

### Progressive Muskelentspannung für Kinder

Hallo! Mit dieser Übung kannst du lernen, dich zu entspannen, wenn du nervös bist oder Angst hast. Bei der Übung musst du darauf achten, wie sich deine Muskeln anfühlen, wenn sie **angespannt** sind, und wie sie sich anfühlen, wenn du sie **lockerlässt**. Manches wird sich im ersten Moment vielleicht etwas komisch anhören, aber versuche genau das zu machen, was ich dir sage.

Du kannst Dich ganz bequem hinlegen oder hinsetzen. Lass deine Hände locker. Wenn Du magst, kannst du deine Augen schließen. Wenn Du liegst und sie doch mal aufmachen möchtest, schau einfach die Decke an. Wenn du sitzt schau einfach den Boden an. Denk daran, genau das zu machen, was ich dir sage und genau darauf zu achten, was dein Körper dabei macht. So, und jetzt geht's los.

Balle als erstes deine **rechte Hand** zu einer Faust. Stell dir vor, du hast eine dicke, gelbe Zitrone in der deiner rechten Hand. Drück sie ganz fest zusammen: Versuch, den ganzen Saft der Zitrone herauszuquetschen. Und noch fester! Achte dabei auf den Druck in deiner Hand und in deinem Arm.

- 5 Sekunden warten

Und nun lass die Zitrone einfach fallen. Achte darauf, wie sich die Hand jetzt anfühlt, wenn sie ganz locker ist.

- 5 Sekunden warten

Und nun mach das Gleiche mit der **linken Hand**. Nimm eine Zitrone in deine linke Hand und drück sie ganz fest zusammen: Versuch, den ganzen Saft der Zitrone herauszuquetschen. Achte dabei auf den Druck in deiner linken Hand und in deinem linken Arm.

- 5 Sekunden warten

Und nun lass die Zitrone einfach wieder fallen. Achte darauf, wie sich die Hand jetzt, wenn sie ganz locker ist, anfühlt.

- 5 Sekunden warten

Als nächstes spann **deine Arme** an. Stell dir vor, du wärst eine faule, schläfrige Katze. Du willst dich so richtig recken und strecken. Streck deine Arme weit nach oben, zieh sie über deinen Kopf und lass sie weit nach hinten wippen. Fühlst du das Ziehen in deinen Armen und Schultern?

- 5 Sekunden warten

Und jetzt lass deine Arme wieder neben deinen Körper fallen und lasse sie locker werden. Merkst du, wie deine Arme und Schultern immer lockerer werden?

- 5 Sekunden warten

Nun geht es um das Anspannen **der Schultern**. Stell dir vor, du wärst eine Schildkröte. Du sitzt draußen im Sand an deinem Lieblingsteich und entspannst dich in der wohligen, warmen Sonne. Hier fühlst du dich sehr ruhig und so richtig sicher. Aber plötzlich witterst du Gefahr! Zieh schnell deinen Kopf in deinen Panzer ein. Versuch, deine Schultern weit hinaufzuziehen, bis hin zu deinen Ohren und schiebe deinen Kopf zwischen deine Schultern. Bleib einen Moment so und spüre den Druck in deinen Schultern und im Nacken.

- 5 Sekunden warten

Und endlich: die Gefahr ist vorüber, du kannst deinen Kopf wieder aus deinem Panzer herausstrecken und zurückkommen in die wärmende Sonne. Du kannst wieder locker werden und dich so richtig wohl fühlen.

- 5 Sekunden warten

Als nächstes sollst du deine **Zähne** zusammenbeißen. Stell dir jetzt vor, du hast einen riesigen Kaugummi im Mund: Es ist wirklich sehr anstrengend, darauf zu kauen. Kaue mehrmals kräftig hin und her.

- 5 Sekunden warten

Und jetzt darfst du wieder locker lassen. Du merkst, wie gut es tut, deine Kiefer einfach herunterhängen zu lassen.

- 5 Sekunden warten

Oh, da kommt so eine lästige Fliege herangeflogen und landet mitten auf deiner **Nase**. Versuch, sie zu verscheuchen, ohne deine Hände dabei zu benutzen. Runzle deine Nase. Mach so viele Runzeln in deine Nase, wie du nur kannst.

- 5 Sekunden warten

Endlich, du hast die Fliege verscheucht. Jetzt kannst du deine Nase locker lassen. Dein Gesicht fühlt sich jetzt ganz glatt, angenehm und entspannt an.

- 5 Sekunden warten

Als nächstes geht es um das **Anspannen des Bauches**. Stell dir vor, du liegst auf einer Wiese im Gras und von Weitem kommt ein kleiner Elefant herangetrottet. Aber er scheint gar nicht darauf zu achten, wo er hinläuft. Gleich läuft er über deinen Bauch. Beweg dich nicht, du hast keine Zeit mehr dich zu verdrücken. Bereite dich auf den unangemeldeten Besuch vor. Mach deinen Bauch ganz hart und fest. Spanne alle Bauchmuskeln ganz fest an.

- 5 Sekunden warten

Oh, es sieht so aus, als ob der Elefant nun doch eine andere Richtung einschlägt. Glück gehabt! Du kannst deinen Bauch wieder ganz locker werden lassen. Das fühlt sich doch viel besser an oder?

- 5 Sekunden warten

Nun sollst du deinen **Bauch einziehen**. Stell dir vor, du willst dich durch einen engen Zaun quetschen. Du musst dich ganz dünn machen, wenn du es schaffen willst, da durchzukommen. Zieh deinen Bauch ganz fest ein, ganz fest. Versuch, so dünn zu werden, wie du kannst. Du willst durch diesen Zaun hindurch.

- 5 Sekunden warten

Und du schlüpfst hindurch. Du hast es geschafft! Du kannst deinen Bauch wieder ganz normal werden lassen, du brauchst jetzt nicht mehr dünn zu sein. Entspann dich und fühl, wie dein Bauch weich und warm wird.

- 5 Sekunden warten

Als letztes spanne **die Füße und die Beine** an. Stell dir vor, du stehst barfuß in einem großen, schwabbeligen Schlammloch. Wühl mit deinen Zehen tief im Schlamm. Versuch, deine Füße bis auf den Grund des Schlammlochs zu drücken. Du wirst wahrscheinlich auch deine Beine als Unterstützung gebrauchen. Mach deine Beine ganz lang, spreiz deine Zehen. Du merkst, wie der Schlamm sich langsam durch deine Zehen hindurchdrückt.

- 5 Sekunden warten

Nun steig aus diesem Schlammloch hinaus und lass deine Beine und Füße locker werden. Lass auch deine Zehen ganz locker und spüre, wie schön sich das anfühlt. Das fühlt sich gut an!

- 5 Sekunden warten

Bleib so entspannt, wie du kannst. Lass deinen Körper ganz schlaff werden. Alle Muskeln deines Körpers sind ganz locker und du fühlst dich so richtig wohl und entspannt. Genieße dieses Gefühl der Entspannung noch eine Weile.

*[nach ca. 30 Sekunden]*

So, jetzt wollen wir die **Entspannungsübung beenden**. Spann deine Muskeln wieder ein wenig an und räkel und strecke dich. Und jetzt öffne ganz, ganz langsam deine Augen. Sehr gut. Das hast du sehr gut gemacht.

Adaptiert nach:

„Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter“ – Johannes Klein-Heßling & Arnold Lohaus (2012), Hogrefe Verlag.