

PME – Buchtipps für Kursteilnehmende und Interessierte

(Stand: Juli 2025)

- **Jacobson, E.: *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*, Stuttgart: Klett-Cotta 1990, 9. Druckaufl. 2019, 218 Seiten, broschiert.**
https://www.klett-cotta.de/buch/Koerperorientierte_Verfahren/Entspannung_als_Therapie/4477

Dieses Standardwerk der PME hat Jacobson, ihr Begründer, selbst verfasst. Er beschreibt die Notwendigkeit, Muskelentspannung zu praktizieren und gibt eine praktische Einführung in die Methode. Zwar wurde die PME im Laufe der Zeit stark modifiziert, doch ist das Buch für alle interessant, die sich für die Entwicklung der Methode und die ursprüngliche Arbeitspraxis Jacobsons interessieren.

- **Löhmer, C./Standhardt, R.: *Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung* (Übungsbuch inkl. Hör-CD mit Übungen und Musik), Stuttgart: Klett-Cotta 2006, 7. erweiterte Aufl. 2020, 160 Seiten, gebunden.**
https://www.klett-cotta.de/buch/Beratung_und_Supervision/Die_Kunst_im_Alltag_zu_entspannen/5541#buch_beschreibung

Die PME wird hier verständlich, informativ und anschaulich (mittels Skizzen) beschrieben. Neben Originalzitaten von Jacobson beinhaltet das Buch Informationen über Wirkungen, Anwendungsgebiete, Übungshaltungen und -varianten. Die Begleit-CD beinhaltet verschiedene Übungen in der Kurz- und Langform, sowie eine eigens für die PME komponierte Musik. Das Buch eignet sich gut für Interessierte an der PME und als begleitende Kurslektüre.

- **Müllner, S.: „Nimm dich selber wahr ...“ – *Seelsorge und Achtsamkeit*, in: Schrage, B./Bromkamp, P. (Hrsg.): *Altenheimseelsorge à la carte!*. Die Bewohner*innen haben die Wahl, Sankt Ottilien: EOS 2020, 1. Aufl., 183 Seiten, broschiert, S.97-109.**
<https://eos-verlag.de/altenheimseelsorge-a-la-carte>

In dem Artikel geht es um ein modernes Verständnis von Seelsorge, welches die Selbstfürsorge des/der Seelsorger*in und Achtsamkeit einschließt. Es wird das Konzept „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ für den Einsatz in der Altenheim- und Klinikseelsorge bzw. in der Pflege vorgestellt – eine der beschriebenen Übungen ist die achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung.

- **Reeker-Lange, C./ Aden, P./ Seyffert, S.: *Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder*, Klett-Cotta 2018, 5. Auflage 2025, 196 Seiten, kartoniert.**
<https://www.klett-cotta.de/produkt/handbuch-der-progressiven-muskelentspannung-fuer-kinder-9783608892338-t-3224>

Nach Einführung in die Wirkweise überträgt das Buch den Ansatz der Progressiven Muskelentspannung auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen. Im Zentrum stehen kindgerechte praktische Übungen, die die grundlegenden Elemente in spielerische Sequenzen und Fantasiereisen übertragen. Besonders Kinder mit psychosomatischen Beschwerden, Stress, Ängsten, AD(H)S, Spannungskopfschmerz, aggressivem Verhalten etc. können profitieren.