

Fantasiereise: Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde in den 1920er-Jahren vom US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Er stellte fest, dass sich körperliche Anspannung und innere Unruhe gegenseitig beeinflussen. Wer lernt, seine Muskeln bewusst anzuspannen und anschließend wieder zu entspannen, kann auch leichter zur Ruhe kommen.

Bei der PMR werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen für wenige Sekunden angespannt und anschließend bewusst gelockert. So lernt man, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen.

PMR kann dabei helfen:

- Stress und Anspannung abzubauen
- die Körperwahrnehmung zu fördern
- die Konzentration zu verbessern
- innere Ruhe zu finden
- das Ein- und Durchschlafen zu unterstützen

Gerade für Kinder eignet sich PMR besonders gut, wenn die Übungen in kleine Geschichten oder Fantasiereisen eingebettet werden – so wird Entspannung spielerisch erlebbar.

Auf den folgenden Seiten findest du eine Anleitung von uns:

Wir machen heute eine Fantasiereise zur kleinen Meeresschildkröte Niklas.

Leg dich bequem hin und mach es dir ganz gemütlich. Wenn du magst, schließe deine Augen. Lege deine Hände entspannt auf den Bauch. Atme tief in den Bauch ein... Und wieder aus... Spür, wie sich dein Bauch dabei hebt und senkt...

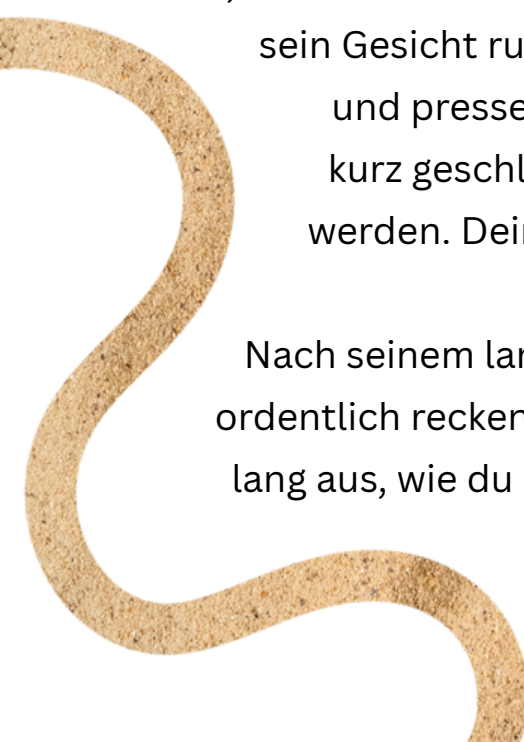
Wir reisen an den Strand zur kleinen Meeresschildkröte Niklas. Er liegt im warmen Sand und döst. Die Sonne wärmt die kleine Schildkröte und sie spürt irgendwann: Es ist Zeit, die Welt zu entdecken.



Niklas bewegt sich ein wenig. Dazu zieht er seine Schultern ganz fest hoch und macht sich klein. So kann er sich Stück für Stück aus dem Sand schälen. Mach gleich mit... Zieh deine Schultern auch ganz fest hoch zu den Ohren... halte sie einen kleinen Moment... und lass sie wieder locker nach unten sinken. Spüre, wie sich deine Schultern jetzt leicht und entspannt anfühlen.

Niklas schaut in den Himmel. Die Sonne begrüßt ihn. Sie scheint so hell, dass er für einen Moment die Augen zusammenkneift und sein Gesicht runzelt. Kneif deine Augen auch einmal ganz fest zu und presse den Mund zusammen... halte Augen und Mund kurz geschlossen... und lass alles dann wieder ganz locker werden. Dein Gesicht fühlt sich jetzt angenehm entspannt an.

Nach seinem langen Schlaf muss die Schildkröte sich erst einmal ordentlich recken und strecken. Strecke deine Arme und Beine so lang aus, wie du kannst. Mach dich fest wie ein Brett ... halte die Streckung kurz ... und lass wieder ganz locker.



Beim Krabbeln entdeckt Niklas einen kleinen, schönen Stein. Neugierig nimmt er ihn in seine Flossen. Mache mit deinen Händen eine feste Faust, als würdest du den Stein ganz sicher festhalten. Drücke die Fäuste fest zusammen... halte sie einen kleinen Moment... und jetzt öffne deine Hände wieder. Der Stein darf ganz sanft in den warmen Sand zurückrollen. Spüre, wie sich deine Hände jetzt ganz locker und weich anfühlen.



Vor Niklas glitzert das weite, ruhige Meer. Er macht sich auf den Weg. Der warme Sand ist weich. Damit Niklas gut vorankommt, spannt er seinen Bauch ganz fest an. Zieh auch du deinen Bauch ein, als wärst du eine starke kleine Schildkröte... halte ihn kurz fest... und lass ihn wieder locker. Jetzt fühlt sich dein Bauch ganz weich und entspannt an.

Niklas erreicht das Wasser. Er will sich mit den Hinterflossen im Sand abstoßen und ins Meer gleiten. Strecke deine Beine ganz fest durch und mach die Zehen lang. Spür wie sie fest werden... Und lass dann alles los. Deine Beine und Füße sind weich und locker.

Vorsichtig gleitet die kleine Meeresschildkröte ins warme Meer. Das Wasser trägt sie sanft. Der ganze Körper ist locker. Auch deine Schultern sind entspannt... Die Arme und Hände sind ganz ruhig und weich... Der Bauch ist locker. Die Beine und Füße... Auch das Gesicht ist weich und entspannt.

Niklas gleitet mühelos durch das warme, ruhige Meer. Die Sonne wärmt seinen Rücken und die Wellen tragen ihn sanft. Alles fühlt sich sicher, geborgen und ganz leicht an.

Atme nun ruhig durch die Nase ein ... und langsam wieder aus. Noch einmal tief einatmen ... und langsam ausatmen...

Abschluss

(Weglassen, falls die Übung zum Einschlafen benutzt wird)

Niklas schwimmt noch einen kleinen Moment ganz ruhig im warmen Meer. Er fühlt sich so leicht und zufrieden....

Langsam wird es für uns Zeit, wieder hierher zurückzukommen. Atme einmal tief ein ... und langsam wieder aus.

Bewege deine Finger und deine Zehen. Strecke dich noch einmal wie die kleine Schildkröte nach ihrem Abenteuer. Und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.
Wir reiben die Hände und sind ganz wach.

