

Entspannungsübungen

Hier finden Sie einige Entspannungsübungen, mit denen Ihr Kind tagsüber oder vor dem Schlafen effektiv zur Ruhe finden kann, um Stress abzubauen. Wichtig ist, dass Sie die Übungen regelmäßig wiederholen, damit Routinen entwickelt werden. So stellt sich bei Ihrem Kind schneller eine Tiefenentspannung ein.

Übung 1: Progressive Muskelentspannung

Bei dieser Übung werden einzelne Muskelpartien zuerst angespannt und dann gelockert. Dadurch soll ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden. Ein Beispiel für eine Übung: Ihr Kind ballt die rechte Hand zur Faust lässt sie nach 10 Sekunden wieder los. Anschließend wiederholt Ihr Kind das Ganze mit der linken Hand. Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie Ihrem Kind auch eine Geschichte vorlesen, bei der es mitmachen und verschiedene Muskeln an- und entspannen muss.

Der kleine Drache lernt das Fliegen

Geschichte 1 (mit Einstieg):

Vor langer, langer Zeit lebte einmal ein kleiner Drache namens Darko. Er war noch ganz jung, aber er hatte schon den Mut eines großen und erwachsenen Drachens. Eines Tages fragte Darko seinen Drachenlehrmeister, ob er mit ihm gemeinsam auf Nahrungssuche gehen könne. Den Lehrmeister freute Darkos Eifer. Er lächelte und entgegnete ihm, dass er zuerst die zwei Disziplinen ‚Fliegen‘ und ‚Feuerspucken‘ bestehen müsse, ehe er mit ihm auf Jagd gehen könne. Und er müsse sich beim Üben immer an fünf goldene Regeln halten: (1) Ruhig sein! (2) Geduldig bleiben! (3) Sparsam mit den Kräften umgehen und nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden! (4) Immer wieder üben! (5) Ratschläge befolgen! Der kleine Drache sah zu ihm hoch und nickte mutig. Wollt ihr [Kinder] wissen, wie sich der Drache auf die Jagdprüfung vorbereitet, und ob er sie besteht, um dann mit dem Lehrmeister auf Jagd gehen zu können? Stellt euch vor, dass ihr der kleine Drache Darko seid und auch ihr mit dem Training beginnt.

Geschichte 2:

Heute ist mein erster Trainingstag und ich übe mit dem Drachenlehrmeister die Disziplin ‚Fliegen‘. Meine Aufgabe besteht darin, vom Berg hinunter zu sausen, die Bäume wie Slalomstangen zu umfliegen und schließlich exakt an einer bestimmten Stelle zu landen. Doch bevor ich mit dem Training anfangen, erinnert mich der Lehrmeister an seine fünf goldenen Regeln. Danach bereite ich meine Flügel für den Flug vor. Ich setze mich bequem hin und halte meinen rechten Flügel-Arm ruhig neben meinem Körper. Dann balle ich diesen zu einer Faust, spanne ihn an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme mit geschlossenen Augen gaaaanz tief ein und wieder raus und spüre, wie sich mein rechter Flügel-Arm ganz anders anfühlt. Nun balle ich auch meinen linken Flügel-Arm zu einer Faust, spanne diesen an, halte die Spannung kurz und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme wieder mit geschlossenen Augen gaaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein linker Flügel-Arm ganz anders anfühlt.

Geschichte 3:

Nun geht es mit dem Fliegen los. Ich stehe am Abgrund und springe hinunter. Was für ein tolles Gefühl! Ich ziehe meine Schultern bis nach gaaanz oben zu den Ohren, um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Geschichte 4:

Jetzt steuere ich auf die Bäume zu. Um diese zu umfliegen, muss ich meine Geschwindigkeit in den Kurven wieder erhöhen. Leider bläst mir dabei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine Augenzusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich sie wieder und spüre, wie sich die Augen danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 5:

Oh, nein! Ein paar Meter vor mir sehe ich einen Fliegenschwarm. Da muss ich durch! Ich denke an die goldenen Regeln meines Lehrmeisters und bleibe ganz ruhig. Ich presse meine Lippen zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme, und zähle 3-2-1. Jetzt bin ich durch und kann meine Lippen wieder entspannen. Ich spüre, wie sich meine Lippen ganz anders anfühlen.

Geschichte 6:

Juhu, ich habe es tatsächlich geschafft, die Bäume zu umfliegen, ohne hängen zu bleiben! Mein Drachenlehrmeister, der neben mir fliegt, macht mich nun darauf aufmerksam, dass ich für die Landung meine beiden Beine fit machen muss, um mein Körpergewicht bei der Landung besser abfedern zu können. Also spanne ich zuerst mein rechtes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Jetzt entspanne ich dieses Bein wieder. Dafür lasse ich mein rechtes Bein locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt. Danach spanne ich auch mein linkes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Auch dieses entspanne ich anschließend wieder. Dafür lasse ich mein linkes Bein locker herunterhängen. Ich atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt.

Geschichte 7:

Jetzt muss ich mich aber darauf konzentrieren, exakt auf der vorgegebenen Stelle zu landen. Ich nehme Kurs auf das Ziel, und mit einem letzten Flügelschlag lande ich genau in der Mitte des Ziels. Jawohl, ich habe es geschafft. Ich freue mich über meinen gelungenen Flug. Es war nicht einfach, aber die fünf goldenen Regeln meines Drachenlehrmeisters und die Hinweise, welche Muskeln ich während des Flugs anspannen und entspannen sollte, halfen mir dabei. Mein Lehrmeister kommt auf mich zu und gratuliert mir zu meinem tollen Flug: „Das hast du sehr gut gemacht. Ich bin stolz auf dich! Trainiere diesen Flug noch ein paar Mal und du wirst es am Prüfungstag wie im Schlaf können! Achte nur auf die goldenen Regeln!“ Ich bin überglücklich und kann es kaum erwarten, mit dem Training weiterzumachen.

Wegen der ganzen Aufregung lockere ich nochmals meine ganzen Muskeln, indem ich alle Muskeln von eben nochmals anspanne. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich sie alle wieder und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt.

Der kleine Drache lernt das Feuerspucken

Geschichte 8:

Heute steht das Training ‚Feuerspucken‘ auf dem Programm. Dafür treffe ich mich mit dem alten Drachenlehrmeister vor einem riesigen Vulkan. Meine Aufgabe besteht darin, wie ein Vulkan einen riesigen Feuerball auszuspuken. Doch bevor das Training wieder startet, erinnert er mich wieder an seine fünf goldenen Regeln.

Geschichte 9:

Der alte Lehrmeister sagt zu mir: „Stell dir vor, dass du ein Vulkan bist. Ein Vulkan kann ruhig, aber auch aktiv sein. Genauso musst du dich in bestimmten Situationen auch verhalten. Sammle deine Kräfte und in deinen Händen, damit du später viel Energie hast.“ Ich setze mich bequem hin und halte meine beiden Flügel-Arme ruhig neben meinem Körper. Ich balle diese zu Fäusten, spanne sie an und zähle 3-2-1. Nun entspanne ich diese wieder. Ich lasse sie ganz locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Flügel-Arme ganz anders anfühlen.

Geschichte 10:

Ich fühle mich nun wie ein Vulkan –kräftig, aber ruhig. Danach erklärt mir der Lehrmeister, dass ich für ein kräftiges Feuerspucken meine Schultern nach oben ziehen müsse. Ich konzentriere mich deshalb auf meine Schultern und ziehe sie für eine kurze Zeit bis nach gaaanz oben zu den Ohren hoch und zähle 3-2-1. Danach lasse ich beide Schultern wieder locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus. Ich spüre jetzt, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Geschichte 11:

Zu meinem Entsetzen muss ich plötzlich husten und spucke ein wenig Feuer aus meinem Drachenmund. Ich presse meine Augen kurz zusammen, um keine Flammen und keinen Rauch in meine Augen zu bekommen und zähle 3-2-1. Nach kurzer Zeit entspanne ich meine Augen wieder. Ich spüre, wie ich meine Augen ganz anders anfühlen.

Geschichte 12:

Ein bisschen Rauch liegt jedoch immer noch in der Luft, sodass ich noch einmal kurz meine Lippenzusammenpresse, damit kein Rauch in meinen Mund kommt und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich meine Lippen wieder. Ich entschuldige mich bei meinem Lehrmeister und spüre, wie sich meine Lippen danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 13:

Der Drachenlehrmeister sieht mich schmunzelnd an und sagt: „Das ist mir auch schon hundertmal passiert. Das macht nichts! Sei weiterhin konzentriert und ruhig! Setze auch deine Beine für das Feuerspucken ein; dann hast du mehr Kraft und kannst einen größeren Feuerball spucken!“ Daher mache ich meine beiden Beine fit. Ich spanne beide Beine kurz an und zähle 3-2-1. Jetzt muss ich diese erst einmal wieder entspannen. Dafür lasse ich beide Beine ganz locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus. Danach spüre ich, wie sich meine Beine ganz anders anfühlen.

Geschichte 14:

Jetzt bin ich bereit. Ich nehme all meinen Mut zusammen, hole tief Luft, springe nach oben und spucke einen riesigen Feuerball aus meinem Mund. Meine Güte, war das ein tolles Erlebnis. Ich habe es geschafft. Es war nicht einfach, aber die fünf goldenen Regeln des Lehrmeisters halfen mir dabei. Der Drachenlehrmeister kommt auf mich zu und gratuliert mir zu meinem tollen Feuerball: „Das hast du sehr gut gemacht. Ich bin stolz auf dich! Trainiere das Feuerspucken noch ein paar Mal und du wirst es am Prüfungstag wie im Schlaf können! Achte nur auf die goldenen Regeln! Komme erst wieder zu mir, wenn du für die Prüfung bereit bist!“ Dann verabschiedet er sich von mir. Ich bin überglücklich und kann es kaum erwarten, mit dem Training weiterzumachen. Wegen der ganzen Aufregung muss ich wieder meine ganzen Muskeln lockern, indem ich alle Muskeln von gerade eben nochmals anspanne. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich wieder alle Muskeln und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt.

Der kleine Drache macht seine Jagdprüfung

Geschichte 15:

Nun ist der Tag der Prüfung da. Ich habe viel für diesen Tag trainiert. All meine Drachenfreunde sind da –natürlich auch meine Eltern und der alte Drachenlehrmeister. Alle wollen sehen, ob ich nun die Jagdprüfung bestehe. Die Prüfung sieht wie folgt aus: Ich muss zunächst den Berg herunterfliegen, die Bäume wie Slalomstangen umfliegen, an einer bestimmten Stelle landen und anschließend einen riesigen Feuerball speien. Doch bevor die Prüfung anfängt, erinnere ich mich wieder an die fünf goldenen Regeln meines Lehrmeisters.

Geschichte 16:

Dann muss ich meine beiden Flügel-Arme für den Flug vorbereiten. Ich setze mich auf dem Berg auf einem kleinen Felsen bequem hin und halte meine beiden Flügel-Arme ruhig neben meinem Körper. Ich balle diese zu Fäusten, spanne sie an und zähle 3-2-1. Im Anschluss entspanne ich diese wieder. Ich lasse sie ganz locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine beiden Flügel-Arme ganz anders anfühlen.

Geschichte 17:

Nun geht es los. Ich laufe bis zum Felsvorsprung und sause im Sturzflug hinunter. Was für ein tolles Gefühl! Ich ziehe wieder meine Schultern für kurze Zeit bis nach gaaanz oben zu den Ohren hoch, um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Geschichte 18:

Jetzt steuere ich auf die Bäume zu. Um diese zu umfliegen, muss ich wieder meine Geschwindigkeit in den Kurven erhöhen. Wieder bläst mir dabei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine Augen kurz zusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich diese wieder und spüre, wie sich meine Augen danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 19:

Ein paar Meter vor mir fliegen tausende Fliegen herum. Da muss ich wieder durch. Ich denke an meinen Lehrmeister und bleibe ganz ruhig. Ich presse meine Lippen für einen Moment zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme und zähle 3-2-1. Danach entspanne ich meine Lippen wieder und spüre, wie sie sich danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 20:

Jawohl, ich habe es geschafft, die Bäume zu umfliegen! Nun muss ich nur noch exakt auf der vorgegebenen Stelle landen. Für die Landung und das Feuerspucken mache ich wieder meine beiden Beine fit. Ich spanne beide Beine kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Jetzt muss ich beide Beine erst einmal wieder entspannen. Dafür lasse ich diese locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus. Danach spüre ich, wie sich meine Beine ganz anders anfühlen.

Geschichte 21:

Ich nehme Kurs auf das Ziel. Ich bin konzentriert und mit einem kräftigen Flügelschlag lande ich exakt im Ziel. Dann hole ich tief Luft, springe nach oben und speie einen riesigen Feuerball aus meinem Mund. Juhu, ich habe es geschafft! Ich kann es zunächst gar nicht glauben. Ich freue mich riesig über meine bestandene Prüfung. Der Drachenlehrmeister, meine Eltern und meine Drachenfreunde kommen auf mich zu und gratulieren mir zu meiner tollen Leistung. Ich bin überglücklich. Danach flüstert mir mein Lehrmeister ins Ohr, dass wir morgen gemeinsam auf Jagd gehen würden und dass ich jetzt meine Muskeln für morgen entspannen sollte. Daher spanne ich nochmals alle Muskeln von gerade eben an. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich sie alle wieder und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt und ich für die morgige Jagd bereit bin.

Was lernt mein Kind bei Entspannungsgeschichten?

- Das Kind wird an eine Entspannungsgeschichte herangeführt
- lernt den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung
- Das Kind kann Strategien erlernen, die sich positiv auf das Stressmanagement auswirken
- Konzentration und Gedächtnisleistung werden gesteigert