

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG: 3 ÜBUNGEN FÜR KINDER

ÜBUNG 1: DIE SAURE ZITRONE (4- 7 JAHRE)

Vorbereitung: Dein Kind liegt bequem und entspannt auf einer Yogamatte oder im Bett. Die Arme liegen gerade neben dem Körper, die Beine sind ebenfalls ausgestreckt.

Durchführung: Lies deinem Kind folgenden Vorlesetext mit ruhiger, langsamer Stimme vor. Achte darauf, ausreichend Zeit für Pausen zu haben.

“Leg dich ganz bequem hin. Schließe deine Augen. Atme einmal tiiiiief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen).

Und nun stell dir eine große, gelbe Zitrone vor. Spüre, wie du in jeder Hand eine Zitrone hältst. Versuch jetzt, die Zitronen ganz fest auszupressen. Dazu balle beide Hände ganz fest zu Fäusten, und dein ganzer Arm macht mit! Ganz viel Saft kommt da heraus...

(Pause)

Noch einmal ganz fest drücken, noch drücken und noch fester ... uuuund wieder lockerlassen. Spürst du, wie deine Arme und deine Hände immer lockerer werden? Spüre noch einmal tief in deine Arme und Hände hinein...

Wandere in Gedanken zurück zu deinem Gesicht... Jetzt stell dir vor, du beißt in die Zitrone rein. Oh, ist das sauer! Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du in eine Zitrone beißt? Kneif die Augen fest zusammen und ziehe deinen Mund zu einer Grimasse.

(Pause)

Und jetzt lass deinen ganzen Körper wieder locker. Spürst du, wie sich die Muskeln in deinem Gesicht wieder entspannen? Spürst du, wie entspannt dein ganzer Körper ist?

(Pause)

Genieße noch für einen Moment das schöne Gefühl, dass sich in deinem Körper ausbreitet...

(Pause)

Atme einmal tief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen), bevor du langsam die Augen öffnest und wieder im Jetzt ankommst.



ÜBUNG 2: DIE BLUMENWIESE (8 - 11 JAHRE)

Vorbereitung: Dein Kind liegt bequem und entspannt auf einer Yogamatte oder im Bett. Die Arme liegen gerade neben dem Körper, die Beine sind ebenfalls ausgestreckt.

Durchführung: Lies deinem Kind folgenden Vorlesetext mit ruhiger, langsamer Stimme vor. Achte darauf, ausreichend Zeit für Pausen zu haben.

“Du befindest dich auf einer saftig grünen Wiese mit vielen bunten, duftenden Blumen, Bienen schwirren umher, sie fliegen von einer zur nächsten Blüte und sammeln den süßen Nektar, der Himmel ist tiefblau, ein paar weiße Wolken sind zu sehen, sie verändern durch den Wind laufend ihre Gestalt, die Sonne strahlt kräftig warm, ihre Strahlen spürst du wohlig warm auf deiner Haut und in den Augen blendet ihr helles Licht...

Wandere in Gedanken zu deiner rechten Hand. Stelle dir vor, wie du ganz fest in das Gras hinein fasst, so als wolltest du den ganzen Grasbüschel ausreißen. Balle die rechte Hand zu einer festen Faust...spanne auch die Arme so fest du kannst an. Halte die Spannung... (Pause). Und lasse sie nun wieder locker. Deine rechte Hand und dein rechter Arm werden immer lockerer und gaaanz schwer.

Nun wanderst du weiter im hohen Gras und du möchtest nun links von dir einen Grasbüschel ausreißen. Balle die linke Hand ganz fest zu einer Faust und spanne den linken gesamten Arm an. Fester und fester...und wieder locker lassen. Spüre wie dein linker Arm nun prickelt und entspannt ist.

Du wanderst weiter auf dieser saftig grünen Wiese und siehst plötzlich zwei wunderschöne Steine in deiner Lieblingsfarbe am Boden liegen. Du möchtest die Steine aufheben, verwendest jedoch deine Füße um die Steine zu fassen. Zuerst nimmst du den rechten mit deinem rechten Fuß. Du umkrallst den Stein mit deinen Zehen und presst ganz fest die Zehen zusammen und spannst gleichzeitig deine Ober- und Unterschenkel fest an. Und noch ein wenig fester... und entspannen. Du freust dich über den Stein und steckst ihn in deine rechte Hosentasche ein.

Nun nimmst du den linken Stein mit deinen Zehen. Krallst ganz fest deine linken Zehen zusammen und spannst dein gesamtes linkes Bein fest an. Noch ein wenig fester, anspannen und anspannen und entspannen. Lass dein Bein ganz locker und spüre wie sich das linke Bein nun anfühlt. Auch diesen Stein steckst du nun stolz in deine Tasche ein.

(Pause)

Während du die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut genießt, beobachtest du einen wunderschönen, bunten Schmetterling. Er flattert von roten Blüten zu gelben und weißen...jetzt flattert er zu dir. Er setzt sich auf deine Nase - wie das kitzelt und du musst lachen! Spürst du, wie sich dein Bauch anspannt, wenn du lachst?

Spanne deinen Bauch so fest an wie du kannst...noch fester (Pause) - und jetzt lass wieder los. Dein Bauch wird wieder ganz weich. Spüre in deinen Bauch hinein, er ist ganz entspannt.

(Pause)

Spanne jetzt deinen gesamten Körper noch einmal ganz fest an...

deine Hände...
und deine Arme...
deine Füße...
und deine Beine...
deinen Bauch...
und dein Gesicht...

Dein ganzer Körper ist angespannt – noch kurz halten – und wieder loslassen. Spüre, wie sich die Entspannung in deinem ganzen Körper ausbreitet. Genieße die innere Ruhe noch für einen Moment...

(Pause)

Atme nun tief ein (einatmen) und wieder aus (ausatmen), bevor du langsam die Augen öffnest und wieder im Jetzt ankommst.

Tipp: Je nach Alter der Kinder kann die Übung verlängert werden, indem die Anspannung und Entspannung der Muskelgruppen wiederholt wird. Dadurch vertieft sich die Entspannung nochmals.



ÜBUNG 3: DAS 20-SEKUNDEN-KRAFTWERK (12 - 15 JAHRE)

Vorbereitung: Die Übung kann jederzeit und in jeder Körperhaltung durchgeführt werden.

Hinweis: Diese kurze Übung ist zur schnellen Entspannung für Kinder im Alltag gedacht, insbesondere zur Beruhigung und Konzentrationsförderung in Stresssituationen wie vor Klassenarbeiten oder Vorträgen. Es handelt sich um eine Art "Schnelldurchlauf" der progressiven Muskelentspannung in herausfordernden Situationen. Für diese Übung sollte dein Kind bereits etwas vertraut mit der progressiven Muskelentspannung sein, damit die selbstständige Anwendung auch in fremder Umgebung klappt. Übe deshalb mit deinem Kind die Blumenwiesen-Übung oder die Zitronen-Übung vorher. Für ältere Kinder ist auch eine klassische PME-Anleitung, wie für Erwachsene, geeignet.

Durchführung:

- Dein Kind spannt den ganzen Körper an
- Die Augen sind geschlossen
- Es hält die Spannung und zählt dabei langsam von 1 bis 10
- Mit jeder Zahl steigert dein Kind nochmals die Körperspannung, bis es bei 10 den Körper so fest anspannt wie nur möglich
- Dann wieder lockerlassen und spüren, wie sich die Muskeln entspannen. Dabei langsam wieder von 10 zurück bis 0 zählen.
- Bei Bedarf wiederholen, bis die psychische Anspannung sich deutlich gelöst hat

Tipp: Die Übung hilft auch wunderbar beim Einschlafen. Dazu sollte sie im Bett liegend durchgeführt werden. Weitere Informationen findest du auch im Artikel zum Thema "[Kind kann nicht einschlafen](#)".

Das Beste an dieser Übung ist, dass die Durchführung nahezu "unsichtbar" für Außenstehende ist und deshalb auch in der Öffentlichkeit problemlos anwendbar ist. Wenn dein Kind trotzdem ungestört dabei sein will, kann es - zum Beispiel in der Schule - die Übung in der Toilette durchführen.

Repertoire



[kostenloser Blog](#)



[@starke_kids](#)



[Mentalgeschichten für Kinder:](#)

Spezielle Hörgeschichten zum Entspannen,
Gefühle verarbeiten, sich innerlich stärken



[StarkeKids Academy](#)

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare
StarkeKids Community und von den praktischen
Alltagsimpulsen in Form von Mini-Kursen



[StarkeKids Onlinekurse](#)

StarkeKids Videokurs
Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



[StarkeKids Mentoring](#)

8 wöchiges Coachingprogramm mit
engmaschiger Betreuung durch wöchentliche
Coachingcalls und täglichen Whatsapp-Support