

## **Anleitung «Blitzentspannung»**

Bitte beachten: Die Kurzentspannung und die Blitzentspannung funktionieren nur, wenn man vorher die Langversion (sh. separate Anleitung) mehrmals geübt hat.

In der Blitzentspannung werden alle Muskeln gleichzeitig kurz angespannt und dann wieder entspannt. Eine entspannende Wirkung kann allerdings erst erwartet werden, wenn genügend Erfahrungen mit der Lang- und der Kurzversion gesammelt werden konnten.

Der Vorteil der Blitzentspannung ist natürlich die kurze Dauer: Die Blitzentspannung kann als kurzfristige Bewältigungsstrategie in konkreten Belastungssituationen, z. Bsp. Bei Aufregung vor einer Prüfung oder einem Vortrag eingesetzt werden.

### **Informationen an die Kinder vor dem Start:**

„Heute möchte ich euch die Blitzentspannung zeigen. Man kann sie überall machen und sie geht so schnell, dass es andere Menschen gar nicht mitbekommen. Man kann sie zum Beispiel in der Schule machen, wenn man merkt, dass man nervös und unruhig ist oder vor etwas Angst hat.“

### **Anleitung Blitzentspannung**

„Setzt euch alle möglichst bequem auf euren Stuhl. Der Rücken ist angelehnt und die Füße stehen auf dem Boden. Lasst eure Hände ganz locker auf den Beinen liegen. Und jetzt schliesst eure Augen und öffnet sie erst, wenn ich es euch sage. Wenn ihr die Augen nicht geschlossen halten könnt, schaut einfach auf den Boden. Denkt daran, genau das zu machen, was ich euch sage, es ganz stark zu machen und genau darauf zu achten, was euer Körper dabei macht. So und jetzt fangen wir an:

- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm die Atemzüge durch die Nase und atme dann langsam wieder aus.
- Du merkst, wie die Luft kühl durch die Nase einströmt und dann beim Ausatmen wieder warm hinausfließt. Du kannst auch beobachten, wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder langsam senkt.
- Und nun spanne alle Muskeln gleichzeitig an: Die Hände, Arme, das Gesicht, die Schultern, den Bauch, die Füße und Beine. Spüre das Gefühl der Spannung.
- Und nun entspanne all deine Muskeln wieder und beobachte, was sich verändert hat.
- Lass die Entspannung sich ausbreiten: Durch die Beine in die Füße bis zu den Zehenspitzen, lass das angenehme Gefühl weiterströmen durch die Schultern, Arme und bis zu den Fingerspitzen. Geniesse noch ein wenig das Gefühl der Entspannung und Ruhe“ (20 Sekunden):
- „Nun stelle dich darauf ein, die Übung bald zu beenden. Balle deine Hände ein paar Mal zu Fäusten und atme tief durch. Räkle und strecke dich.“

Mögliche weiterführende Fragen an die Kinder:

- Wie hat dir diese Blitzentspannung gefallen?
- Wann kannst du die Blitzentspannung machen, um weniger Stress zu haben?
- Wie hast du dich nach der Blitzentspannung gefühlt?

Aus Klein-Heßling und Lohaus: Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter. © 2012 Hogrefe, Göttingen.