei der Praxis der Progressiven Muskelentspannung ist es nicht geblieben?

Rüdiger Standhardt: Das stimmt. 2006 veröffentlichten Cornelia Löhmer und ich das Buch *Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung* im Verlag Klett-Cotta mit Übungs-CD. Dieses ansprechende, quadratische Buch ist eine ideale Begleitung beim Erlernen der Muskelentspannung, weil alle Varianten ausführlich vorgestellt werden und weil auch am Beispiel einer Flächenverwaltung aufgezeigt wird, wie Progressive Muskelentspannung in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Wir haben in den Jahren über 150 Kursleiter:innen in der hessischen Verwaltung ausgebildet, die mit viel Freude die Muskelentspannung jede Woche für die Bediensteten anbieten.

Bernd Stummeyer: Und wie sieht es jetzt aus? Es ist doch wieder in Ihrem Leben zu Veränderungen gekommen?

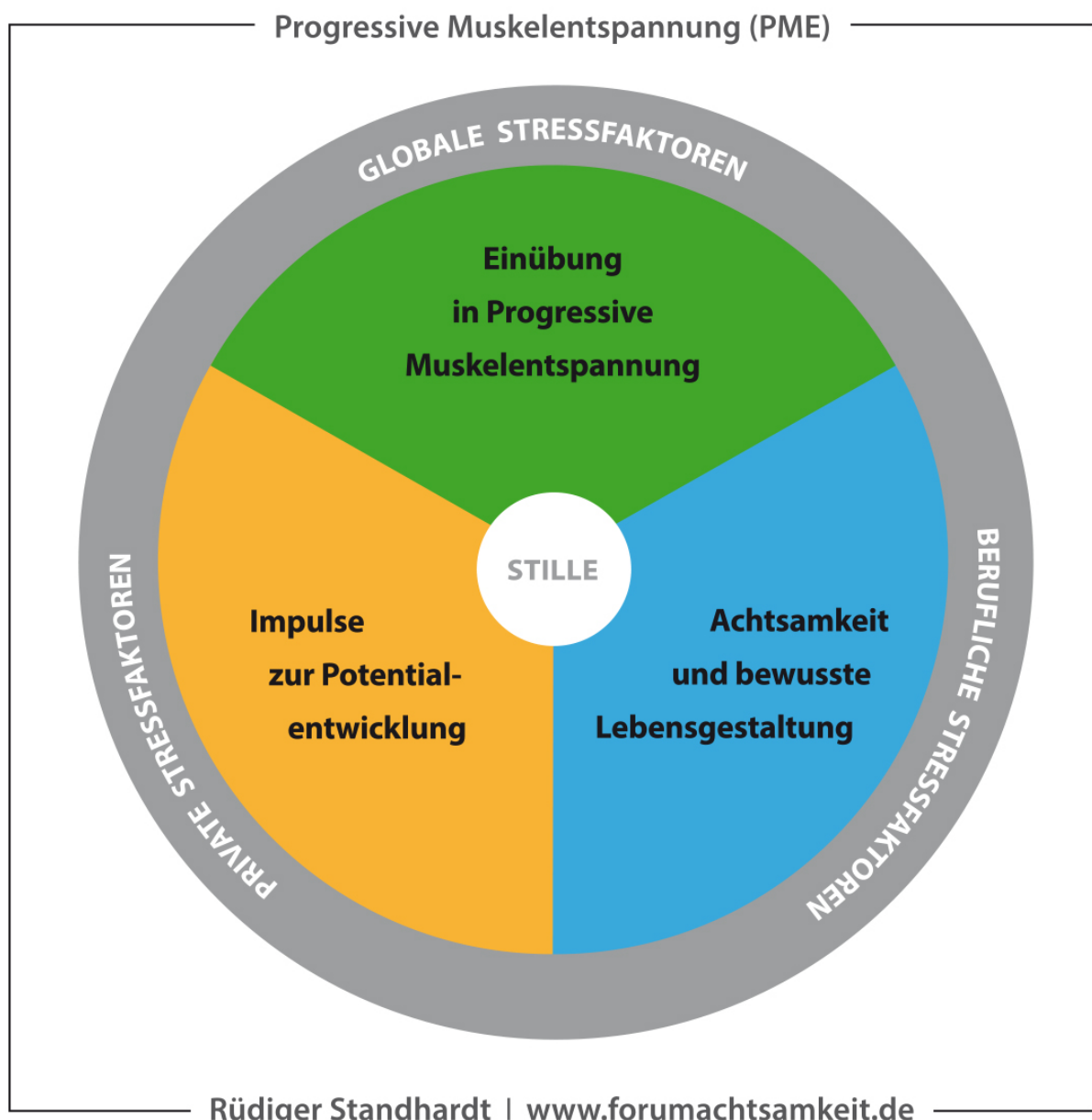
Rüdiger Standhardt: Nach verschiedenen privaten und beruflichen Veränderungen knüpfte ich jetzt an diese bewährte Arbeit an. Muskelentspannung habe ich in all den Jahren in den unterschiedlichen Bildungskontexten vermittelt – jetzt im Jahre 2025 biete ich wieder meine ganzheitliche PME-Ausbildung an. Die wichtigste Veränderung: Die Ausbildung wird nicht nur als Bildungsurlaub angeboten, sondern auch Online via Zoom.

Bernd Stummeyer: Die Progressive Muskelentspannung ist für Sie keine Technik, sondern eine Lebenshaltung. Es geht um Wohlspannung mitten im privaten und beruflichen Alltag. Würden Sie uns bitte näher ausführen, was Sie damit genau meinen?

Rüdiger Standhardt: Für den Begründer der Progressiven Muskelentspannung, Edmund Jacobson, ist Entspannung ein *Lebensstil*. Sein Ziel ist es, die Menschen zu lehren, wie sie ihren Energieverbrauch verringern und unnötige Spannungen vermeiden können, ohne dabei die Ziele aufzugeben, die sich sie gesteckt haben. Es geht also um Wohlspannung, das heißt um eine Balance von notwendiger Anspannung auf der einen Seite und die Vermeidung von unnötigen Verspannungen. Für Edmund Jacobson ist das Erlernen und Anwenden des Entspannungstrainings ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben.

Bernd Stummeyer: Welche Aspekte sind Ihnen in der ganzheitlichen PME-Vermittlung wichtig?

Rüdiger Standhardt: Ich habe eine Graphik entwickelt, die alle Aspekte beinhaltet, die mir in der Ausbildung von PME-Kursleiter:innen wichtig sind.



Wir fangen in der Mitte der Graphik an – dort steht das schlichte Wort **Stille**. Viele Menschen sind mit sich selbst wenig in Kontakt und leben daher unbewusst. Sie funktionieren, beachten ihre eigenen Grenzen nicht und verausgaben sich. Eine regelmäßige Selbstreflexion findet meist nicht statt, so dass sie nicht leben, sondern gelebt werden. Zuerst geht es um achtsames Innehalten und Zur-Besinnung-Kommen, um Entschleunigung, Ruhe, Perspektivwechsel sowie um die Bereitschaft an der Erforschung der eigenen Innenwelt.

Dann gibt es drei „Kuchen“stücke um die Stille herum.

Der *erste Schritt* ist die **Einübung in Progressive Muskelentspannung**. Die Teilnehmenden erlernen die verschiedenen Varianten: Kurz- und Langformen der PME sowie die Möglichkeiten, im Liegen, Sitzen und Stehen zu üben.

In einem *zweiten Schritt* erhalten die Teilnehmenden **Impulse zur Potentialentwicklung**. Es geht um verschiedene Grundhaltungen, mit denen Menschen im Alltag unterwegs sind, beispielsweise das Prinzip Selbstverantwortung. Es gilt zu erkennen, dass wir jeden Moment neu wählen können – wir können eine unzufriedene Situation akzeptieren, verändern oder verlassen. Das klingt einfach, doch zeigt sich viel zu oft, dass Menschen einen Tunnelblick eingenommen haben und ihre Veränderungsmöglichkeiten nicht sehen können bzw. nicht gelernt haben, Veränderung aktiv und mit langem Atem zu gestalten. Bei den Potentialentwicklungsimpulsen geht es auch noch um andere Themen: Dankbarkeit, Nein-Sagen lernen, Prinzip der Schriftlichkeit, Lebensbalance und Motivation.

Im *dritten Schritt* geht es um **Achtsamkeit und bewusste Lebensgestaltung**: Das ist die Herausforderung für uns alle – jeden Tag neu. Es geht darum, den Alltag – privat und beruflich – als Chance zu erleben für Lernen, Wachsen und Reifen. Es geht darum, immer wieder neu aus dem Autopiloten auszusteigen und stattdessen Achtsamkeit zu kultivieren: In der Beziehung zwischen Mitarbeitern und Führungskräften, in dem jeweiligen Team, in dem ich arbeite, in der Paarbeziehung und im Umgang mit den Kindern oder Eltern.

Und zuletzt geht es um den äußeren Kreis, um die Rahmenbedingungen. Unser Leben ist geprägt von sehr verschiedenen Stressfaktoren: **Private, berufliche und globale Stressfaktoren**. Daher brauchen wir nicht nur eine individuelle, sondern auch eine strukturelle Stresskompetenz. Oder anders ausgedrückt: Angesichts von unterschiedlichen Stressfaktoren braucht nicht nur Verhaltensveränderungen, sondern auch eine Veränderung der Verhältnisse. Und daher heißt es bei mir *ganzheitliche* Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung, weil wir in der Ausbildungsarbeit das Leben in seiner ganzen Vielschichtigkeit im Blick haben. Das Entspannungstraining von Jacobson einfach und genial und das alltägliche Leben voller Herausforderungen, Widersprüche und Ambivalenzen. Das „Außen“ lässt sich oftmals nur begrenzt verändern, doch das „Innen“, meine innere Haltung zu den Umständen ist entscheidend. Die Progressive Muskelentspannung stärkt die Menschen und hilft ihnen, die Herausforderungen aktiv anzugehen und zu bewältigen.

Bernd Stummeyer: Wir sind am Ende unseres Gesprächs. Was ist Ihnen noch wichtig zu sagen?

Rüdiger Standhardt: Angesichts von Stress, Hektik, Überstunden und dem Wegfall von Arbeitsplätzen braucht es immer wieder *kleine Auszeiten der gelebten Selbstfürsorge*: Ein sehr wertvolles Geschenk, dass Sie sich daher täglich machen können, ist die Praxis der Progressive Muskelentspannung.

Das Buch zur Progressiven Muskelentspannung



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: *Die Kunst im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung.* Stuttgart: Klett-Cotta 2012, 7. Auflage 2000 mit einer Übungs-CD



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de