

Progressive Relaxation für starke Kinder

Muskeln anspannen, um zu entspannen

Norbert Fessler, Marcus Müller



Karlsruher
EntspannungsTraining

Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Müller, M. (2012). Muskeln anspannen, um zu entspannen: Progressive Muskelrelaxation für starke Minis. In Klasse2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für das zweite Schuljahr* (S. 10-17). Nürnberg: Verein Programm Klasse2000 e.V.

Fessler, N. & Müller, M. & (2013). Entspannung durch Anspannung: Progressive Muskelrelaxation für Kinder. *Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung*, 38 (1), 19-22.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 9

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Entspannungsfähigkeit entwickeln – Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern von Prof. Dr. Norbert Fessler, Prof. Dr. Michaela Knoll, Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 2 - Entspannungstraining in der Schule – Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfertigkeiten lehren und lernen – Leitideen für Grundschulen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 4 - Entspannungswirkungen messen – Möglichkeiten der Fremd- und Selbstevaluation von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 5 - Autogenes Training – Ruheinseln schaffen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 6 - Achtsamkeit – Körpermeditationen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 7 - Selbst- und Partnermassagen – Geschichten für Zwischendurch von Dr. Marcus Müller und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 8 - Selbst- und Partnermassagen – gegen Alltagsstress von Dr. Marcus Müller

Beitrag 9 - Progressive Relaxation für starke Kinder – Muskeln anspannen, um zu entspannen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Progressive Relaxation für starke Kinder – Muskeln anspannen, um zu entspannen

Reizüberflutung und Stressoren können zu verschiedensten Stressreizen und Stressverdichtungen führen, die sich negativ auf den Körper auswirken und Körperpartien verhärten lassen. Diese Stressfolgen sind immer mehr auch im Kindesalter zu entdecken. Die Progressive Relaxation setzt deshalb an wichtigen Körpermuskeln an und versucht, deren Tonus durch Anspannung und Entspannung zu regulieren und Fehlspannungen zu reduzieren.

Wesentliches zur Progressiven Muskelrelaxation

Edmund Jacobson hat die Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation (PMR)“, auch Progressive Relaxation, Progressive Entspannung, Progressive Muskelentspannung, Muskelentspannung oder Tiefenmuskelentspannung genannt, entwickelt und 1934 in seinem Werk „You Must Relax“ erstmals im Detail beschreiben. PMR bedeutet ‚fortschreitende‘ oder ‚sich entwickelnde‘ Muskel-Entspannung.

In seinen psychophysiologischen Studien stellte er fest, dass es einen Zusammenhang zwischen emotionalem Spannungszustand und erhöhtem Muskeltonus gibt. Seine 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. Heute zählt PMR zu den am häufigsten eingesetzten Entspannungsmethoden, da die Methode einfach zu erlernen und schnell wirksam ist. Auch Kinder lernen diese Technik gern, leicht und schnell, wenn sie in spannenden Geschichten eingearbeitet ist.

Ziele

- Unterstützung bei emotionaler Belastung
- Positiver Einfluss auf Schmerzzustände
- Reduzierung von Fehlspannungen
- Verbesserung der Lernleistungen
- Harmonisierung und Optimierung vegetativer Funktionsweisen

Didaktisch methodische Aspekte zum Programm

Die Ziele des Programms sind in der **Infotafel** aufgeführt. Die drei Übungseinheiten (ÜE) ermöglichen den Schülern einen spielerischen Einstieg in das Entspannungsprogramm. Sie sind in insgesamt 21 Geschichten eingebettet. Durch die Erzählperspektive in Ich-Form können sich die Kinder mit der Drachen-Phantasiefigur identifizieren. Bei den Abenteuern gilt es immer, die fünf goldenen Regeln (**siehe auch Infotafel**) zu beachten, damit konzentriert gelernt werden kann, um die einzelnen Aufgaben zu meistern und die Jagdprüfung zu bestehen. Ein Drachenlehrmeister steht dem Drachen-Kind ‚Darko‘ mit seiner Lebenserfahrung hilfreich zur Seite. Jede ÜE wird den Schülern von der Lehrperson vorgetragen und vorgemacht. In jeder der drei ÜE wird das Prinzip verfolgt, dass die Reihenfolge der anzuspannenden Muskelgruppen beibehalten wird. Dies gibt dem Entspannungstraining einen ritualisierenden Charakter und führt bei wiederholtem Training zu einem schnellen Einfinden in das Programm. Der Fokus wird auf Arme, Schultern, Gesicht und Beine gelegt, weil diese in der Praxis erprobte und leicht zu erspürende Muskelgruppen sind. Die Vollprogramme für Jugendliche und Erwachsene sehen natürlich weitaus mehr Muskelgruppen in den Übungssequenzen vor.

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

Regeln

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

‚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. Körpersensationen wie unwillkürliche Zuckungen der Muskulatur oder kleine Bewegungen der Gliedmaße sind bei den Kindern anfänglich nicht selten und seitens der Lehrkraft zu akzeptieren. Bei jeder Übungsdurchführung stellen sich folgende Beobachtungsaufgaben: Sehen die Kinder schläfrig aus? Sind Reakti-



Abb. 1: Stuhlkreis im Klassenzimmer als Organisationsform.

onen auf äußere Reize vermindert oder bleiben sie gar aus? Lassen sich unwillkürliche Muskelzuckungen beobachten? Ist die Atmung tief und gleichmäßig? Werden nur die vorgegebenen Muskelgruppen angespannt?

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 ‚Feu-

1 Im Klassenzimmer ist als Organisationsform ein Stuhlkreis empfehlenswert, möglich ist aber auch eine Durchführung in den Schulbänken.

erspucken‘ 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



Abb. 2: Die Hände zu Fäusten ballen.

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 [vgl. Abb. 2]. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme mit geschlossenen Augen gaaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein rechter Flügel-Arm ganz anders anfühlt². ... [≈] ...³ Nun balle ich auch meinen

2 „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, Wärmeempfindungen, 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.

3 Das Symbol ... [≈] ... steht für eine kurze Achtsamkeitspause bzw. Nachspürzeit.



Abb. 3: Die Schultern nach oben ziehen.

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 gaaaanz 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 gaaaanz oben zu den Ohren, um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1 [vgl. Abb. 3]. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaaanz 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 da-

bei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine Augen zusammenpresse [vgl. Abb. 4]. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich sie wieder und spüre, wie sich die Augen danach ganz anders anfühlen. ... [≈] ...



Abb. 4: Die Augen zusammenkneifen.

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 [vgl. Abb. 5]. 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



Abb. 5: Die Lippen zusammenpressen.

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 [vgl. Abb. 6, S. 9]. 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

ning weiterzumachen. Wegen der ganzen Aufregung lockere ich nochmals meine ganzen Muskeln, indem ich alle Muskeln von eben nochmals anspanne [vgl. Abb. 7]. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich sie alle wieder und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt. ... [≈] ...

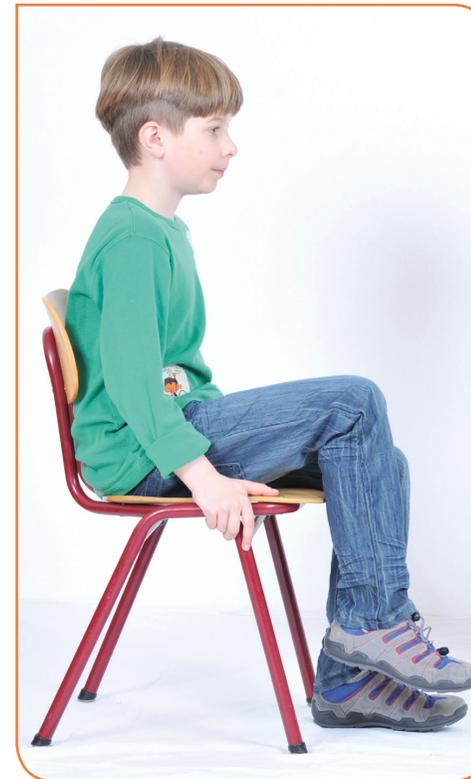


Abb. 6: Die Beine anspannen.

Flügel Schlag 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 überglücklich und kann es kaum erwarten, mit dem Trai-



Abb. 7: Alle Muskeln der Übungseinheit anspannen.

Der kleine Drache lernt das Feuerspucken

Geschichte 8: 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 auszuspuken. Doch bevor das Training wieder startet, erinnert er mich wieder an seine fünf goldenen Regeln.

Geschichte 9: 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 [vgl. Abb. 8]. Nun entspanne ich diese wieder. Ich lasse sie ganz locker herunterhängen und



Abb. 8: Die Hände zu Fäusten ballen.

atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Flügel- Arme ganz anders anfühlen. ... [≈] ...

Geschichte 10: 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 [vgl. Abb. 9]. 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. ... [≈] ...

Geschichte 11: Zu meinem Entsetzen muss ich plötzlich husten und spucke ein wenig Feuer aus meinem Drachenmund. Ich presse meine Augen kurz zusammen, um keine Flammen und keinen Rauch in meine Augen zu bekommen und zäh-



Abb. 9: Die Schultern nach oben ziehen.

le 3-2-1 [vgl. Abb. 10]. Nach kurzer Zeit entspanne ich meine Augen wieder. Ich spüre, wie sich meine Augen ganz anders anfühlen. ... [≈] ...



Abb. 10: Die Augen zusammenkneifen.

Geschichte 12: 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 [vgl. Abb. 11]. Dann entspanne ich meine Lippen wieder. Ich entschuldige mich bei meinem Lehrmeister und spüre, wie sich meine Lippen danach ganz anders anfühlen. ... [≈] ...

Geschichte 13: 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 [vgl. Abb. 12, S. 12]. 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. ... [≈] ...



Abb. 11: Die Lippen zusammenpressen.

Geschichte 14: 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!“



Abb. 12: Die Beine anspannen.



Abb. 13: Alle Muskeln der Übungseinheit anspannen.

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 [vgl. Abb. 13]. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich wieder alle Muskeln und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt. ... [≈] ...

Abb. 14: Die Hände zu Fäusten ballen.



Der kleine Drache macht seine Jagdprüfung

Geschichte 15: 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.

Geschichte 16: 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 ballte diese zu Fäusten, spanne sie an und zähle 3-2-1 [vgl. Abb. 14, S. 12]. 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. ... [≈] ...

Geschichte 17: 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 [vgl. Abb. 15]. 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. ... [≈] ...



Abb. 15: Die Schultern nach oben ziehen.

Geschichte 18: 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 [vgl. Abb. 16, S. 14]. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich diese wieder und spüre, wie sich meine Augen danach ganz anders anfühlen. ... [≈] ...

Geschichte 19: 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



Abb. 16: Die Augen zusammenkneifen.



Abb. 17: Die Lippen zusammenpressen.

zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme und zähle 3-2-1 [vgl. Abb. 17]. Danach entspanne ich meine Lippen wieder und spüre, wie sie sich danach ganz anders anfühlen. ... [≈] ...

Geschichte 20: 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 [vgl. Abb. 18]. 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. ... [≈] ...

Geschichte 21: 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

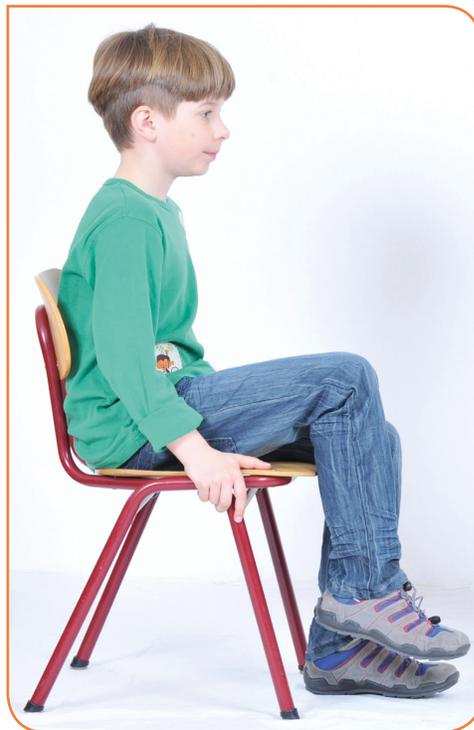


Abb. 18: Die Beine anspannen.



Abb. 19: Alle Muskeln der Übungseinheit anspannen.

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 Drachenfrennde kommen auf mich zu und gratulieren mir zu meiner tollen Leistung. Ich bin überglücklich. 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 [vgl. Abb. 19]. 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. ... [≈] ...