

Progressive Muskelentspannung für Kinder und Jugendliche

Hallo! Schön, dass Du Dir für diese Entspannungsübung Zeit nimmst. Die folgende Übung kannst Du im Sitzen oder Liegen durchführen. Suche Dir dafür eine ruhige Umgebung und nimm eine entspannte Körperhaltung ein. Höre dafür einmal in Deinen Körper hinein: Lass Deine Muskeln so locker wie möglich werden. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Augen schließen.

- 5 Sekunden warten

Jetzt mache Deine rechte Hand zur Faust und drücke kräftig, als wolltest Du eine Zitrone auspressen. Halte die Spannung.

- 5 Sekunden warten

Und nun lasse die Hand wieder locker werden. Die Zitrone entgleitet Deiner Hand. Hand und Finger sind entspannt.

- 10 Sekunden warten

Jetzt dasselbe mit der linken Hand: Mache eine Faust und drücke die nächste Zitrone kraftvoll aus, ohne Dir dabei weh zu tun. Achte auf die Spannung. Sie geht bis zum Ellenbogen hoch.

- 5 Sekunden warten

Und nun entspanne die Hand wieder. Lasse sie vollkommen locker werden. Genieße die Entspannung.

- 10 Sekunden warten

Jetzt balle beide Hände zu Fäusten, drücke in Gedanken zwei Orangenhälften aus. Achte auf die Anspannung in den Händen und Unterarmen. Der übrige Körper bleibt locker, die Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig.

- 5 Sekunden warten

Entspanne die Hände wieder. Die Orangenhälften kullern weg. Lasse die Muskeln Deiner Hände locker werden. Deine Hände sind schwer und warm.

- 10 Sekunden warten

Achte nun auf Dein Gesicht: Stell Dir vor, eine Fliege sitzt auf Deiner Nase. Runzle Nase und Stirn, um sie zu verscheuchen. Der Körper bleibt locker und entspannt.

- 5 Sekunden warten

Jetzt entspanne Dein Gesicht. Die Falten auf Deiner Nase lösen sich. Deine Stirn ist wieder glatt. Das ist sehr angenehm.

- 10 Sekunden warten

Drücke Deine Augenbrauen ganz weit nach oben, lasse die Augen dabei geschlossen. Mache Deine Stirn ganz kraus. Versuche Deinen Haaransatz zu erreichen und halte diese Spannung.

- 5 Sekunden warten

Lasse jetzt locker und spüre, wie Deine Stirn wieder glatt wird. Achte auf Deine entspannte Kopfhaut.

- *10 Sekunden warten*

Nun beiße die Zähne fest zusammen, so, dass kein Haar mehr dazwischen passt, aber nur so, wie es Dir angenehm ist. Achte auf diese Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Lasse die Zähne wieder locker werden. Entspanne Deinen Kiefer. Deine Lippen öffnen sich ein wenig. Du fühlst Dich gut.

- *10 Sekunden warten*

Nun achte auf Deinen Hals und die Muskeln im Nacken: Beuge Deinen Kopf nach rechts. Als würde ihn ein Gewicht herunterziehen. Halte diese Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Richte Deinen Kopf wieder auf und lasse den Nacken locker. Beuge nun den Kopf nach links. Wieder zieht ihn ein unsichtbares Gewicht hinunter. Bringe ihn wieder in eine aufrechte Haltung.

- *10 Sekunden warten*

Hebe nun die Schultern nach oben und halte sie angespannt. Rolle sie im Kreis nach vorne herum und achte auf die Spannung. Genieße die Bewegung.

- *5 Sekunden warten*

Rolle jetzt deine Schultern nach hinten. Nimm dabei die Spannung in den Schultern und in Deinem oberen Rücken wahr.

- *5 Sekunden warten*

Bringe Deine Schultern wieder in eine normale Lage. Lasse die Entspannung sich in Deinen Schultern und im Rücken ausbreiten. Der Nacken ist entspannt, der Kiefer, das Gesicht. Du hast ein angenehmes Gefühl der Entspannung. Es breitet sich weiter und weiter aus. Du fühlst Dich wohl.

- *5 Sekunden warten*

Konzentriere Dich nun auf Deinen Bauch: Ziehe Deine Bauchmuskeln fest zusammen. Der Bauch wird ganz hart, alles prallt von ihm ab. Ein anderes Kind könnte sogar darauf stehen. Achte auf die Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Lass Deine Bauchmuskeln wieder locker werden und spüre den Unterschied.

- *10 Sekunden warten*

Nun ziehe Deinen Bauch weit herein, so, dass ein Fußball in die Kuhle passt. Achte auf die Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Entspanne Deinen Bauch wieder. Er geht zurück in eine bequeme Lage. Ein angenehmes Wohlbefinden kommt in Dir auf. Genieße die Entspannung.

- *10 Sekunden warten*

Ziehe nochmals Deinen Bauch fest ein und beachte die Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Nun drücke ihn kraftvoll heraus. Lasse ihn kugelrund werden und atme normal weiter. Achte auf die Spannung im Bauch.

- *5 Sekunden warten*

Jetzt ziehe ihn nochmals fest ein und mache dem Fußball wieder einen Korb.

- *5 Sekunden warten*

Nun löse die Spannung im Bauch. Bauch und Brustkorb entspannen sich mehr und mehr. Du entspannst tiefer und tiefer. Alle Verkrampfungen im Körper lösen sich auf. Dein Körper wird immer schwerer.

- *10 Sekunden warten*

Spanne nun die Muskeln in Po und Beinen an. Drücke die Fersen fest auf den Boden und strecke die Zehen in Richtung Nasenspitze.

- *5 Sekunden warten*

Löse jetzt wieder die Spannung. Achte auf den Unterschied zur Anspannung. Nimm die Ruhe wahr, die in Dir aufkommt. Du bist ganz entspannt und es geht Dir gut.

- *10 Sekunden warten*

Spanne für einen Moment Deinen ganzen Körper an. Beine und Po, Bauch und Brust, Schultern und Hals, Kiefer und Stirn. Achte auf die starke Anspannung und halte sie noch ein wenig fest.

- *5 Sekunden warten*

Und nun lass alles wieder locker werden. Entspanne Deinen ganzen Körper: Füße, Waden, Schenkel, Po. Die Entspannung strömt immer weiter: Durch Magen und Bauch, über den Rücken, die Schultern, in Arme und Fingerspitzen. Der Hals ist entspannt, das Gesicht und der Körper werden immer schwerer und wärmer. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du fühlst Dich wohlig müde und genießt dieses Gefühl.

- *20 Sekunden warten*

Komme jetzt langsam aus der Entspannung heraus, mit Deinem Tempo. Strecke und räkle Dich – gähne und öffne die Augen.

Adaptiert nach:

„Selbsthilfe im Kindes- und Jugendalter: Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher“ – Sigrun Schmidt-Traub (2015), Hogrefe Verlag.