

Hausarbeit im Rahmen des Entspannungstrainers an der Paracelsus-Schule Rosenheim

Autor: Christina Grimm

Ruhe-Inseln für Kinder

Entspannen mit Hilfe von Autogenem Training, Progressiver Muskelent-
spannung und Phantasiereisen
(Alter ca. 6 bis 11 Jahre)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Was ist Entspannung?
 - 1.1 Wann kann Entspannung helfen?
2. Autogenes Training
 - 2.1 Haltung, Zeit und Ort
 - 2.2 Die sieben Übungen der Grundstufe
 - Ruhe-Übung
 - Schwere-Übung
 - Wärme-Übung
 - Kleiner Zwischenstand
 - Atem-Übung
 - Herz-Übung
 - Bauch- oder Sonnengeflecht-Übung
 - Kopf-Übung
 - 2.3 mögliche Begleiterscheinungen
3. Progressive Muskelentspannung
 - 3.1 Entstehung und Methode
 - 3.2 Ablauf der Übungseinheiten -
 - Von A wie Arme bis Z wie Zehen
4. Phantasiereisen
 - 4.1 Fünf Unterschiede
5. Noch ein paar Entspannungsmerksprüche
6. Quellenverzeichnis
7. Empfehlenswerte Literatur

Vorwort

Wir leben in einer hektischen schnelllebigen Zeit und uns wird jeden Tag viel abverlangt. Ständig sollen wir Aufgaben und Erwartungen anderer erfüllen. „Hast Du schon...?, Machst Du noch...?, Warum tust Du nicht...?“ Wir alle kennen diese Sätze, und unsere Kinder natürlich auch. Schon früh können Kinder so in eine Stresssituation kommen. Besonders dann, sobald sie in der Schule sind.

Damit sie nicht müde, antriebs- oder sogar lustlos werden, können wir ihnen helfen und kleine „Ruhe-Inseln“ anbieten. Dort lernen sie wie sie sich herrlich entspannen können. Hier werden Ihnen drei der vielen Möglichkeiten vorgestellt. Alle Methoden können mit einem oder mit mehreren Kindern durchgeführt werden. Der Spaßfaktor in einer Gruppe ist natürlich größer!

Die hier angebotenen Entspannungen sind jedoch für zuhause gedacht und je nach Alter des Kindes abwandelbar. Je kleiner die Kinder sind, desto mehr „Hilfen“ werden für die Vorstellungskraft notwendig sein.

1. Was ist Entspannung?

Wikipedia schreibt dazu: Entspannung ist eine Methode zur Verminderung der körperlichen und seelischen Anspannung und Abbau von Stress. Das heißt, dass wir unseren Körper in einen Zustand bringen können, in dem wir „los lassen“, also alle Anspannung von uns abfallen lassen, sowohl im physischen, als auch im psychischen Bereich. Das ist aber etwas das wir erst wieder lernen und trainieren müssen.

Im Autogenen Training funktioniert das mit unserer Vorstellungskraft auf unseren Körper bezogen. Hierbei wird durch formelhafte Vorsätze ein Entspannungszustand suggeriert. Dazu aber später mehr.

Bei der Progressiven Muskelentspannung arbeitet man tatsächlich muskulär, d. h. um eine Entspannung zu erreichen, werden zuerst bewusst einzelne Muskelgruppen angespannt, die Spannung gehalten und dann wieder entspannt. Auch hier gehe ich später ausführlicher darauf ein.

Mit Phantasiereisen wird *auch* unsere Vorstellungskraft angeregt. Hierbei werden aber innere Bilder projiziert, die uns an schöne, angenehme Orte führen und so ebenfalls zur Entspannung beitragen. Phantasiereisen lassen sich übrigens gut mit den beiden vorher genannten Methoden verbinden.

1.1 Wann kann Entspannung helfen?

In den letzten Jahrzehnten konnte nachgewiesen werden, dass sich Entspannungsübungen für Kinder mit gutem Erfolg einsetzen ließen. So sind sie zum Beispiel hilfreich bei: Schlafstörungen, Hyperaktivität, aggressivem Verhalten, Asthma, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Angststörungen, Stottern und vielem mehr.

Bei tiefergreifenden Problemen sollte jedoch immer ein dafür ausgebildeter Therapeut hinzugezogen werden.

Entspannungsübungen sind kein Wundermittel mit denen sich alle Probleme einfach lösen lassen, aber sie sind eine wunderbare Möglichkeit mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können. Als Beispiel seien hier Schulaufgaben genannt. Viele Kinder haben ein mulmiges Gefühl, wenn eine Probe ansteht, einige haben vielleicht auch den gefürchteten „Blackout“. Wenn nun vorher über einen längeren Zeitraum Entspannungsübungen trainiert wurden, dann kann sich ganz schnell ein Entspannungszustand herstellen lassen, der wieder zur vollen Konzentration führt und somit das Gelernte wieder verfügbar ist. Hilfreich sind hierbei auch einige Entspannungsmerksprüche, die ich ganz zum Schluss auflisten werde.

Zwei Dinge sind bei allen Entspannungsverfahren wichtig. Das Erste ist das regelmäßige Üben. Denn nur wenn wirklich gut geübt wurde, kann man sich in einer Stresssituation schnell in die Entspannung bringen und entsprechend handeln.

Und das Zweite ist: Geduld, Geduld, Geduld. Denn wenn man etwas erzwingen will, kann man sich nicht entspannen. Deshalb gilt: Wenn etwas nicht gleich geklappt hat, dann eben das nächste oder übernächste Mal oder noch später. Entspannungsübungen sollen doch SPASS machen und nicht wieder in Stress ausarten!

Aber nun zu den einzelnen Methoden.

2. Autogenes Training

Das Autogene Training, kurz AT genannt, ist neben der Progressiven Muskelentspannung ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Der Ursprung des AT liegt in den 1920er Jahren. Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz, der erst Haut- und dann Nervenarzt war und sich intensiv mit Hypnose beschäftigte, entwickelte daraus diese Methode der „Selbsthypnose“. Ihm ging es darum, Entspannung selbsttätig herzustellen. Daher entstand der Name **Autogen** aus dem griechischen **Autos** (selbst) und dem lateinischen Wortstamm **gen-** (erzeugen), was so viel bedeutet wie, **aus sich selbst/aus dem Körper entstehend**. Und Training bedeutet

ganz klar **üben**. Wie oben erwähnt muss entsprechend geübt werden, um den gewünschten Entspannungseffekt zu erzielen.

Beim AT wird mit Formeln, wie z. B. „mein rechter Arm ist ganz schwer“, gearbeitet. So wird dem Körper suggeriert, dass eben dieser Arm jetzt ganz schwer geworden ist. Das bedarf natürlich einiger Übung. Bei einem klappt es schneller, beim anderen kann es etwas dauern. Probieren Sie es aus, Sie werden sehen, es funktioniert! Glauben Sie nicht? Dann stellen Sie sich doch einmal so bildlich wie möglich vor, Sie würden eine Zitrone aufschneiden und dann herzhaft in sie hinein beißen. Na, was ist passiert? Ist Ihnen das Wasser im Mund zusammen gelaufen oder haben sich Ihnen etwa die Haare aufgestellt? Die Wirkung unserer Vorstellungskraft ist größer als wir ahnen!

2.1 Haltung, Zeit und Ort

Geübt werden kann im Sitzen oder im Liegen. Bei der Sitzhaltung unterscheidet man zwischen Droschkenkutschhaltung, Königshaltung und der Lehnssesselhaltung.

Bei der **Droschkenkutschhaltung** sitzt man hüftbreit auf dem vorderen Stuhldrittel und bildet mit dem Oberkörper einen Rundrücken. Die Arme werden locker seitlich hängen gelassen oder auf den Oberschenkeln abgelegt. Da der Kopf leicht nach vorne hängt, kann es bei längerem Sitzen zu einem Zug im Nacken führen, was vielleicht als unangenehm empfunden wird. Deshalb eignet sich diese Haltung am ehesten für eine kurze Entspannung im Alltag.

Bei der **Königshaltung** sitzt man auch hüftbreit auf dem vorderen Stuhldrittel. Hier allerdings ist die Sitzhaltung kerzengerade und auch der Kopf wird aufrecht gehalten. Die Arme ruhen auf den Oberschenkeln. Diese Haltung empfiehlt sich, wenn man vor den Hausaufgaben oder einer Schulprüfung noch eine Entspannung durchführen möchte, da hierbei die Konzentration auf die kommende Arbeit gefördert wird und man danach wach und aufnahmebereit ist.

In der **Lehnssesselhaltung** sitzt man auf der ganzen Sitzfläche. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Der Rücken und evtl. auch der Kopf lehnen am Sesselrücken oder an einer Wand an. Die Arme liegen bequem auf den Armlehnen oder Oberschenkeln.

Die weit bequemere Haltung ist die in der **Rückenlage** auf einer weichen Unterlage. In dieser Haltung fällt das Entspannen erst mal leichter als im Sitzen. Sie birgt allerdings die Gefahr des Einschlafens.

Der Vorteil bei der etwas unbequemereren Sitzhaltung liegt einfach darin, dass AT an fast jedem Ort durchführbar ist. Deshalb ist es immer gut beide Entspannungshaltungen zu üben.

Der ideale Zeitaufwand zum üben ist drei Mal am Tag, nämlich morgens, mittags und abends. Dabei ist nicht entscheidend das ganze Programm durchzuführen. Es genügen durchaus auch einige Minuten. Wichtig ist, es zu tun! Und wenn abends mehr Zeit ist, dann darf es auch schon mal die ganze Übungsfolge sein.

Die Übungen im AT sind aufbauende Übungen, d. h. es wird zum Beispiel am Anfang nur die Ruhe-Übung eingeübt. Und das eine Woche lang täglich. Erst in der darauffolgenden Woche kommt zu der Ruhe-Übung die Schwere-Übung dazu. In der dritten Woche dann die Wärme-Übung usw. Das wird deshalb so praktiziert, damit sich die Übungen festigen und Ihr Kind sich dann bei Bedarf sofort in die Entspannung bringen kann. Es soll einfach selbstverständlich werden Entspannungsübungen anzuwenden.

Um Kindern einen besseren Zugang zum AT zu ermöglichen, biete ich zum Anfang jeder neuen Übung eine kleine Einstiegshilfe an, um sich das gewünschte Gefühl (Ruhe, Schwere, Wärme) besser vorstellen zu können. Diese Hilfen sind wirklich nur am Anfang sinnvoll. Später beginnen Sie dann gleich mit den entsprechenden Formeln.

Die Räumlichkeiten zum Üben sollen natürlich angenehm sein. Ein Raum in dem man sich gerne aufhält, der geräuscharm und ohne Telefon ist, mit einem bequemen Stuhl oder einer weichen Unterlage für das Liegen, evtl. einer Decke zum zudecken, um nicht zu frieren, kurz, ein Raum in dem man sich gerne entspannen möchte. Kinder wissen meistens sofort wie sie es sich am kuscheligsten machen können. Dabei sind Kissen und Decken natürlich ganz wichtig!

2.2 Die sieben Übungen der Grundstufe

Die Ruhe-Übung

Die Ruhe-Übung soll die Entspannung einleiten. Hierbei soll erlernt werden sich und seinen Körper zu erfühlen und allmählich zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Um Ihrem Kind den Unterschied zwischen Aktion und Ruhe zu verdeutlichen, ist es sinnvoll genau das zu praktizieren. Lassen Sie Ihr Kind zunächst rumsausen und hüpfen und machen Sie selbst mit. Das macht Spaß!

Danach schreiten Sie gemeinsam wie ein König oder eine Königin, langsam und bedächtig. Danach wird auf dem Boden Platz genommen. Wenn möglich schlagen Sie eine Klangschale an oder bringen etwas anderes zum Klingen und lauschen dem Ton der langsam verklingt. Fragen Sie Ihr Kind,

was es gehört hat, und ob es die Ruhe danach wahrgenommen hat. Jetzt darf es sich auf den Boden in Rückenlage legen (so lassen sich die Entspannungsübungen zu Anfang am besten lernen!) und zudecken. Wenn es als angenehm empfunden wird, soll das Kind die Augen schließen. Danach beginnen Sie mit ruhiger Stimme langsam die Ruheformel zu sprechen.

„Du liegst bequem auf Deiner Unterlage und atmest nochmal tief ein und wieder aus und dann ganz normal weiter. Deine Arme werden jetzt ganz ruhig und Deine Beine werden jetzt ganz ruhig. Die Augen und das Gesicht sind auch ganz ruhig. Mit jedem Atemzug wirst Du ruhiger und entspannter. Ich sage nun für Dich Deine Ruhe-Formel: „Ich bin ganz ruhig... ganz ruhig...ruhig“ (insgesamt 3x)

Wenn Sie möchten, können Sie an diese Übung noch eine Entspannungsgeschichte oder Phantasiereise anfügen, was Ihrem Kind sicher gefallen wird. (siehe Literaturhinweis am Ende)

Am Ende der Übung (in der ersten Woche nach der Ruhe-Übung, in der zweiten Woche erst nach der Schwere-Übung, in der dritten dann nach der Wärme-Übung, usw.) ist es noch wichtig die sogenannte **„Rücknahme“** durchzuführen.

Wichtig ist sie deshalb, damit nach der Entspannung auch wieder Konzentration möglich ist und man sich wieder richtig frisch und fit fühlt. Das betrifft natürlich die Zeit tagsüber. Würde die Rücknahme nicht erfolgen, wäre man sehr wahrscheinlich eher müde und würde sich so durch den Tag „schleppen“.

Anders stellt sich das ganze dar, wenn die Übung abends zuhause durchgeführt wird und man danach schlafen möchte. In diesem Fall wird die Rücknahme einfach weggelassen.

Aber nun dazu, wie sie ausgeführt wird.

In unserem Fall, da wir sie mit unserem Kind durchführen, kann sie zum Schluss der ganzen Entspannung so lauten:

„Langsam wirst Du wieder wacher. Dir fällt auch wieder ein, wo Du bist. Du atmest nochmal tief ein und wieder aus. Deine Hände und Füße wackeln. Jetzt ballst Du Deine Hände ganz fest zu einer Faust und streckst sie mit einem kräftigen Ruck von Deinem Körper weg. Und nun die Augen auf!!! Reck' Dich und streck' Dich! Du bist nun wieder hellwach und fühlst Dich frisch und munter!“

Ideal ist es mit der Stimme ruhig und sanft zu beginnen, aber dann auch lauter zu werden und den „Ruck“ extra zu betonen, sodass Ihr Kind dann auch wirklich wieder wach ist.

Nach einer kleinen Ruhepause empfiehlt es sich die ganze Übung dann nochmal durchzuführen, diesmal jedoch in einer der oben erwähnten Sitz-

haltungen. So lernt Ihr Kind gleich, wie es die Übung im Schulalltag integrieren kann.

Die Schwere-Übung

Das Ziel der Schwere-Übung ist es die gesamte Muskulatur zu lockern. Hierbei soll das Eigengewicht des Körpers wahrgenommen und als angenehm empfunden werden.

Damit sich Ihr Kind Schwere besser vorstellen kann, können Sie gemeinsam überlegen welche Tiere besonders schwer sind. Lassen Sie es dann die verschiedenen Tiere, wie Elefant, Nilpferd und Co. nachmachen und nachempfinden, wie sich das anfühlen könnte. Danach lassen Sie, wie beim letzten Mal, Ihr Kind wieder hinlegen und sprechen wie gehabt erst die **Ruhe-Formel**. Anschließend lautet die **Schwere-Übung** wie folgt:

„Deine Arme werden jetzt ganz schwer, ganz schwer. Auch die Hände werden ganz schwer, ganz schwer. Und Deine Beine werden jetzt ganz schwer, ganz schwer. Ebenso Deine Füße. Sie werden ganz schwer, ganz schwer. Dein ganzer Körper wird ganz schwer (so schwer wie der Elefant...Nilpferd...). Deine Schwere-Formel heißt: „Meine Arme und Beine sind ganz schwer..., ganz schwer..., schwer“ (insgesamt 3x). „Mein ganzer Körper ist ganz schwer..., ganz schwer..., schwer.“

Auch diese Übung kann wieder mit einer Entspannungsgeschichte oder Phantasiereise beendet werden und zum Schluss die Rücknahme nicht vergessen!

Danach wieder im Sitzen üben!

Die Wärme-Übung

Hierbei wird die Gesamtentspannung von Körper und Seele fortgeführt. Mit dem angenehmen Wärmegefühl können wir die Entspannung noch mehr vertiefen. Dadurch wird die Durchblutung des Körpers verbessert.

Diesmal können Sie Ihr Kind fragen, was es sich unter Wärme vorstellt und was als angenehm empfunden wird. Vermutlich wird die Sonne als Wärmequelle oder auch ein herrlich warmes Bad in der Wanne genannt werden.

Eine gute Möglichkeit ist es ebenfalls, die Hände ganz fest aneinander zu reiben und zu spüren, wie die Handflächen warm werden. Mit diesem Gefühl, bzw. der Vorstellung von einem wärmenden Sonnen-oder Wannensbad gehen Sie nun in die Entspannungsübungen des AT. Wieder werden in

nun bekannter Form die Ruhe- und die Schwere-Übung durchgeführt. Im Anschluss kann die Wärme-Übung so lauten:

„Stell Dir nun vor, Du liegst an einem schönen Sandstrand halb unter einer Palme in weichem, hellen Sand und die Sonne scheint auf Dich herab. Spürst Du die angenehme Wärme auf Deinem Körper? Deine Arme werden schon richtig schön warm. Du spürst wie sich die Wärme bis in Deine Fingerspitzen ausbreitet. Deine Arme sind angenehm warm..., angenehm warm. Die Wärme breitet sich nun auch in Deiner Brust und den Bauch aus und strömt weiter in Deine Beine bis in die Zehenspitzen. Deine Beine sind angenehm warm..., angenehm warm.... Du fühlst Dich wie in eine warme Decke eingehüllt. Deine Wärme-Formel lautet: „Meine Arme und Beine sind ganz warm..., ganz warm..., warm (insgesamt 3x). Ich bin vollkommen ruhig und entspannt. Mein ganzer Körper ist angenehm schwer und warm.“

Auch hier kann natürlich eine schöne Geschichte folgen, die vielleicht mit Wärme zu tun hat. Anschließend kommt wieder die Rücknahme.

Je nachdem wie Ihr Kind die Wärme schon spüren konnte, können Sie ja noch eine kleine wärmende Rückenmassage ergänzend anfügen. Ihr Kind wird das sicher sehr genießen.

Kleiner Zwischenstand

Die drei wichtigsten Grundübungen des AT haben Sie nun kennen gelernt. Nochmal zur Erinnerung: Am Anfang sollten Sie pro Woche nur eine Übungsart anwenden, damit sich Ihr Kind mit den jeweiligen Übungen vertraut machen kann. Schließlich sollen die einzelnen Entspannungen ja auch täglich geübt werden!

Anfangs braucht Ihr Kind vielleicht noch Ihre Unterstützung was die Formeln betrifft. Aber schon bald, natürlich je nach Alter des Kindes, wird es sich ganz alleine zum Üben hinlegen oder setzen. Es werden immer eine liegende und eine sitzende Übungseinheit durchgeführt. Das ist deshalb so wichtig, damit diese Entspannungsübungen auch schultauglich sind und kein „Bett“ vorhanden sein muss, um sich entspannen zu können.

Die Atem-Übung

Viele Anspannungen haben mit dem Atem zu tun. Wenn wir in Sorge sind, atmen wir meist kurz und flach. Wer kennt nicht die Sprüche, „mir stockt der Atem“ oder „es verschlägt einem den Atem“?

Mit der Atem-Übung wird eine ruhige und gleichmäßige Atmung bewirkt. Sie normalisiert sich. Wir beobachten nur unseren Atem. Diese Übung baut auf die anderen Übungen auf und setzt die Gesamtentspannung fort.

Beginnen Sie am Anfang ein Spiel mit Ihrem Kind. Vielleicht haben Sie einen Tischtennisball, den sie sich über den Tisch gegenseitig zu pusten können. Oder sie basteln sich aus einem Papierbogen ein kleines Schiffchen zum anpusten. Schnell werden Sie merken wie Sie außer Atem kommen. Dann lassen Sie Ihr Kind sich hinlegen und setzen ihm das Papierschiffchen auf seinen Bauch. Jetzt kann es beobachten wie es auf und ab schaukelt, als wenn es auf dem Meer wäre. Je nachdem wie tief Ihr Kind gerade atmet, schaukelt das Schiff etwas höher oder flacher. Dann beginnt wieder die Übungseinheit mit der Ruhe-, Schwere- und Wärme-Übung. Im Anschluss folgt die Atem-Übung. Sie kann so lauten:

„Stell Dir vor Du liegst, oder sitzt in einem Boot und schaukelst mit den Wellen sanft auf und ab, auf und ab, so wie bei Deinem Atem. Wenn Du einatmest hebt sich Deine Bauchdecke und wenn Du ausatmest, dann senkt sie sich wieder. Dein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig, ruhig und gleichmäßig. Du sagst Dir in Gedanken: ‚Mein Atem wiegt mich. Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig, ruhig und gleichmäßig. ‚

Wichtig:

Sollte Ihr Kind unter Asthma oder Bronchitis leiden, so lassen Sie diese Übung im speziellen aus und fügen lediglich in den anderen Übungen kurz ‚Dein Atem ist ganz ruhig‘ mit ein.

Auch diese Übungssequenz wird natürlich mit der Rücknahme beendet.

Die Herz-Übung

Wir wissen, dass sich die Herzmuskulatur rhythmisch zusammenzieht und öffnet. Durch diese Pumpbewegung wird das Blut durch alle Gefäße hindurch befördert. Allein durch das Wahrnehmen des eigenen Herzschlags wird schon die Herztätigkeit positiv beeinflusst bzw. normalisiert. Die Übungen vorher, haben auch das Ihrige dazu beigetragen. Hier wird die Entspannung noch weiter fortgeführt.

Ganz zu Anfang der Entspannungsübungen, wenn Sie Ihrem Kind erklärt haben, dass heute die Herz-Übung dran kommt, können Sie mit ihm ein Bewegungsspiel machen. Am besten eines, bei dem viel gehüpft wird. Lassen Sie Ihr Kind dann einmal seinen Herzschlag spüren, damit es weiß was gemeint ist. Es soll ihn einfach erfühlen. So kann es sich besser vorstellen wie das Herz ganz von alleine schlägt, ohne dass man ihm sagen muss, dass es das soll. Danach führen Sie alle Übungen durch bis dann die Herz-Übung dazu kommt. Sie kann folgendermaßen beginnen:

„Höre nun in Dich hinein. Vielleicht kannst Du Dein Herz spüren, oder Du spürst irgendwo Deinen Puls. Vielleicht in Deinen Fingern

oder an Deinem Hals. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du denkst Dir nun: Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig, ruhig und gleichmäßig. Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig, ruhig und gleichmäßig."

Länger muss diese Übung gar nicht sein. Beendet wird sie wie immer mit der Rücknahme, der genauso gut eine Entspannungs- oder Phantasiegeschichte voran gegangen sein kann.

Bauch- oder Sonnengeflecht-Übung

Etwa drei Finger breit über dem Bauchnabel befindet sich das Sonnengeflecht, oder auch Solarplexus genannt. Dabei handelt es sich um ein Nervengeflecht, von dem strahlenförmig Nervenbahnen ausgehen, die die Funktionen der inneren Organe im Bauchraum steuern. Durch die Bauchübung kann eine Störung im Magen-Darm-Bereich, welche nervös bedingt ist, behoben werden, beispielsweise bei Kindern die unter sogenanntem Angstbauchweh leiden (vor Schulaufgaben usw.). Erreicht wird die Entspannung durch die Vorstellung, Wärme in den Bauch strömen zu lassen.

Diese Übung ist nicht gänzlich neu, da bereits bei der Wärme-Übung das Wärmegefühl vom Oberkörper über den Bauchraum bis in die Beine und Füße geleitet wird. Aber als kleine Hilfestellung für Ihr Kind, lassen Sie es seine beiden Hände auf den Bauch legen, um damit die Wärme besser genau dort wahrnehmen zu können. So kann die Bauch-Übung folgendermaßen lauten:

„Geh' nun mit Deinen Gedanken zu Deinem Bauch, oder leg' Deine Hände auf Deinen Bauch. Spüre nun die wohlige Wärme dort und denke für Dich: Mein Bauch ist strömend warm, strömend warm. Mein Bauch ist strömend warm, strömend warm.“

Beendet wird die Übung wie die vorigen auch, mit der Rücknahme.

Kopf-Übung

Die körperlich-seelische Gesamtentspannung wird mit dieser Übung abgeschlossen. Um konzentriert und leistungsfähig zu sein, braucht man einen „kühlen Kopf“. Mit ihm bewahrt man Ruhe und kann wichtige Entscheidungen klarer treffen. Die Kopf- oder auch Stirnkühle-Übung genannt, dient der Entspannung des Kopfes. Sie erfrischt ihn und verhilft zu mehr Konzentration.

Wie oben erwähnt, wird diese Übung auch Stirnkühle-Übung genannt. Die Vorstellung geht also nicht wie bei den anderen Übungen in die angenehme Wärme, sondern in die Kühle. Da es vielleicht für Ihr Kind etwas

schwieriger vorzustellen ist, kann es hilfreich sein, Ihrem Kind während der Übung sanft über die Stirn zu blasen oder ein wenig Wasser darauf zu streichen. Die Übung kann so beginnen:

„ Stell Dir vor, wie ein angenehm kühler Windhauch Deine Stirn streift. Vielleicht kannst Du Dir auch einen Wasserfall vorstellen, dessen Wasserdampf sich sanft auf Dein Gesicht setzt. Deine Stirn ist jetzt angenehm kühl. Du denkst für Dich: Meine Stirn ist angenehm kühl, angenehm kühl, kühl.“

Danach erfolgt wie immer, die Rücknahme.

Die Kopf- und die Herz-Übung sind Übungen, die bei Kindern eher selten Anwendung finden. Aber sie einmal vorgestellt und durchgeführt zu haben macht durchaus Sinn.

Ruhe-, Schwere- und Wärme-Übung sind die wichtigsten Übungen. Sie lassen sich, wenn man sie einmal gut gelernt hat, in Kurzformeln anwenden, wie z. B. „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt. Mein gesamter Körper ist ganz schwer und angenehm warm.“ Oder nur: „Ruhe, Schwere, Wärme.“

Aber bis es so weit ist, sollten die Übungen wirklich im Einzelnen durchgeführt werden. Sie können ebenso gut Arme und Beine noch differenzierter „behandeln“ indem sie die Aufmerksamkeit getrennt auf rechts und links lenken (Mein rechter Arm ist..., mein linker Arm ist... usw.).

Die Atem-Übung ist ebenso eine Übung die gut nach Bedarf eingesetzt werden kann. In stressigen oder aufregenden Situationen ist es schon sehr hilfreich, sich nur auf seinen Atem zu konzentrieren bzw. ihn zu beobachten. Hier kann sich gut eine Regulation einstellen.

2.3 Mögliche Begleiterscheinungen

Während der Übungen kann es zu körperlichen „Nebenwirkungen“ kommen, die teilweise mit der physiologischen Umschaltung des Nervensystems auf den Entspannungszustand zusammenhängen. Sie sind keinesfalls schlecht, denn sie zeigen uns doch, dass sich etwas in uns „bewegt“. Mit zunehmendem Üben des AT verschwinden diese oder werden nicht mehr als lästig empfunden.

Einige Begleiterscheinungen können Kribbeln, Muskelzucken, Magenknurren, Frösteln, Gähnen, Taubheits- oder Spannungsgefühle und Kopfschmerzen sein.

Diese Begleiterscheinungen müssen nicht bei jedem und in jeder Übungseinheit vorkommen. Kinder sollte man jedoch nach ungewöhnlichen Emp-

findungen fragen und, falls welche aufgetreten sind, ihnen erklären, dass sich da, was die Entspannung betrifft, schon was tut. Und wenn es sich z. B. um Händekribbeln handelt, dann können sie einfach die Hand bewegen oder ausschütteln bis es wieder gut ist und mit den Übungen fortfahren. Mit dem regelmäßigen Üben reguliert der Körper diese Begleiterscheinungen.

3. Progressive Muskelentspannung

3.1 Entstehung und Methode

Die Progressive Muskelentspannung oder auch Progressive Muskelrelaxation entstand ebenfalls in den 1920er Jahren. Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson entwickelte diese Methode aus Muskelan- und entspannung. Er hatte beobachtet dass sich bei seelischer Anspannung auch Muskelgruppen anspannen, also ein direkter Zusammenhang zwischen Stress und muskulärer Verkrampfung besteht.

Das Prinzip bei der Progressiven Muskelentspannung besteht aus dem bewussten **Anspannen** einzelner Muskelgruppen, dem wieder **Loslassen** der Anspannung und dem **Wahrnehmen** des Unterschieds der An- und Entspannung, also dem Gefühl vorher und nachher. Durch das Anspannen wird das Blut in den Gefäßen zunächst zurück gedrückt, beim Loslassen fließt es wieder ungehindert weiter. Es entsteht daraufhin ein angenehmes Wärmegefühl, das uns entspannen lässt.

Begonnen wird die bewusste Anspannung bei den Händen, da es hier am leichtesten fällt und dehnt sich dann über die Arme, Schultern, Kopf und weiter auf den ganzen Körper aus. Auch hier ist es, wie beim Autogenen Training, eine aufbauende Übungsweise. **Progressiv** bedeutet **stufenweise fortschreitend, zunehmend**. Gemeint ist damit auch, dass pro Woche nur eine Übungseinheit hinzugenommen wird, d. h. in der ersten Woche nur die Hände und Arme, in der zweiten Woche Wiederholung mit Händen und Armen und dazu dann die Schultern. In der dritten Wochen dann Hände, Arme, Schultern und hinzukommend das Gesicht, usw.

Geeignet ist diese Übungsmethode für Kinder ab ca. sechs Jahren, besser noch etwas älter. Da das Körperempfinden jüngerer Kinder noch etwas undifferenziert ist, kann z. B. speziell die Gesichtsübung nicht im Einzelnen ausgeführt werden. Diese Übung wird dann beinhalten, dass die „Kleinen“ jetzt eine richtige Grimasse schneiden dürfen. Auch die restlichen Übungen bedürfen einer kürzeren Zusammenfassung.

Vor dem jeweiligen Übungsbeginn sollte mit dem/n Kind/ern klar gestellt werden was in den kommenden Übungen gemeint ist. Manchmal hilft die Vorstellung eines Bildes, damit das Kind weiß was zu tun ist. Und dann wird es erst mal kurz ausprobiert.

Wie schon beim AT, kann die Progressive Muskelentspannung sowohl im Liegen, als auch im Sitzen durchgeführt werden. Auch hier gilt wieder, im Liegen gelingt die Übung zwar leichter, im Sitzen ist sie aber auch im Alltag einsetzbar. Also am besten wieder „zweigleisig“ üben.

3.2 Ablauf der Übungseinheiten - Von A wie Arme bis Z wie Zehen

Natürlich ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind erklären, um was es bei diesen Übungen geht und wie diese ausgeführt werden können, nämlich zum Beispiel so:

„Die Übungen, mit denen wir heute beginnen möchten, sind Entspannungsübungen, die sogar von guten Sportlern, Schauspielern und Musikern angewendet werden. Sie alle wollen ja gute Leistungen bringen und nicht vollkommen aufgeregt und angespannt sein. Deshalb machen sie auch solche Entspannungsübungen vor ihren Auftritten, um locker und konzentriert zu sein. Dabei werden alle Muskeln nach und nach so angespannt, dass wir deutlich die Spannung im Muskel spüren. Danach wird wieder locker gelassen und der Muskel entspannt sich wieder. Das ist dann ein ganz anderes Gefühl wie bei der Anspannung vorher. Du wirst dann selber den Unterschied merken.“

Überlegen Sie auch gemeinsam, mit welchen inneren Bildern die jeweilige Übung verknüpft werden kann.

Für den Anfang ist es sicher von Vorteil die Übungen im Liegen zu beginnen. Die Einleitung hierfür kann folgendermaßen lauten:

„Leg' Dich nun bequem mit dem Rücken auf Deine Unterlage. Deine Hände liegen locker neben dem Körper und Deine Fußspitzen fallen leicht auseinander. Schließe nun Deine Augen, damit Du Dir alles besser vorstellen kannst. Höre genau zu, was ich zu Dir sage.“

Bei der sitzenden Anleitung, die nach der liegenden folgen kann, wird so begonnen:

„Setz' Dich nun bequem auf Deinen Stuhl. Deine Beine stehen nebeneinander fest auf dem Boden. Deine Hände liegen locker auf Deinen Oberschenkeln und berühren sich nicht. Schließe nun Deine Augen, damit Du Dir alles besser vorstellen kannst und höre genau zu, was ich zu Dir sage.“

Diese Anweisungen können natürlich je nach Fortschritt verändert werden, sind aber in der Regel eine schöne Einführung, um „anzukommen“.

Die Arme

Wenn Sie zu Anfang mit Ihrem Kind überlegt haben, wann man zum Beispiel eine Faust macht, könnte vielleicht der Gedanke auf einen nassen Schwamm in der herrlich warmen Badewanne gekommen sein. Und diesen Schwamm möchte Ihr Kind nun ausdrücken, damit es sich in der Wanne abwaschen kann. Mit dieser Vorstellung gehen Sie nun die erste Übung an. Wichtig ist noch, dass Sie mit ruhiger Stimme sprechen und klitzekleine Pausen zwischen den Sätzen lassen.

„Mach nun mit Deinen beiden Händen eine Faust, so als wolltest Du einen Schwamm auspressen. Und dann winkle Deine Arme dazu so fest an, als wolltest Du jemandem Deine Muskeln zeigen... Jetzt spüre diese Spannung in Deinen Händen und Armen und halte diese Spannung noch ein wenig...(ca. fünf Sekunden halten)... Nur Deine Arme und Hände sind angespannt, sonst nichts...Nun lass wieder los, die Hände sinken wieder zurück... Du bist in den Händen und Armen wieder ganz locker... Achte auf den Unterschied... Bleib in Gedanken nur bei Deinen Armen und Händen...Spüre diese Entspannung...(ca. 20 Sekunden lang nachspüren lassen)...Achte auf Deinen Atem, wie er ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt...(ca. 40 Sekunden lang).“

Die Atemübung, die eigentlich nicht unbedingt Bestandteil der Progressiven Muskelentspannung ist, hat sich aber als sinnvoll erwiesen, da gerne mal bei muskulärer Anspannung der Atem angehalten wird.

Wenn diese Übung zum ersten Mal gemacht wird, dann sollte sie zwei- bis dreimal hintereinander (natürlich mit kleinen Pausen dazwischen) geübt werden. Kommt beim nächsten Mal eine neue Übung dazu, so wird diese dann zwei-bis dreimal hintereinander ausgeführt, während die vorangegangene dann nur einmal gemacht wird.

Immer ganz zum Schluss der gesamten Übungseinheit wird die sogenannte **Rücknahme** folgendermaßen gemacht:

„Nun zum Schluss balle nochmal kurz Deine Hände zu Fäusten und reck Dich und streck Dich und atme nochmal tief ein und wieder aus, damit Du wieder hellwach bist.“

Die Schultern

Als inneres Bild kann sich Ihr Kind vorstellen wie es seine Schultern nach oben zieht, so als ob es keine Ahnung hätte von etwas das es gerade gefragt wurde.

„Jetzt kommt die „Keine-Ahnung-Übung“. Ziehe nun Deine Schultern so weit nach oben in Richtung Deiner Ohren, wie Du nur kannst. Halte diese Spannung nur in den Schultern... (ca. fünf Se-

kunden halten)... Achte auf die Anspannung... Und nun lass die Schultern wieder fallen, löse die Anspannung und gehe in die Entspannung... nimm den Unterschied wahr... lass die Entspannung sich ausbreiten...(ca. 20 Sekunden lang)...Achte wieder auf Deinen Atem, wie er ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt...(ca. 40 Sekunden lang)."

Rücknahme!

Das Gesicht

Bei den jüngeren Kindern hilft sicher die Vorstellung in eine saure Zitrone zu beißen, damit sie eine richtig schöne Grimasse zustande bringen. Die Übung kann dann „Saures-Zitronengesicht-Übung“ heißen.

Bei den etwas größeren kann das Gesicht etwas differenzierter durchgenommen werden. Es wird nur eine Partie kurz angespannt und dann wieder locker gelassen.

„Zieh Deine Stirn nach oben, so als ob Du gerade denkst, „Aha, das habe ich verstanden“... Halte diese Anspannung kurz... und lass wieder los... Nun kneif Deine Augen so fest zusammen, als würdest Du furchtbar geblendet werden... Halte diese Anspannung kurz... und lass wieder los...

Nun rümpf Deine Nase so als würde etwas fürchterlich stinken... Halte kurz diese Anspannung... und lass wieder los... Ziehe nun Deinen Mund ganz in die Breite, so als würdest Du jemanden breit angrinsen... Halte kurz diese Spannung... und lass wieder los... Jetzt anders herum. Spitze Deinen Mund, als wolltest Du jemandem den Du ganz lieb hast einen Kuss auf die Wange drücken... Halte kurz diese Spannung... und lass wieder los... Zum Schluss machst Du noch eine richtige Grimasse, so als würdest Du in eine saure Zitrone beißen... Halte kurz diese Anspannung... und lass nun wieder los. Dein ganzes Gesicht ist nun vollkommen locker, entspannt und wieder ganz glatt... spüre den Unterschied zu vorher... Die Entspannung breitet sich über Dein ganzes Gesicht aus... Achte wieder auf Deinen Atem, wie er ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt... (ca. 40 Sekunden lang)."

Rücknahme!

Der Kopf

Hier hilft den Kindern vielleicht die Vorstellung einen kleinen Tischtennisball mit dem Kinn auf dem Brustbein festhalten zu wollen. Dabei wird der Nacken angespannt bzw. gedehnt. Danach soll der Kopf auf den Boden, bzw. beim Sitzen an die Wand gepresst werden, so als wollte man ein Blatt Papier mit dem Kopf festhalten. Danach wird der Kopf einmal nach links und einmal nach rechts zur Schulter geneigt. Vielleicht sitzt hier ein

kleines lustiges Männchen, das dem Kind gerne etwas ins Ohr flüstern möchte!

„Jetzt ist der Kopf dran. Stell Dir nun vor, Du möchtest einen Tischtennisball mit Deinem Kinn festhalten, damit er nicht davon rollt. Drück' also nun Dein Kinn ganz fest zu Deinem Brustbein hin...Achte auf die Spannung, die jetzt in Deinem Nacken entsteht...Halte diese Spannung...(ca. fünf Sekunden halten)...Und nun lass wieder locker... Dein Kopf ist wieder ganz entspannt...Spüre den Unterschied...(ca. 20 Sekunden lang nachspüren lassen).

Jetzt stell Dir vor, Du möchtest mit Deinem Hinterkopf ein Blatt Papier festhalten, damit es Dir niemand wegnehmen kann. Drücke dazu Deinen Kopf fest auf Deine Unterlage (oder an die Wand)...Halte nun wieder diese Spannung...(ca. fünf Sekunden halten)...Denk daran, nur Dein Kopf hält jetzt diese Spannung. Der Rest Deines Körpers ist vollkommen locker...Und nun lass wieder los und spüre den Unterschied...(ca. 20 Sekunden lang).

Stell Dir vor, ein klitzekleines Männchen sitzt einmal auf Deiner linken und einmal auf Deiner rechten Schulter. Es möchte Dir gerne etwas ins Ohr flüstern. Da das Männchen aber so klein ist, musst Du Dein Ohr weit zu ihm runter beugen, damit Du auch hören kannst was es sagt. Also beuge nun Deinen Kopf auf die eine Seite...Achte darauf, dass die Schultern an ihrem Platz bleiben!...und nun beuge Deinen Kopf auf die andere Seite...Dann lass ihn wieder in die Mitte kommen und ganz locker werden...Dein Kopf ist nun ganz entspannt und schwer...Spüre nun die herrliche Entspannung...Achte auf Deinen Atem, wie er ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt...(ca. 40 Sekunden lang).“

Rücknahme!

Der Bauch

Bei der Bauchübung ist eine Vorstellung schon schwieriger. Vielleicht hilft dabei eine Vorübung im Liegen. Ihr Kind soll den Bauch ganz weit rausstrecken. Dann legen Sie ihm ein dickes, schweres Buch auf den Bauch. Dabei wird es vermutlich seine Bauchmuskeln anspannen. Genau das brauchen wir für die Bauchübung.

„Jetzt probieren wir die Bauchübung aus. Du darfst jetzt Deinen Bauch soweit wie möglich rausstrecken...Mach Dich ganz dick...Und nun stell Dir vor, das dicke, schwere Buch würde auf Deinem Bauch sein ganzes Gewicht legen...Spann dazu also Deine Bauchmuskeln an so gut Du kannst...(ca. fünf Sekunden halten)...Und nun lass wieder los...Das Buch ist weg, kein Gewicht mehr spürbar...Du bist wieder ganz locker in Deinem Bauch...Spüre wie sich die Entspannung in Dir ausbreitet...Achte auf Deinen

Atem, wie er ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt... (ca. 40 Sekunden lang).“
Rücknahme!

Der Rücken

Wie wär's mit ein bisschen Zauberei? Ihr Kind hat einen Zauberstab gefunden und die Hexe sucht ihn und darf ihn auf keinen Fall bekommen. Also versteckt Ihr Kind den Zauberstab zwischen seinen Schulterblättern. Es zieht die beiden Schulterblätter so fest zusammen, dass es damit den Zauberstab festhalten kann. So kann ihn die Hexe nicht finden. Für größere Kinder reicht vermutlich die Vorstellung einen einfachen Stab oder Stock mit den Schulterblättern festhalten zu wollen.

„Zieh nun Deine Schulterblätter ganz weit nach hinten zusammen, so als wolltest Du den Zauberstab ganz festhalten...Halte diese Spannung noch ein wenig, weil die Hexe noch sucht...Spürst Du die Anspannung? (ca. fünf Sekunden halten)...Jetzt kannst Du wieder loslassen und die Schultern wieder nach vorne nehmen...Die Hexe ist verschwunden und sucht ganz woanders...Du bist wieder ganz locker im Rücken...Achte auf das Gefühl der Entspannung...Dein ganzer Körper ist vollkommen locker und entspannt...Achte auf Deinen Atem, wie er ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt...(ca. 40 Sekunden lang).“
Rücknahme!

Der Po, die Beine und die Zehen

Für den Bereich von *Po und Oberschenkeln* reicht es vollkommen die Anweisung zu geben, die Pobacken kräftig zusammen zukneifen und fest werden zu lassen. Die Oberschenkel beteiligen sich dabei automatisch. Der *Wadenbereich* wird ebenfalls nur angewiesen indem die Zehen Richtung Nasenspitze gezogen und anschließend entgegengesetzt in Richtung Boden gedrückt werden.

Für das *Zehenkrallen* passt gut die Vorstellung mit diesen einen Stift greifen zu wollen.

„Jetzt kommen wir zu den Beinen. Mach Deine Beine ganz lang und kneif dann Deine Pobacken so fest Du kannst zusammen. Deine Oberschenkel spannen gleich mit an...Halte diese Spannung noch ein wenig...(ca. fünf Sekunden halten)...Und nun lass wieder los...Deine Beine sind wieder ganz locker, der Po ist wieder ganz weich...Spüre die Entspannung in Deinen Beinen und im ganzen Körper...Spüre den Unterschied zu vorher...(ca. 20 Sekunden lang).

Nun zieh Deine Zehen in die Richtung Deiner Nasenspitze. Wenn ein langer Pinsel dran wäre, könntest Du Deine Nase anmalen...Merkst Du wie sich Deine Waden dehnen? ...Halte die Span-

nung noch ein wenig...Und nun geht's anders herum. Deine Zehen wollen sich in die andere Richtung weit nach unten strecken...Dann lass wieder los und spüre die Entspannung in Deinen Waden...Deine Beine sind jetzt breit und schwer und ganz locker...Du bist ganz entspannt...(ca. 20 Sekunden lang). Jetzt sind nochmal die Zehen dran. Diesmal krallst Du sie fest zusammen, so als wolltest Du einen Stift mit ihnen aufheben...Na, hast Du ihn? Halte ihn nur gut fest! ...(ca. fünf Sekunden halten)...Jetzt lass wieder los...Deine Zehen sind wieder ganz entspannt und locker...Spüre den Unterschied zu vorher und lass die Entspannung sich ausbreiten...Du entspannst immer tiefer...Achte auf Deinen Atem, wie er ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt...(ca. 40 Sekunden lang)."

Der Abschluss

Ganz zum Schluss möchten wir noch einmal gedanklich durch den ganzen Körper gehen und spüren, ob überall die Entspannung angekommen ist.

„Spüre nochmal in Deinen Körper hinein, ob Du ganz entspannt bist, oder wo Du noch ein bisschen mehr loslassen kannst. Spüre nun in Deine Hände...(jeweils ca. fünf Sekunden nachspüren lassen)...Deine Arme...Deine Schultern...Dein Gesicht...Deinen Kopf...Deinen Bauch...Deinen Rücken...Deine Pobacken...Deine Beine und Füße. Nimm die ganze herrliche Entspannung wahr und achte auf Deinen Atem, wie er ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt...(ca. 40 Sekunden lang).

Zum Schluss machen wir wie immer die Rücknahme. Balle nochmal kurz Deine Hände zu Fäusten und reck Dich und streck Dich und atme nochmal tief ein und wieder aus, damit Du wieder hellwach bist."

Wenn die Progressive Muskelentspannung gut und intensiv geübt wurde, dann muss nicht zwangsläufig das gesamte Programm durchgeführt werden. Es genügen dann schon Übungen, die gerade zur Situation passen und die dadurch gefundene Entspannung kann sich dann auch auf die anderen Körperregionen ausbreiten. Zur Kontrolle kann ja dann auch die Abschlussübung angewendet werden, bei der nochmal durch den ganzen Körper hindurch gespürt wird.

4. Phantasiereisen

Phantasiereisen sind eine wunderbare Möglichkeit um in relativ kurzer Zeit in eine Entspannung zu kommen, ohne irgendwelche Übungen vorher machen zu müssen. Wichtig dabei ist eine entspannte Haltung. Ideal dabei ist

eine bequeme Liegehaltung und die Bereitschaft sich mit Phantasie in die vorgegebene Geschichte einzulassen. Oft werden die Gedankenreisen mit Elementen aus dem Autogenen Training kombiniert, um noch tiefer entspannen zu können.

4.1 Fünf Unterschiede

Zu Anfang sei erklärt, dass es verschiedene Formen der Phantasiereisen gibt. Genau gesagt fünf, die sich zwar theoretisch klar abgrenzen lassen, sich in der Praxis jedoch mischen können.

Phantasiegeschichte – In ihr geht es um eine Person mit der sich der Zuhörende identifizieren kann und wobei den eigenen Vorstellungen Raum gelassen wird. Sie eignet sich gut für kleine Kinder.

Gelenkte Phantasiereise – Hierbei wird der Zuhörer direkt angesprochen, z. B. „...stell Dir vor Du bist/liegst auf einer herrlichen Blumenwiese...“ und wird durch das Geschehen geführt. Durch das direkte Ansprechen öffnet man sich schneller für die Geschichte. Es könnten sich zwar hierbei auch eigene Erfahrungen einmischen, die evtl. ein Nachgespräch erfordern, aber bei Kindern wird das wesentlich weniger der Fall sein als bei Erwachsenen.

Halb offene Phantasiereise – Sie ist eine Erweiterung der gelenkten Phantasiereise und kann mit z. B. „Was würdest Du jetzt gerne tun?“ offener auf die Zuhörer einwirken. Hierbei wird immer noch angeleitet, aber es gibt mehr Raum für eigene Erlebnisse.

Offene Phantasiereisen – Es wird nur noch ein „Gerüst“ des Ablaufs einer Geschichte vorgegeben. Hierbei kann es zu entsprechender Selbsterfahrung kommen, die von einem erfahrenen Kursleiter nachbearbeitet werden sollte (eher bei Erwachsenen).

Arbeit mit inneren Bildern (Imagination) – Die stärkste Form für die Arbeit mit Selbsterfahrung und sollte deshalb nur von Therapeuten oder entsprechend kompetenten Anleitenden durchgeführt werden.

Wenn Phantasiereisen vorgelesen werden, dann ist es sehr wichtig genügend Raum zwischen den Worten bzw. Sätzen zu lassen, damit die Kinder sich in aller Ruhe ihr inneres Bild zu den Geschichten schaffen können. Eine ruhige und angenehm klingende Stimme tut auch ihr übriges dazu. Eine Auswahl an Phantasiereisen werde ich zum Schluss in den Literaturhinweisen geben.

Doch nun ein paar eigene Geschichten.

Einführung: Leg Dich nun bequem hin und schließe Deine Augen oder lass Deinen Blick auf einem Fleck an der Decke ruhen. Die Geräusche um

Dich herum sind Dir völlig gleichgültig. Du liegst hier ganz bequem und ruhig. Und nun beginnt die Phantasiereise.

Wolkenreise

Stell Dir vor, Du gehst über eine wunderschöne Blumenwiese. Die herrlichsten Blumen blühen dort in allen Farben ... Die Sonne scheint und ein leichter Windhauch berührt Deine Haare und Dein Gesicht. Angenehm fühlt sich das an ... Auch die Blumen nicken mit ihren Köpfchen im Wind ... Du gehst weiter und siehst Dich um. Irgendetwas schillert ganz wunderbar in der Ferne. Du bist neugierig und gehst in diese Richtung ...

Als Du näher kommst, kannst Du ganz viele schillernde Schmetterlinge erkennen, die um ein paar ganz besonders schöne Blumen herumflattern ... Jetzt haben sie Dich entdeckt und kommen auf Dich zu. Wie herrlich sie aussehen mit ihren in allen Farben schillernden Flügeln ...

Auf einmal merkst Du, dass Du zu schweben anfängst. Du kannst es gar nicht glauben, aber die Schmetterlinge tragen Dich in die Luft ... Einer von ihnen flattert vor Deiner Nase und spricht zu Dir: „Du brauchst keine Angst zu haben. Wir tragen Dich ganz sicher und wohlbehalten. Wenn Du möchtest, dann machen wir mit Dir eine Wolkenreise.“

Oh ja, Du hast große Lust dazu. Und wie Du so nach oben schaust, siehst Du ein großes weißes Wolkenschiff ... Es hat seine Segel ganz dick aufgebläht und lässt sich vom Wind treiben ... Weiter drüben entdeckst Du eine Wolke die wie eine kleine Insel mit einer Palme aussieht. An ihr schaukelt ein Affe und winkt zu Dir rüber ... Du winkst zurück und schon geht es weiter. Ihr fliegt zu einem riesigen Wolkenbaum. An ihm wachsen rosarote Wolkenäpfel. „Was es hier alles gibt!“, denkst Du Dir ... Dann siehst Du ein wunderbares weiches Wolkenbett und plötzlich merkst Du, wie müde Du inzwischen geworden bist ... Die Schmetterlinge merken das und tragen Dich wieder ganz sanft zur Erde zurück ...

Es ist schön, wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren ... Aber das Fliegen hat Dir auch riesigen Spaß gemacht. Du verabschiedest Dich von Deinen neuen Freunden und winkst ihnen nochmal zu ... Dann gehst Du wieder auf der wunderschönen Blumenwiese von vorhin zurück in die Richtung aus der Du gekommen bist.

Ausklang: Nun kommt die Phantasiereise zu ihrem Ende. Du spürst wieder den Raum in dem Du bist, hörst all die Geräusche um Dich herum. Wenn Du bereit bist, dann reck und streck Dich, öffne Deine Augen und atme nochmal tief ein und aus, damit Du wieder frisch und fit bist.

Sollte die Phantasiereise am Abend zum Bettgehen vorgelesen werden, dann entfällt natürlich das Recken und Strecken und das Kind wird lediglich wieder in den Raum „zurückgeführt“.

Einführung und Ausklang sollten jede der Phantasiereisen umrahmen.

Waldlichtung

Stell Dir vor, Du gehst in einen freundlich aussehenden Wald hinein ... Hier stehen große Tannen und Fichten, aber dazwischen auch große Laubbäume ... Durch ihre hellgrünen Blätter hindurch scheint die Sonne. Lustige Schatten tanzen auf dem Weg den Du gehst ...

Du atmest tief ein und aus, denn die Luft hier ist angenehm kühl und würzig ... Vögel zwitschern wunderbare Melodien auf den Zweigen der Bäume. Das macht Dich ganz fröhlich ...

Auf dem Boden wachsen allerlei Gräser und Pflanzen. Da entdeckst Du einen schmalen Pfad ... Neugierig gehst Du auf ihm entlang. Du spürst wie weich und federnd der Waldboden hier ist ...

Auf einmal siehst Du einen kleinen Hasen ... Er hat Dich auch entdeckt und äugt zu Dir herüber. Dann dreht er sich um und hoppelt vor Dir auf dem Pfad davon ... Du möchtest wissen wo er hin will und folgst ihm ...

Kurz darauf stehst Du plötzlich auf einer Lichtung. Auf dieser großen Wiese siehst Du allerlei Waldtiere ... Hier haben sich alle versammelt und verdösen den Tag. Du siehst in einiger Entfernung einen großen Hirsch mit seinem mächtigen Geweih. Er steht dort und hält Ausschau ... Weiter drüben siehst Du ein Reh mit seinen beiden kleinen Kitzen. Sie liegen zusammengekuschelt am Bauch ihrer Mutter ... Unter einem Busch toben drei kleine Füchlein und knabbern sich gegenseitig an den Ohren ... Du hältst Dich ganz still, damit Du die Tiere nicht störst. Einen Moment bleibst Du noch und beobachtest sie ...

Dann ziehst Du Dich ganz langsam zurück und kehrst auf den Pfad zurück. Es ist leicht ihm zu folgen und zum Ausgang aus dem Wald zu gelangen ... Noch einmal atmest Du die würzige Waldluft tief ein und trittst aus dem Wald heraus. Das gerade erlebte hat Dich sehr glücklich gemacht.

Am Meer

Stell Dir vor, Du gehst mit nackten Füßen auf warmem, weichem Sand an einem Strand am Meer entlang ... Du spürst das herrliche Gefühl, wenn sich der Sand zwischen Deinen Zehen durchschiebt ... Die Sonne scheint und das Meer rauscht ... Ein leichter Windhauch zaust an Deinen Haaren ...

Möwen schreien und die sanften Wellen gleiten auf den Sandstrand. Du gehst zu einem kleinen Fischerboot ... Du schiebst es ins Wasser und steigst ein. Lustig schaukelt das Boot in den sanften Wellen ... Du atmest die salzige Luft ein. Sie erfrischt Dich ... Dein Blick schweift über das glitzernde Wasser ...

Da siehst Du auf einmal weiter draußen im Meer einen Delfin springen. Herrlich ist das anzuschauen ... Und plötzlich werden es immer mehr. Sie springen elegant aus dem Wasser und tauchen gleich darauf wieder ein ...

Einer von ihnen trennt sich von der Gruppe und schwimmt genau zu Dir her ... Bei Dir angekommen, hebt er seinen Kopf aus dem Wasser. Es sieht aus, als ob er lachen würde ... Mit seinen freundlichen Augen fordert er

Dich auf seine Schnauze zu berühren. Das tust Du gerne und es fühlt sich lustig an ...

Dann taucht er wieder unter und umkreist noch ein paarmal Dein kleines Boot. Zum Schluss springt er nochmal in hohem Bogen aus dem Wasser ... Als er wieder zu den anderen schwimmt, sieht es so aus, als wenn er mit der Schwanzflosse noch einmal winken würde ... Du winkst ihm nach ... und ruderst dann wieder an den Strand zurück ...

Glücklich setzt Du Dich in den Schatten einer schönen Palme. Du lehnst Dich an ihren Stamm und fühlst auf einmal, wie Deine Glieder angenehm schwer sind ... Du fühlst die Schwere in Deinen Armen und Beinen ... Du bist angenehm schwer ...

Du fühlst, wie Deine Glieder angenehm warm sind ... Du fühlst die Wärme in Deinen Armen und Beinen ... Du bist angenehm warm ...

Du beobachtest Deinen Atem ... Dein Bauch hebt und senkt sich dabei ganz ruhig und gleichmäßig, ruhig und gleichmäßig ... So bleibst Du noch ein kleines Weilchen und schöpfst Ruhe und Kraft ...

5. Noch ein paar Entspannungsmerksprüche

Entspannungsmerksprüche, die gut in Verbindung mit einer der vorher angewandten Entspannungsmethoden gebracht werden können, lohnen sich zum Beispiel bei Konzentrationsschwierigkeiten, vor Schulaufgaben und wenn Kinder ängstlich sind. Wenn sie dann noch in Reimform sind, ist das Merken der Sprüche sowieso kein Problem!

Hier nun eine kleine Auswahl aus dem Buch *„Entspannung für Kinder – Stress abbauen. Konzentration fördern“* von Dr. Volker Friebe und Sabine Friedrich (Quellenverzeichnis).

„Konzentriert geht's wie geschmiert.“

„Den Faden nicht verlieren, ich kann mich konzentrieren.“

„Ich weiß, ich kann – ich bleib' dran.“

„Augen wach, denk erst nach“

„Überlegen, dann sich regen.“

„Tief innen ist alle Kraft drinnen.“

„Mit Mut geht's gut.“

„Nur ruhig Blut, dann geht's gut.“

Oder ein paar Sprüche aus dem Buch „*Autogenes Training*“ von Marita Hennig (Quellenverzeichnis).

„Beim Lernen hibbel ich nicht rum, ich bin doch nicht dumm.“

„Ich bin sicher, ruhig und frei, die anderen stören mich nicht dabei.“

„Ich arbeite sicher und konzentriert, weil sonst aus der Freizeit nichts mehr wird.“

„Beim Lernen sitz ich auf dem Po, und zappel nicht rum wie ein Floh.“
(Merkspruch eines AT-Schülers von Marita Hennig)

„Ich spüre die Ruhe, was ich auch tue.“

Auch das ist natürlich möglich. Je nach Alter und Erfindergeist können sich die Kinder selber solche Merksprüche ausdenken. Sie werden sicher ihren Spaß daran haben.

Und Ihnen nun viel Spaß beim Ausprobieren der verschiedenen Entspannungstechniken!

6.Quellenverzeichnis

Internet – Wikipedia

„Entspannung für Kinder – Stress abbauen. Konzentration fördern.“ – Dr. Volker Friebel und Sabine Friedrich, rororo-Verlag (*hier sind Entspannungsgeschichten und Phantasiereisen beinhaltet*)

„Autogenes Training – Ruhe und Kraft im Alltag finden“ – Marita Hennig, Weltbild

Seminarunterlagen zum Entspannungstrainer von Roswitha Strahl

7.Empfehlenswerte Literatur

„Geschichten die Kinder entspannen lassen“ – Dr. Volker Friebel und Susanna zu Kyphausen, Südwest-Verlag

„Sonnenschein – Phantasiereisen für Kinder“ – Maureen Garth, Aurum-Verlag

Bücher für Erwachsene

„So einfach ist Autogenes Training – Zu mehr Ruhe und innerer Stärke finden“ – Dipl.-Psych. Daniel Wilk, Trias Verlag

„Traum-Reisen – Phantasiereisen zu Oasen der Stille“ – Susanne Hühn, Schirner Verlag,

„Ich habe diese Prüfungsarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.“