

Entspannungsübung gegen Stress - im Schulalltag

Ziele:

- Unterstützung bei emotionaler Belastung
- Reduzierung von Fehlspannungen
- positiver Einfluss auf Schmerzzustände
- Verbesserung der Lernleistung
- sich von Lärm distanzieren können
- sich entspannen können

Material:

- Stühle
- Entspannungsmusik

Wesentliches zur Progressiven Muskelrelaxation:

Edmund Jacobson hat die Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation (PMR)“ entwickelt. PMR bedeutet ‚fortschreitende‘ oder ‚sich entwickelnde‘ Muskel-Entspannung. Methode zielt deshalb darauf ab, einzelne Muskelgruppen gezielt und zeitlich begrenzt zuerst anzuspannen, dann zu entspannen. Wiederholtes Training führt dazu, dass nach vorheriger Anspannung die Entspannung einzelner Muskelgruppen sukzessiv tiefer erfolgen kann, mit gleichzeitig einhergehender Entspannung der bereits trainierten Muskelgruppen. Für den Lebensalltag kann dies eine andauernd entspanntere Muskulatur bewirken, die zu Entspannungseffekten für den gesamten Organismus führen sowie Stress und Verspannung wirksam reduzieren kann.

Fünf goldene Regeln des Drachenlehrmeisters:

1. Ruhig sein!
2. Geduldig bleiben!
3. Nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden!
4. Immer wieder üben!
5. Ratschläge befolgen!

TIPPS zur Durchführung:

Wenn in den folgenden Geschichten die einzelnen Muskeln und Muskelgruppen angespannt werden, dann sollte die Anspannung 3-7 Sekunden gehalten werden. Für Kinder eignet sich an dieser Stelle, einen Countdown wie die ‚3-2-1-Zählung‘ einzuführen, um ihnen die Anspannungsdauer zu verdeutlichen. Das schlagartige Lösen der angespannten Muskulatur mit einhergehender muskulärer Entspannungsphase sollte immer länger als die Anspannungsphase dauern: Bei 7 Sekunden. Anspannung sind beispielsweise 20-30 Sekunden optimal. Die Kinder sollten dann konzentriert in die zuvor angespannten Muskeln hineinspüren. Bei der Durchführung der Übungen sind die Augen zunächst offen zu halten, um die Lehrkraft beobachten und deren Bewegungen nachahmen zu können. Mit zunehmender Übungsdauer ist es ratsam, die Augen zu schließen, um Außenreize auszublenden und sich auf die inneren Vorgänge einzulassen. Dies gilt vor allen Dingen für die Entspannungsphasen.

Im Klassenzimmer ist als Organisationsform ein Stuhlkreis empfehlenswert, möglich ist aber auch eine Durchführung in den Schulbänken. „Ganz anders anfühlen!“ Dieser Hinweis erfolgt mehrmals, weil sich bei den Kindern am Ende der einzelnen Geschichten verschiedene Körperempfindungen zeigen können, wie z.B. Kribbeln, Wärmesensationen, spürbare Leichtigkeit in den angespannten und entspannten Muskeln. Zudem ist es empfehlenswert, dass im Zuge des damit provozierten Nachspürens mehrmals tief ein- und ausgeatmet wird, um die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen

PMR-Geschichten mit dem Drachenkind ‚Darko‘

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 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.

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 Augen zusammenpresse. 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 großartigen 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 übergelukkig 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.

