

Inhalt

Der kleine Drache lernt das Fliegen	1
Teil 2 Der kleine Drache lernt das Feuerspucken.....	2
Teil 3 Der kleine Drache macht seine Jagdprüfung.....	3
Körperreise für Kinder - Wasserspiele.....	5
Blumenwiese	7
Die Bäckerei.....	9
Entspannungsübung durch PMR.....	11

Der kleine Drache lernt das Fliegen

Die Geschichte kann in einzelne Geschichten (Einstieg + jeweilige Geschichte) oder in einem durchgeführt werden

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.

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 gaaanz tief ein und wieder aus 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 gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein linker Flügel-Arm ganz anders anfühlt.

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.

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 Augen zusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich sie wieder und spüre, wie sich die Augen danach ganz anders anfühlen.

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.

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.

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 übergücklich 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.

Teil 2 Der kleine Drache lernt das Feuerspucken

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 auszuspucken. Doch bevor das Training wieder startet, erinnert er mich wieder an seine fünf goldenen Regeln.

Der alte Lehrmeister sagt zu mir: „Stell dir vor, dass du ein Vulkan bist. Ein Vulkan kann ruhig, aber auch aktiv sein. Genau so musst du dich in bestimmten Situationen auch verhalten. Sammle deine Kräfte nun 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.

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.

Zu meinem Entsetzen muss ich plötzlich husten und spucke ein wenig Feuer aus meinem Drachensmund. 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 sich meine Augen ganz anders anfühlen.

Ein bisschen Rauch liegt jedoch immer noch in der Luft, sodass ich noch einmal kurz meine Lippen zusammenpresse, 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.

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.

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.

Teil 3 Der kleine Drache macht seine Jagdprüfung

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 übergücklich. Danach flüstert mir mein Lehrmeister ins Ohr, dass wir morgen gemeinsam auf Jagd gehen würden und dass ich jetzt meine Muskeln für morgen entspannen solle. 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.

Körperreise für Kinder - Wasserspiele

Bewege dich etwas hin und her auf deinem Platz – und finde eine richtig kuschelige Position. – Atme ganz tief ein und aus. – Dein Bauch hebt – und senkt sich – bei jedem Atemzug. – Lege doch mal deine Hand auf ihn – und jetzt nochmal ganz tief ein und ausatmen. – Spürst du es? – Kannst du die Bewegung auf deinem Bauch fühlen.– Vielleicht bemerkst du sogar, – dass deine Hand schön warm ist. – Nimm die Wärme und deinen Atem einfach wahr.

Jetzt stell dir vor, – dass du auf einem Wasserspielplatz bist. – Es ist ein richtig toller Spielplatz mit vielen Wasserpumpen, – Absperrungen – und Becken, die ineinander fließen. – Andere Kinder sausen auch schon von Platz zu Platz - und pumpen Wasser in die Becken rein. – Danach rennen sie flugs zu ihren Staudämmen – und lassen im großen Schwall das Wasser über den Sandplatz fließen.

Wenn du magst, – kannst du dir jetzt vorstellen, – wie du ganz dolle mit der Pumpe noch mehr Wasser in die Becken fließen lässt. – Dazu brauchst du nur etwas mit deinen Armen mitzuarbeiten. – Spüre in deine Arme rein und spanne mal die Muskeln ganz fest an. – So richtig kräftig, bis du nicht mehr kannst. – Jetzt lass los. – Schau, wie leicht sich jetzt deine Arme anfühlen.

Das Wasser fließt – und sprudelt in das Becken hinein. – Es wird immer mehr und mehr, – bis nichts mehr in das Becken passt. – Jetzt löse die Absperrungen – und mit einem ganz großen Schwung – plumpst das Wasser in den Sand – unterhalb des Beckens. – Alles in der Nähe wird richtig nass gespritzt. – Die anderen Kinder quietschen vor Begeisterung – und klatschen in die Hände. – Sogleich machen sie es dir nach.

Greif doch mal in deiner Vorstellung in den nassen Sand hinein – und reibe ihn zwischen deinen Fingern hin und her. – Spürst du die kleinen Sandkörnchen? – Probiere es einfach aus – und lass dir Zeit, – es in deinen Fingerspitzen zu spüren.

Nun lass uns noch etwas spielen. – Stell dir vor, dass du barfuß bist, – oder vielleicht hast du ja auch Badesachen an. – Jetzt nimm etwas Anlauf – und spring in die Pfütze. – Trau dich! – Nochmals mit einem großen Satz in eine Pfütze springen. – Sieh mal, – wie das Wasser spritzt und alles um dich herum nass wird. – Macht das Spaß? – Sollen wir hochspringen üben? – Spanne mal deine Beine an, – ja genau, noch etwas fester – und wenn du nicht mehr kannst, lass los – und stell dir vor, – dass du unglaublich hoch gesprungen bist. – Ja! Mach weiter! – Vielleicht noch mal die Muskeln in deinen Beinen ganz feste anspannen – und loslassen. – Super machst du das! – Lockere deine Beine etwas. – Fühlen sie sich jetzt etwas leichter an.

Lass uns jetzt zu einem Kinderpool gehen. – Ganz in deiner Nähe ist ein tolles Planschbecken – mit einer Rutsche. – Zuvor musst du aber noch den ganzen Sand vom Wasserspielplatz abwaschen. – In der Mitte einer Wiese ist ein Kinderbecken – und am Rand stehen einige Duschen mit warmem Wasser.

Stell dich etwas unter eine Dusche – und spüre wie das warme Wasser – ganz langsam über deinen Körper fließt. – Es kitzelt etwas. – Fühl mal genau hin. – Zuerst fließt das Wasser von deinem Kopf hinab – über dein Gesicht. – Du nimmst wahr, wie das Wasser von deiner Stirn, – über die Nase, – dann über deinen Mund fließt. – Dann kullert das Wasser zu deinem Hals hinab, – über deine Brust – und deinen Rücken. – Es ist so wunderbar warm und weich. – Lass dir Zeit das Fließen zu spüren, – wie eine sanfte Berührung. – So wunderbar sanft und zart.

Das Wasser gleitet weiter hinab zu deinem Bauch, – bis zu deinen Hüften. – Weiter strömt es über deine Oberschenkel, – zu deinen Unterschenkeln – und am Ende plätschert es zu deinen Füßen hinab. – Es kitzelt etwas. – Bist du kitzelig? – Bewege deine Zehen hin und her – und spüre da mal rein.

Langsam fließt das Wasser über deinen Körper. – Es gleitet ganz liebevoll an dir hinab, – wie eine sanfte Umarmung. – Lass dir Zeit, dieses angenehme Gefühl zu erleben.

Magst du jetzt noch etwas planschen? – Im Moment ist nicht viel los, – da die anderen Kinder noch auf dem Wasserspielplatz sind. – Wenn du magst, – kannst du jetzt die Wasserrutsche hochklettern. – Stufe für Stufe steigst du die Leiter immer höher – und hast dabei einen ganz tollen Ausblick. – Du siehst den Wasserspielplatz – und die anderen Kinder, – die sich jauchzend mit Wasser nassspritzen, – auch erblickst du die Pumpen und Becken. – Jetzt rutsch mit einem großen Schwung deine Rutsche runter und plumps, landest du mit einem Platschen im Wasser. – Hat dir das Spaß gemacht?

Lass dich jetzt in aller Ruhe im Wasser treiben. – Du liegst auf deinem Rücken – und spürst die warme Sonne, – die deinen ganzen Körper wärmt. – Bewege deine Arme und Beine, – als wenn du schwimmen wolltest. – Das Wasser trägt dich völlig sicher – und du schwebst leicht und schwerelos auf ihm. – Es fühlt sich wie ein ganz weiches kuschliges Kissen an.

Ein kleiner verspielter Schmetterling huscht über dein Gesicht – und berührt deine Nase. – Es kribbelt etwas – und schon ist er weg. – Er fliegt federleicht zur Wiese. – Mal muss er etwas mehr flattern – und manchmal wird er nur vom Wind getragen. – Vereinzelt sind da auch noch andere Falter, – die mit ihren Flügeln kleine bunte Flecken auf der Wiese zaubern.

Nimm dir etwas Zeit und lass dich weiter im Wasser treiben. – Spüre den sanften Wind, – der über deinen Körper weht. – Es ist wie ein zartes Streicheln – so sanft und liebevoll. – Betrachte den blauen Himmel über dir. – Siehst du die weißen Schäfchenwolken? – Vielleicht erkennst du sogar die Form deines Schmusetiers in den Wolken – oder andere witzige Formen am Himmel entlang ziehen. – Einfach die Bilder kommen und gehen lassen – genieße es.

Nun wird es Zeit, langsam wieder in deine wache Welt zurückzukehren. – Richte dich in deinem Wasserbecken auf – und lauf in Gedanken auf die Wiese zurück. – Beobachte kurz die andern spielenden Kinder – und stell dir vor, wie sie sich freuen.

Schüttele dich jetzt wie ein nasser Hund auf deinem Platz. – Atme ganz tief ein und aus – und dann noch einmal ganz normal ein und ausatmen. – Wieder ganz doll schütteln – und räkele dich, wie wenn du frühmorgens aufgestanden wärst. – Gib etwas Kraft in deine Hände und Beine. – Du bist jetzt vollkommen wach und bereit für einen tollen Tag.

Blumenwiese

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.

“Du befindest dich auf einer saftig grünen Wiese mit vielen bunten, duftenden Blumen, Bienen schwirren umher, sie fliegen von einer Blüte zur nächsten 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 wohligh 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 und Zehen um die Steine zu fassen. Zuerst umkrallst du den rechten Stein mit deinen rechten Zehen. Krümme deinen rechten Fuß zusammen und spanne gleichzeitig deine Ober- und Unterschenkel fest an. Und noch ein wenig fester... und eeeentspannen. Du freust dich über den Stein und steckst ihn in deine rechte Hosentasche ein.

Nun nimmst du den linken Stein mit deinen linken Zehen. Krallst ganz fest deine linken Zehen zusammen und spannst dein gesamtes linkes Bein fest an. Noch ein wenig fester, anspannen und entspannen uuuund 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.

Die Bäckerei

Heute machen wir einen Ausflug in die Bäckerei. Dort können wir leckeren Kuchen backen, den Teig für die Brote kneten und zu schauen, wie alles schön im Ofen aufgeht. Legt euch auf den Rücken und lasst eure Hände ganz locker neben euren Körper fallen. Schließt die Augen und atmet langsam ein und aus ... ein und aus.

Du machst dich auf den Weg. Du öffnest die Türe und betrittst deine Bäckerei. Du spürst den Boden unter deinen Füßen. Krümme deine Zehen. Ziehe sie ganz fest zu dir heran. Lass jetzt schnell wieder locker und versuche es noch einmal. Krümme deine Zehen. Lass nun wieder locker und schüttele deine Beine aus. Leg sie ruhig wieder auf den Boden und spüre wie die Anspannung wegfliegt.

Du läufst durch den Eingangsraum und siehst am anderen Ende eine weitere Türe. Durch die musst du durchgehen, um zu deinem Teig zu kommen. Die Türe erscheint heute sehr eng. Damit du durch passt, musst du dich ganz schlank machen. Zieh deinen Bauch ganz fest ein. Spann den Bauch fest an und mach dich dünn. Atme dabei weiter ruhig ein und wieder aus. Lass jetzt schnell wieder locker. Noch ein kleines Stück, dann bist du durch die Türe durch. Versuch es noch einmal und zieh deinen Bauch ein. Jetzt kannst du wieder locker lassen.

Nun stehst du vor deinem Brotteig, den du heute backen wirst. Aber was siehst du da? Jemand hat hier gar nicht aufgeräumt. Du schaust böse drein. Spanne dein Gesicht an und mache eine Grimasse, als ob du böse wärst. Lockere dein Gesicht wieder. Du fragst dich, wer dieses Chaos hinterlassen hat. Du hast einen fragenden Blick. Ziehe deine Augenbrauen nach oben und runzle deine Stirn. Es bilden sich viele kleine Falten auf deiner Stirn. Lass nun wieder locker. Du spürst, wie sich dein Gesicht wieder entspannt. Atme ruhig weiter, atme ein und wieder aus. Böse zu sein, bringt ja nichts. Du freust dich nun auf deine Arbeit.

Es macht dir Spaß den Teig zu kneten und viele schöne Dinge damit zu formen. Ziehe deine Mundwinkel nach ob, als ob du lächeln würdest. Halte deine Mundwinkel oben und lächle weiter. Lass nun wieder locker und entspanne deinen Mund. Du spürst, wie sich dein Gesicht wieder entspannt und warm wird. Du atmest ein und langsam aus. Der Teig ist in Kisten verpackt. Die müssen jetzt wieder in den Nebenraum, damit du damit backen kannst.

Die Kisten sind ganz schön schwer, aber du bist ja stark und hast viel Kraft in deinen Armen. Beuge einen Arm und zeige deine Oberarmmuskeln. Spanne sie ganz fest an. Lass nun schnell wieder locker. Atme ruhig ein und wieder aus. Beuge jetzt den anderen Arm und spanne deine starken Muskeln an. Lass nun wieder locker und lege den Arm wieder neben dich auf den Boden. Um die schwere Kiste zu tragen, brauchst du natürlich beide Arme. Beuge nun also beide Arme und zeige, wie stark du bist. Spanne deine Muskeln in den Armen an. Atme dabei ruhig weiter. Entspann jetzt schnell wieder und schüttele deine Arme leicht aus. Lege sie wieder neben dich auf den Boden. Du spürst, wie etwas Warmes durch deine Arme fließt.

Du hast den Schlüssel für die Türe gefunden, sodass du dich nicht noch einmal durchzwängen musst und ganz einfach mit deiner Teigkiste in den Backraum kommst. Du stehst vor deiner Arbeitsfläche und holst dir ein Teigklumpen aus deiner Kiste. Zuerst muss der Teig gut durchgeknetet und gerollt werden. Spanne eine Hand zu einer Faust fest an. Stell dir vor, du hast den Teig in deiner Hand und musst ihn gut durchpressen. Drücke ihn fest zusammen. Lass jetzt schnell los und strecke deine Finger. Schüttele deine Hand aus und leg sie wieder ruhig neben dir ab. Spüre, wie etwas Warmes durch deine Hand fließt. Probiere es gleich noch einmal mit der anderen Hand. Balle deine Hand zu einer Faust und denke, dass du den Teig in deiner Hand hältst. Drücke ihn ganz fest zusammen. Lass wieder los und öffne deine Faust. Schüttele deine Hand etwas aus und lege sie wieder neben dich auf den Boden. Du spürst, wie auch hier etwas Warmes durch deine Hand fließt. Das Backen geht fast

wie von selbst. Dein Brot ist schon fast fertig und muss nur noch in den Ofen geschoben werden, um dort schön knusprig gebacken zu werden.

Du kannst schon das frische Brot riechen. Der Duft verbreitet sich ganz schnell im Raum. Kräusle deine Nase und leg sie in Falten. Zieh die Nase ganz weit nach oben. Lass nun wieder locker und entspanne deine Nase wieder. Atme ruhig ein und wieder aus und rieche den Duft von frisch gebackenen Brot. Atme tief ein und wieder aus. Das wäre für heute geschafft.

Du schaust aus dem Fenster und siehst, wie die Sonne hell und warm vom Himmel scheint. Vor deinem Fenster steht ein großer breiter Baum. Der Baum steht dort ganz fest und ruhig. Stelle dir vor, du wärst der Baum und spanne deinen ganzen Körper an. Du bist fest wie der Baum. Dein ganzer Körper ist angespannt. Vergesse nicht zu atmen. Atme ruhig ein und wieder aus. Lass jetzt wieder locker und spüre, wie die Wärme durch deinen Körper fließt. Geschafft für heute.

Dein Arbeitstag ist nun zu Ende und du gehst ganz entspannt und gelassen wieder nach Hause. Komm nun langsam wieder in den Raum zurück und strecke dich. Streck deine Arme aus und mach dich lang. Streck deine Beine aus und mach langsam deine Augen wieder auf

Entspannungsübung durch PMR

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 entspannst.

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)