



Mach dich mal locker!

Mach dich mal locker, das ist oft leichter gesagt als getan.

Diese Übung soll dir dabei helfen, den Unterschied zwischen „locker“ und „angespannt“ besser zu spüren. Du kannst dich dafür hinlegen oder hinsetzen, was gerade für dich angenehmer ist. Suche dir einen Ort, an dem du nicht gestört wirst und entspannt sitzen oder liegen kannst. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen oder die Augenlider soweit senken, wie es für dich gerade passt. Und dann kannst du einmal mit dem Aufhören, womit du gerade beschäftigt warst. Deine Aufmerksamkeit darf jetzt ganz bei dir und deinem Körper sein. Was bemerkst du da gerade? Kannst du spüren, dass du sitzt oder liegst? Vielleicht bemerkst du deine Beine oder deine Arme? Vielleicht merkst du, dass dein Kopf müde ist, vom Denken oder Arbeiten? Oder du merkst gar nicht viel, und dass ist völlig okay.

Dann kneife einmal die Augen zusammen und grinse mit geschlossenem Mund. Merkst du, wie du das ganze Gesicht anspannst? Und dann lasse alles wieder locker. Deine Augen entspannen sich, deine Lippen und deine Wangen. Dein ganzes Gesicht wird locker und weich. Als nächstes balle deine Hände zu einer Faust. Stelle dir vor, du zerdrückst eine Zitrone in deiner Hand. Spüre wie dein ganzer Arm angespannt ist. Vielleicht merkst du auch, dass du deinen Atem anhältst? Dann entspanne deine Hände und deine Arme. Lass die Zitrone aus deiner Hand fallen und spüre wie entspannt sie sich jetzt anfühlt.

Nun kommen wir zu deinem Bauch. Spanne deinen Bauch an. Vielleicht hilft dir dabei die Vorstellung, dass du den Bauch ganz fest einziehst, um dich ganz dünn zu machen.



Und wenn du merkst, dass du dabei deinen Atem anhältst, dann entspanne deinen Bauch wieder. Spüre wie weich und entspannt er sich jetzt anfühlt. Vielleicht kannst du jetzt sogar fühlen, wie du atmest. Wenn du einatmest, wölbt sich der Bauch etwas nach außen, und, wenn du ausatmest, zieht er sich nach innen.

Zuletzt kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Beine richten. Drücke deine Beine fest gegeneinander und krümme deine Zehen. Spüre die Anspannung in deinen Füßen und Beinen. Und dann, lass die Anspannung wieder los. Deine Zehen, deine Füße und deine Beine werden wieder ganz locker. Alle Anspannung kann aus deinen Muskeln entweichen. Deine Muskeln werden ganz locker und weich. Dein ganzer Körper entspannt sich. Genieße das Gefühl der Entspannung noch eine Weile. Bleib noch einen Moment entspannt sitzen oder liegen. Du brauchst im Moment nichts weiter tun ...

Dann kannst du diese Übung langsam für dich beenden. Wenn du magst recke und strecke dich und öffne langsam wieder deine Augen.

■ Buchtipps

- Kapitän Nemo Geschichten von Ulrike Petermann
- Still sitzen wie ein Frosch von Eline Snel
- Beide Bücher kannst du dir gegen einen Pfand auf der Kinderstation ausleihen und anschauen.



Elisabeth-Krankenhaus Essen
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Klara-Kopp-Weg 1 Fon 0201 897-3601
45138 Essen Fax 0201 897-3609

www.contilia.de

