

(18)

TIERISCH GUT DRAUF

Tiere machen uns viel Gutes vor, das auch für uns ganz hilfreich sein kann. Warum also nicht das eine oder andere Verhalten von Tieren nachmachen und nutzen? Hier mal eine Auswahl an nützlichen Verhaltensweisen aus dem Tierreich, die du kennen und mal ausprobieren solltest. Diese acht tierischen Körperübungen reduzieren Stress und sorgen für mehr Power in deinem Alltag.

(vgl. Gräßer, Hovermann, Botved. Noch mehr Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag. Weinheim Basel)



(1) Schüttele dich wie ein nasser Hund, der gerade aus dem Wasser kommt und schüttele so alles Negative von dir ab. Du kannst zunächst anfangen, deine Arme zu schwingen und auszuschütteln und deine Beine auszuschütteln und dann mit deiner Hüfte hin- und her zu schwingen. Steigere dich und schüttele am Schluss deinen ganzen Körper.



(2) Hüpf wie ein Känguru. Hüpfen macht Spaß und entspannt. Ein bisschen in die Knie gehen. Einatmen und nun ein kleiner Hüpf in die Luft. Ein kleiner Hüpf mit dem rechten Bein und ein kleiner Hüpf mit dem linken Bein. Und dann noch mal ein Riesen-Känguru-Hupf. Eine kleine sportliche Ablenkung, die Erleichterung bringt und gleichzeitig Glückshormone produziert.



(3) Heule einmal ganz laut wie ein Wolf, lass z.B. all deine Wut, deinen Ärger oder deine Traurigkeit mit einem lauten Wolfsheulen raus.



(4) Schnaube einmal wie ein Pferd. Das nennt sich abschnauben und es hat eine beruhigende und entspannende Wirkung. Lass dazu deine Lippen und den Kiefer etwas locker lass dann deine Atemluft durch deinen Lippen „herausblubbern“. Pferde lassen damit Spannung ab und auch du kannst damit deiner Wut Luft machen, dich von Stress oder Angst befreien oder einfach weniger genervt sein.



(5) Kopf ein wenig hoch und das Brustbein ein wenig aufrichten und dann klopfe dir mit den Fäusten leicht auf die Brust (und brülle dabei wie ein Gorilla). Diese Geste befreit und gibt dir das Gefühl von Stärke und es macht richtig viel Spaß!



(6) Fauche wie eine wütende Katze oder knurre und belle wie ein Hund und mach dadurch deutlich, dass du wütend bist oder dir etwas nicht gefällt.



(7) Räkle und strecke dich wie eine Katze, dreh dich dreimal um dich herum und mache einen Katzenbuckel und lass deinen Rücken wieder durchhängen. Mobilisiere so deine Wirbelsäule (vgl. Auszeit-Tipps Folge 13: Eine kleine Yoga Pause). Kuschle dich dann ganz gemütlich aufs Sofa oder Bett. So vertreibst du auch das letzte ungute Gefühl und fühlst dich gleich ganz herrlich entspannt.



(8) Sei so ruhig und gemütlich wie eine Landschildkröte. Wenn du dich ganz hibbelig und unruhig fühlst, dann atme einmal tief ein, schließ deine Augen und stelle dir eine große, ruhige Landschildkröte mit ihrem dicken Panzer vor und wie sie sich ganz gemächlich auf einer Wiese bewegt. Ganz langsam wie in Zeitlupe bewegen sich ihre Beine. Nach ein paar Schritten macht sie eine Pause und schaut in aller Ruhe umher, ganz langsam und ruhig. Stell dir mal vor, du würdest dich mit derselben Ruhe und Gelassenheit bewegen. Nimm deine Umwelt ganz bewusst wahr: Was kannst du alles um dich herum sehen? Du bist ganz ruhig und hast alle Zeit der Welt. Du kannst dir vorstellen, so aufmerksam, ruhig und gelassen, wie die Schildkröte zu sein oder du kannst auch mal versuchen, ein paar deiner eigenen Bewegungen ruhig und in Zeitlupe zu machen. Gehe laaaangsam und bewege deine Hände ganz laaaangsam. Atme langsam ein und aus.