

Entspannt am Strand

-mit Elementen der PMR-

Liebe Eltern, Geschwister, Erziehungsberechtigte oder wer ihr sonst seid 😊

Im Folgenden findet ihr eine kleine Entspannungsreise für Kinder. Tragt sie in eurem Tempo vor. So wie ihr denkt, dass es für euer Kind am Besten ist. Hinterher könnt ihr gerne miteinander sprechen, ob die Geschwindigkeit in Ordnung war oder ob ihr etwas verändern sollt. Als kleine Unterstützung für den richtigen Pausenzeitpunkt beim Sprechen, findet ihr „...“. (mal mehr, mal weniger. Hat aber nichts zu sagen 😊) Hin und wieder habe ich auch Hinweise zum (*Abwarten*) reingeschrieben.

Sowohl Pausenzeitpunkte als auch Abwarten sind ganz individuell zu gestalten. Ein bisschen nach Bauchgefühl, ein bisschen nach Beobachtung des Kindes.

Für manche Kinder kann es ein Problem darstellen, die Augen zu schließen. In dem Fall darf sich das Kind einen Punkt zum Angucken aussuchen. Ganz wichtig: Der Blick sollte möglichst ruhen.

Die Umgebung sollte ruhig und zum Wohlfühlen sein. Wer möchte, kann auch etwas entspannende Musik (z.B. mit Meeresrauschen. **Generell Achtung:** immer vorher aufs Klo gehen!) dazu einschalten.

Die Phantasiereise beinhaltet eine Anleitung der PMR (Progressive Muskelrelaxation) – einem weit verbreiteten und anerkannten Entspannungsverfahren. Sollten noch Schwierigkeiten mit „rechts“ und „links“ bestehen, ersetzt diese Wörter einfach durch „eine/n“ und „andere/n“.

Ganz ganz wichtig ist: es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ !

Zu guter Letzt: Was für Kinder gut ist, schadet dem Erwachsenen auch nicht 😊

Ich wünsche euch und euren Liebsten ein paar entspannte Momente.

Leg dich ganz bequem hin (*ein bisschen Zeit geben ggf.*), wenn du möchtest, mach deine Augen zu.... Und atme ganz normal ein und aus... beobachte dabei, welcher Teil vom Oberkörper sich bewegt.... Der Bauch... die Brust... oder beides?...

Nimm wahr, die du liegst... ob du nochmal etwas verändern möchtest (*auch hier ggf. wieder etwas Zeit geben, bis Kind wieder ruhig liegt*) ...

Sag' innerlich „Hallo“ zu deinen Füßen... und zu deinen Beinen... zu deinem ganzen Rücken... und den Schultern... sag auch „hallo“ zu deinem Nacken... und deinem Kopf... und begrüße auch deine beiden Arme... die Hände... und jeden einzelnen Finger.

...

Stell dir vor, du liegst am Strand... Von oben wärmt die Sonne... von unten der Sand, der nach und nach deinem Körper nachgibt. Hilf ihm dabei und versuche schonmal ein bisschen los zu lassen... Stell dir dafür vor, du wolltest einen Abdruck auf dem Sand hinterlassen...

Ein leichter Wind umspielt angenehm deine Stirn... und hör mal: die Möwen... das Meer... All das hilft dir, noch mehr loszulassen. Du fühlst dich richtig warm und wohl...

Stell dir nun vor, wie du dich aufsetzt... dein Blick wandert über das Wasser... und du nimmst Sand in deine rechte Hand... Wie fühlt er sich an?... Und drücke jetzt deine rechte Hand ganz fest zur Faust, als wolltest du den Sand zusammenpressen! Nimm das Gefühl wahr... und lass die Hand wieder locker... Lass den Sand hinausrieseln... Beobachte, was mit deiner Hand passiert...deinen Fingern...

Natürlich möchtest du nun probieren, ob das mit der anderen Hand genauso gut geht. Nimm

etwas von dem warmen, weichen Sand in die linke Hand und drücke ihn jetzt ganz fest. So als sollte er sich zu einem festen Stein verwandeln... du merkst, dass das nicht funktioniert und lässt auch die linke Hand wieder los... auch hier rieselt der feine Sand langsam aus deiner Handfläche... Beobachte wieder deine Finger...Bleiben sie eher geschlossen? Öffnen sie sich?... Wird es vielleicht ganz warm oder angenehm schwer?

...

Du überlegst dir, am Strand spazieren zu gehen. Du stellst dir vor, dass du aufstehst, dein Handtuch nimmst und läufst, nah am Wasser entlang... Spürst du, wie der Sand angenehm deine Füße massiert?... Er ist weich und fest zugleich... Der Wind wird so nah am Meer etwas stärker, bleibt aber dennoch ganz warm. Dein Handtuch flattert... damit es nicht weg weht, klemmst du es dir unter deinen rechten Oberarm und drückst ihn jetzt ganz fest an deinen Oberkörper...(Achte darauf, dass Unterarm und Hand dabei ganz locker bleiben)...Der Wind lässt nach und du löst die Anspannung im Oberarm...Lässt ihn sinken... das Handtuch legst du über deine Schulter...Fühl mal in deinen Oberarm...Gibt es einen Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung?... lass immer mehr los...

Du gehst weiter... und als der nächste Windstoß kommt, klemmst du dein Badetuch unter den linken Oberarm... konzentriere dich darauf, dass dein Tuch nicht weg fliegt... Auch diese Böe gibt nach und du lässt wieder locker... Auch dein linker Oberarm darf sich nun entspannen, einmal Pause machen. Vielleicht wird er auch ganz warm...

...

Du genießt die Ruhe als eine Möwe im Sturzflug über dich hinweg Richtung Meer fliegt. Aus Reflex ziehst du deinen Kopf ein und die Schultern hoch!... Wie eine Schildkröte stehst du da... atmest ruhig... nimmst die Spannung in diesem Bereich wahr...Als du merkst, dass die Möwe scheinbar nur einen Fisch im Meer entdeckt hat, löst du deine Anspannung mit einem hörbaren Ausatmen... Die Schultern sinken von Sekunde zu Sekunde tiefer... und du merkst, wie sich dein Nacken immer mehr entspannt...

Doch was ist das? Etwas riecht ganz komisch... du verzieht das Gesicht, rümpfst die Nase und runzelst die Stirn... Doch es heißt Aufatmen... die Möwe hat sich bei ihrem Fischfang erleichtert und ihr Geschäft neben dir verrichtet... Du entspannst dein Gesicht. Vergnügt und sorgenfrei kommst du zu ein paar großen Steinbrocken... Beim näheren Hinsehen erkennst du, dass einer der Felsen ein kleiner Wal ist... du sprichst ihn an... und tatsächlich versteht er dich und antwortet dir... Er heiße Willi und sei beim Spielen in zu flaches Wasser geraten. Nun komme er nicht mehr allein ins Meer zurück. Er braucht deine Hilfe. Du setzt dich neben den Wal und legst deine Füße an seinen überraschend warmen Körper.... Er fühlt sich ganz glatt an... Um mehr Fläche zu haben, spreizt du deine Zehen und dann drückst du kräftig mit den Beinen.... Willi bewegt sich ein wenig... Du lässt die Spannung für einen Moment gehen... und dann drückst du nochmal richtig gegen Willi Wal... Er rutscht ins Wasser... deine Beine brauchen keine Kraft mehr... Werden angenehm schwer... deine Füße fallen zur Seite... Zum Dank sprüht Willi eine freudige Fontäne, dessen Wassertropfen dich erfrischen... Kichernd fällst du nach hinten in den Sand... der dich hält... du spürst die wohltuende Wärme von unten... von oben von der Sonne... und in dir drin... die sich mit jedem Wellenrauschen mehr in dir ausbreitet... du genießt es, einfach nur da zu liegen... immer mehr einzusinken... Ruhe zu empfinden...

...

Die Abenddämmerung bricht herein... du richtest dich auf, lässt deinen Blick nochmal über das ruhige Meer schweifen.. In der Ferne siehst du Willi mit seinen Freunden spielen... der Himmel ist in ein wärmendes Orange getaucht und du verlässt den Strand bis zu deinem nächsten Besuch...

Jetzt darf das Kind langsam anfangen sich zu bewegen. Strecken, räkeln, durchatmen.
(hier ist es sinnvoll die Stimme etwas lauter werden zu lassen, damit der Unterschied zwischen Entspannung und Aktivierung deutlicher wird).

Wenn es mit seiner Aufmerksamkeit wieder bei euch ist, könnt ihr zum Munter werden gemeinsam den ganzen Sand vom Körper abklopfen, abschütteln, abtanzen oder was euch sonst einfällt 😊

Von Isabelle