

Anleitung progressive Muskelrelaxation für Lehrpersonen zur Umsetzung in Schulen (Langversion)

Die folgenden Informationen müssen vor dem Start mit den Kindern besprochen werden

- Denkt daran, genau das zu tun, was ich euch sage
- Versucht, genau zu spüren, wie sich die Muskeln anfühlen, wenn sie angespannt sind und wenn sie wieder entspannt sind
- Setzt euch möglichst bequem auf den Stuhl und lasst eure Hände ganz locker auf den Beinen liegen
- Schliesst eure Augen und öffnet sie erst wieder, wenn ich es euch sage
- Wenn ihr eure Augen nicht so lange geschlossen halten könnt, dann schaut einfach auf den Boden

	<p>Arme und Hände: «Mach die rechte Hand zu einer Faust. Stell dir vor, du hast eine dicke gelbe Zitrone in deiner rechten Hand. Drück sie ganz fest zu und achte dabei auf die Anspannung in deiner Hand und in deinem Arm. Nun lass die Zitrone einfach fallen. Achte jetzt ganz genau auf deine Hand, wenn sie sich entspannt hat. Wie fühlt sich das an?» «Wiederhole das Ganze jetzt mit deiner linken Hand» (alle Schritte nochmals im Wortlaut wiederholen)</p>
	<p>Arme und Schultern: «Als nächstes spannst du deine Arme an. Strecke und recke dich wie eine Katze. Fühlst du das Ziehen in deinen Armen und Schultern? Und jetzt lasse deine Arme wieder auf den Oberschenkeln liegen und entspanne. Fühle deine Muskeln in den Armen und Schultern.» O.k. und nun wiederhole nochmals, spanne deine Arme an und strecke dich wie eine Katze ganz fest.» (Wiederholen)</p>



Nacken:

Stell dir vor, du wärst eine Schildkröte. Du genießt gerade die Sonne, da witterst du plötzlich Gefahr aus der Luft: Ein Raubvogel will sich auf dich stürzen! Zieh schnell deinen Kopf in den Panzer und schiebe deinen Kopf zwischen deine Schultern. Bleibe einen Moment so und spüre die Anspannung in deinen Schultern und im Nacken.

Jetzt ist die Gefahr vorüber, du kannst den Kopf wieder aus dem Panzer herausstrecken und an die Sonne zurückkommen. Du kannst dich wieder entspannen und so richtig wohlfühlen.»

«Doch aufgepasst, der Raubvogel kommt zurück. Zieh den Kopf wieder in den Panzer zurück und bleib so. Spüre die Anspannung in Hals, Nacken und Schultern. Gut, die Gefahr ist wieder vorüber. Fahre deinen Kopf wieder hinaus und entspanne dich. Der Vogel ist weitergeflogen und wird nicht mehr zurückkehren. Du kannst dich entspannen.»



Kiefer:

Stell dir vor, du beisst auf einen riesigen Kaugummi in deinem Mund, es ist wirklich anstrengend darauf herum zu kauen. Und jetzt entspanne deinen Kiefer, lasse ihn so richtig herunterhängen. (Wiederholen)

	<p>Gesicht: Eine Fliege landet auf deiner Nase, versuche sie zu verscheuchen, ohne dazu deine Hände zu benutzen. Runzle die Nase so fest, dass ganz viele Falten entstehen. Merkst du, wie deine Backen, dein Mund, deine Augen und deine Stirn dir helfen, die Nase zu runzeln? Endlich fliegt die Fliege weg und du kannst deine Nase wieder entspannen. Lass dein Gesicht ganz glatt und ohne Runzeln werden (Wiederholen).</p>
	<p>Bauch: Stell dir jetzt vor, du liegst auf einer Wiese und von weitem kommt ein kleiner Elefant herangetrottet. Er scheint dich nicht zu sehen und kommt direkt auf dich zu. Gleich läuft er über deinen Bauch. Beweg dich nicht, du hast keine Zeit mehr zu fliehen. Bereite dich auf den unangemeldeten Besuch vor. Mach deinen Bauch ganz hart und fest. Spanne deine Bauchmuskeln ganz fest an. Oh, der kleine Elefant wechselt im letzten Moment doch noch die Richtung und tritt davon, Glück gehabt. Du kannst wieder entspannen und deinen Bauch ganz locker machen. Das fühlt sich viel besser an. (Wiederholen)</p>



Bauch und Rücken:

Stell dir jetzt vor, du willst dich durch einen engen Zaun quetschen. Du musst dich ganz dünn mache, zieh deinen Bauch ganz fest ein, versuche so dünn zu werden, wie du kannst. Du hast es geschafft und bist hindurchgeschlüpft. Jetzt kannst du deinen Bauch wieder entspannen. Entspann dich und fühl, wie dein Bauch weich wird.

Irgendwie ist es jetzt langweilig auf dieser Seite des Zauns und du gehst wieder zurück. Zieh deinen Bauch noch einmal so richtig fest ein, damit du dich wieder durch den Zaun hindurchquetschen kannst. Du hast es geschafft und kannst dich jetzt wieder entspannen. Dein Bauch fühlt sich wieder ganz weich an.



Füsse und Beine:

Stell dir vor, du stehst barfuss in einem tiefen und schwabbeligen Schlammloch. Wühl mit deinen Zehen tief im Schlamm. Versuch, deine Füße bis zum Grund dieses Schlammlochs zu drücken. Spanne deine Beine an, mach sie lang und spreize die Zehen. Du merkst, wie der Schlamm sich langsam durch die Zehen hindurchdrückt (Wiederholen).

Abschluss	Entspanne deine Muskeln. Alle Muskeln sind jetzt ganz locker. Geniesse dieses Gefühl der Entspannung noch eine Weile (ca 1 Minute).
	So, jetzt beenden wir die Entspannungsübung. Spann deine Muskeln wieder ein bisschen an und räkle dich, strecke dich. Und jetzt öffne ganz langsam deine Augen. Prima, das hast du sehr gut gemacht.