



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PME)

Entspannung wirkt bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gut gegen Angst und Nervosität. Viele Kinder können sich auf eine aktivere Form der Entspannung wie die PME leichter einlassen, als auf Formen der Autogenen Trainings bei denen sie ruhig liegen bleiben sollen. Im Rahmen der Lerntherapie ist die folgende Übung vor allem für Kinder mit Prüfungsängsten, sehr angespannte, nervöse Kinder und auch bei AD(H)S-Symptomatik zu empfehlen.

Die Übung kann in der Lerntherapiestunde erstmals durchgeführt werden und dann in den Folgestunden oder daheim (z. B. mit Aufnahme auf Handy – Sprachnachricht an Eltern oder Kind) mehrmals weitergeführt werden. Wenn das Kind diese Übung gut nutzen kann, um sich schnell zu entspannen, kann ein Transfer auf Alltagssituationen (z. B. vor Probearbeiten) ausprobiert werden. Dafür genügt es sich an „Lieblingsstellen“ in der Geschichte zu erinnern, die zur Entspannung führen.


Entspannungsübung für Kinder und Jugendliche (Zeitbedarf ca. 10 min)

Mit dieser Übung kannst du lernen, dich zu entspannen, wenn du nervös bist oder Angst hat. Bei der Übung musst du darauf achten, wie sich deine Muskeln anfühlen, wenn sie **angespannt** sind, und wie sie sich anfühlen, wenn du sie **entspannt**.

Leg dich ganz bequem hin. Lass deine Hände locker neben den Beinen liegen. Und jetzt schließ deine Augen und öffne sie erst, wenn ich es sage. Wenn du deine Augen nicht so lange geschlossen halten kannst, schau einfach an die Decke. Denk daran, genau das zu machen, was ich jetzt mache 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 auf die Anspannung in deiner Hand und in deinem Arm. Und nun lass die Zitrone einfach fallen. Achte darauf, wie sich die Hand jetzt anfühlt, wenn sie entspannt ist.

Und nun mach das Gleiche mit der **linken Hand**. Drück sie ganz fest zusammen: Versuch, den ganzen Saft der Zitrone herauszuquetschen. Achte auf die Anspannung in deiner linken Hand und in deinem linken Arm. Und nun lass die Zitrone einfach wieder fallen. Achte darauf, wie sich die Hand jetzt, wenn sie entspannt ist, anfühlt.



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? Und jetzt lass deine Arme wieder neben deinen Körper fallen und entspanne.


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 die Anspannung in deinen Schultern und im Nacken. Und endlich: die Gefahr ist vorüber, du kannst deinen Kopf wieder aus deinem Panzer herausstrecken und zurückkommen in die wärmende Sonne und kannst dich wieder entspannen und so richtig wohl fühlen.

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

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

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

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. *Weiter auf nächster Seite*



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

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.

Nun steig aus diesem Schlammloch hinaus und entspanne deine Beine und Füße. Lass deine Zehen ganz locker und spüre, wie schön sich das anfühlt. Es fühlt sich gut an, sich zu entspannen.

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

[nach ca. einer Minute]

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. Wenn du so weiter übst, wirst du ein(e) Superentspanner(in) 😊

Quelle:

Klein-Hessling & Lohaus (2000): *Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter*

