

Kurzform zur Anwendung der Progressiven Muskelrelaxation im Schulzimmer

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

Informationen an die Kinder vor dem Start:

«Wir wollen heute anfangen, die Entspannungsübungen kürzer zu machen. Denn manchmal, wenn man Stress hat, hat man gar nicht so viel Zeit, eine lange Entspannungsreise zu machen. Wer aber die Muskelentspannungsübungen regelmässig übt, der darf auch manchmal mehrere Muskeln gleichzeitig anspannen, um sich schneller zu entspannen. Heute werden wir zuerst einmal einige Muskeln zusammenfassen, später werden wir dann noch alle Muskeln gleichzeitig anzuspannen, das nennt man 'Blitzentspannung'».

Anleitung Kurzentspannung

«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 eure 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, genau darauf zu achten, was euer Körper dabei macht. So und jetzt fangen wir an:

- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Mache einige Atemzüge durch die Nase und atme ruhig wieder aus.
- Beobachte dabei, wie sich dein Bauch und dein Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
- Mach als erstes mit deinen Händen und Arme eine Pose wie ein Bodybuilder, spanne die Arme und die Fäuste ganz fest an (3 Sek. halten). Jetzt wieder lösen und ganz locker werden und genau auf den Unterschied achten zwischen vorher und nachher.
- Das Ganze machen wir grad nochmals: Spanne Arme und Hände ganz fest an (3 Sek. halten) und jetzt löse sie wieder komplett auf und werde ganz locker. Vielleicht kribbelt es jetzt in den Armen und Händen oder es fühlt sich warm an? Oder vielleicht merkst du gar nichts Besonderes.
- Jetzt gehen wir zum Gesicht und zu den Schultern: Runzle die Stirn, rümpfe die Nase, beisse deine Zähne zusammen und zieh deine Schultern hoch bis zu den Ohren, für 3 Sek. halten, auf jetzt wieder komplett lockerlassen. Lass deine Muskeln wieder weich werden, das Gesicht fühlt sich glatt an. Und das Ganze machen wir grad nochmals: Stirn runzeln, Nasen rümpfen und Schultern hochziehen, halten (3 Sekunden). Und jetzt mach dein Gesicht wieder ganz glatt, lass deine Schultern wieder hängen und lass deine Muskeln wieder weich werden und entspannt.
- Jetzt spanne mal deinen Po, deine Beine und Füsse und deinen Bauch ganz fest an, halte die Spannung für einen Moment (3 Sek.). Jetzt wieder entspannen und den Unterschied zu vorher spüren. Lass die Entspannung durch deinen ganzen Körper fließen, durch die Beine, die Füsse bis in die Zehenspitzen, auch in die Schulter, den Nacken, das Gesicht, die Arme, Hände bis in die Fingerspitzen. Geniesse noch ein wenig das Gefühl der Entspannung und Ruhe.

- 1 Minute so bleiben

Nun stelle dich darauf ein, dass die Übung bald beendet wird. Du weißt, dass du diese Entspannung jedesmal wiederholen kannst, wenn du aufgeregt oder nervös bist. Balle nun deine Hände ein paar Mal zu Fäusten und atme tief durch, räkle und strecke dich, bis du richtig wach bist und öffne deine Augen».

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