



Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

vielleicht sind Sie ein Fan der Fantasiereise geworden? In diesem Tipp der Woche möchte ich Ihnen eine weitere Geschichte anbieten, die auf der Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen beruht. Hier werden einzelne Muskeln zuerst angespannt und anschließend wieder entspannt. Die Geschichte eignet sich besonders gut als kleine Pause während den Schularbeiten zuhause. ;-)

Herzliche Grüße und viel Spaß, Tina Schwarz

Geschichte zur Progressiven Relaxation nach Jacobson

„In der Bäckerei“

Den folgenden Text langsam vorlesen:

Heute machen wir einen Ausflug in die Bäckerei. Dort können wir leckeren Kuchen backen, den Teig für die Brote kneten und zuschauen, 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 wegfliht.

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.



JUGENDARBEIT: TIPP der Woche

Tina Schwarz (Dipl. Päd. Univ.), Jugendarbeit an Grundschulen

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.



JUGENDARBEIT: *TIPP der Woche*

Tina Schwarz (Dipl. Päd. Univ.), Jugendarbeit an Grundschulen

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.

(Quelle: http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/bewegungseinheiten/entspannung/ProgressiveRelaxation_In_der_Baeckerei.pdf)