

Strukturierte, längere Entspannungsübungen für Schulkinder

Wenn die Kinder Erfahrungen mit kleinen Entspannungsübungen gesammelt haben und wissen, wie solche Übungen durchgeführt werden, können längere Entspannungsübungen gewagt werden.

Sie haben den Aufbau:

Dynamisches Spiel

Einstieg

Entspannungsgeschichte mit Instruktionen aus dem Autogenen Training

Rücknahme

Feedback

Die hier vorgeschlagenen strukturierten Entspannungsverfahren sind an Musik gekoppelt. Empfohlen wird die zu dem Buch gehörige CD.

Die Dauer der Entspannungsgeschichten beträgt insgesamt etwa fünfzehn bis zwanzig Minuten.

Für das Einstiegsritual werden etwa zwei bis drei Minuten verwendet.

Es folgt dann der Mittelteil mit der eigentlichen Geschichte mit etwa zehn bis fünfzehn Minuten.

Das Rücknahmegeritual dauert ebenfalls zwischen zwei und drei Minuten.

Nach dem dynamischen Spiel sitzen die Kinder im Kreis oder an ihren Plätzen. Wenn alle beginnen, zur Ruhe zu kommen, wird die Musik angestellt.

Dann folgt die eigentliche Entspannungsgeschichte. Für Schulkinder eignen sich Fortsetzungsgeschichten, in denen eine fantastische Fi-

gur (in diesem Falle ein Zauberteppich) kommt, um sie zu einem Abenteuer abzuholen.

Du bist schon ganz gespannt, wohin der Zauberteppich dich heute bringt. Zuerst fliegt er noch einen weiten Bogen über die Schule und verschwindet dann in den Wolken.

Zuerst kannst du gar nichts sehen. Doch nach und nach werden es immer weniger Wolken, und du fliegst durch einen strahlend blauen Himmel. Die Sonne scheint warm auf dich herab, und dein Körper fühlt sich auf eine angenehme Art schwer und entspannt an.

Du merkst es zuerst an den Armen. Du merkst:

Mein rechter Arm ist ganz schwer.

Mein rechter Arm ist ganz schwer.

Und auch bei deinem linken Arm stellst du fest:

Mein linker Arm ist ganz schwer.

Mein linker Arm ist ganz schwer.

Meine beiden Arme sind angenehm schwer.

Langsam kannst du unter dir das Blau des Meeres erkennen. Vor dir liegt eine Insel mit einem weißen Sandstrand und vielen großen Palmen. Du landest unter der größten Palme und gehst durch den warmen Sand. Du hast Schuhe und Strümpfe ausgezogen und läufst zum Wasser. Es weht ein leichter Wind, und du kannst das Salzwasser auf deinen Lippen spüren. Kleine Wellen brechen sich an deinen Füßen. Das Wasser ist ebenfalls angenehm warm.

Da siehst du plötzlich vor dir eine alte grüne Flasche. Neugierig hebst du sie auf. Aber was ist das? In der Flasche ist eine Botschaft! Du öffnest den Korken und ziehst

vorsichtig den Zettel durch den engen Flaschenhals. Auf dem Zettel steht: „Hilfe, ich bin die Prinzessin Fatima und werde auf einem alten Schiffswrack gefangen gehalten.“

Du beschließt, das Wrack zu suchen, um die Prinzessin zu retten. Du wanderst zum Südende der Insel. Nach einiger Zeit wird die Küste steiniger, und bald befindest du dich am Rande einer Steilklippe, die fast senkrecht zum tosenden Meer abfällt. Von hier oben hast du einen guten Überblick. Zunächst entdeckst du nichts Ungewöhnliches, aber als du näher an den Klippenrand trittst, kannst du eine versteckte Lagune ausmachen, die von steilen Felsen umrandet wird. Inmitten des Wassers liegt das halb gesunkene Wrack eines alten Segelschiffes. Die Segel sind verschlissen, und das Holz ist vermodert. Der Bug ist von einem Riff aufgerissen, und nur der hintere Teil des Rumpfes ragt noch weit genug aus dem Wasser. Das muss es sein! Hier wird die arme Prinzessin gefangen gehalten. Doch wie kannst du hinuntergelangen? Die Felswände sind steil und glatt, und es ist unmöglich hinunterzuklettern. Die Sonne scheint warm auf die Felsen herab. Du merkst das sofort an deinen Armen. Du merkst:

Mein rechter Arm ist ganz warm.

Mein rechter Arm ist ganz warm.

Auch bei deinem linken Arm stellst du fest:

Mein linker Arm ist ganz warm.

Mein linker Arm ist ganz warm.

Beide Arme sind wohltuend warm.

Du beschließt, zunächst einmal zurückzufliegen. Bei deiner nächsten Reise mit dem Zauberteppich wirst du mit einer Rettungsausrüstung zurückkehren.

Du gehst am Ufer entlang zurück zu deinem Zauberteppich und fliegst zurück ins Hier und Jetzt.

Dabei denkst du: Ich bin ganz ruhig, und meine Arme sind ganz schwer und ganz warm. Es ist schön, so durch die Luft zu schweben.

Die Geschichte ist nicht in sich abgeschlossen, sondern endet so, dass die Kinder beim nächsten Mal mit einem Ausrüstungsgegenstand zurückkommen müssen. Auf diese Weise entstehen Geschichten in vier bis fünf Fortsetzungen. Man sollte sich Notizen machen, an welchem Punkt man stehengeblieben ist, damit man beim nächsten Mal problemlos anknüpfen kann.

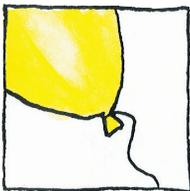
Anschließend folgt das Rücknahmeritual, das immer wörtlich gleich erfolgt.

Es kann unter Umständen notwendig sein, die Anweisung, die Arme zu strecken, tief ein- und auszuatmen und Augen zu öffnen, mehrmals zu wiederholen, wenn der Entspannungszustand sehr tief ist.

Zum Abschluss der Entspannung folgt die Feedbackrunde. Jedes Kind wird gefragt:

Wie war die Entspannung für dich?

Jedes Kind sagt etwas zu dieser Frage. Egal wie kurz oder stereotyp die Antwort ist, sie wird nicht weiter kommentiert und mit einem freundlichen *Danke* quittiert.



Kapitän-Nemo-Geschichten

Eine der bekannteren Varianten von Phantasiereisen sind die *Kapitän-Nemo-Geschichten*. Sie haben einen ähnlichen Aufbau wie die *Reisen mit dem Zauberteppich*: ein Einstiegsritual, einen Mittelteil und ein Rücknahmeritual. Auch hier wird in den Mittelteil die eigentliche Geschichte „unter Wasser“ eingebettet. Die Unterwassergeschichte

ten eigenen sich besonders für die Entspannung, weil Kinder Tauchabenteuer attraktiv finden und sich bei der Beschreibung eines Unterwasserausfluges gute Anknüpfungspunkte für Ruhe, Schwere und Wärme finden lassen. Die Idee der Kapitän-Nemo-Geschichten ist dem *Training für aggressive Kinder* von Petermann und Petermann entnommen.

Ideengeber ist Jules Verne mit seinem Buch *20.000 Meilen unter dem Meer*. Hauptfigur ist hier Kapitän Nemo, der mit seinem Unterwasserboot *Nautilus* Abenteuer unter Wasser erlebt. An diesen Abenteuern nehmen die Kinder im Rahmen der Entspannung teil. In unseren Trainings haben die Kinder schon bald aus der *Nautilus* eine *Nautilust* gemacht.

Auch hier werden die Instruktionen aus der Grundstufe des Autogenen Trainings in die jeweilige Entspannungsgeschichte eingebettet.

Die *Kapitän-Nemo-Geschichten* erfreuen sich bei Kindern großer Beliebtheit, zumal sie das Element Wasser lieben. Bedenken gegen das Tauchen melden allenfalls Erwachsene zurück.

Im Unterschied zu den *Reisen mit dem Zauberteppich* schwimmt Kapitän Nemo in der Regel voraus. Er gibt an, was in der jeweiligen Situation zu tun ist.

Das Einstiegsritual der Unterwasser-Geschichten unterscheidet sich etwas von dem üblichen Einstieg. Es ist das Anziehen eines fiktiven Taucheranzuges und bleibt ebenfalls für alle Geschichten gleich.

Stell dir vor, Kapitän Nemo lädt dich zu einem Unterwasserausflug mit seinem Unterwasserboot Nautilus ein. Ihr werdet gemeinsam wunderschöne Dinge unter Wasser sehen.

Du stellst dir vor, dass du einen Taucheranzug anziehst, damit dich Kapitän Nemo mitnehmen kann.

Dieser spezielle Taucheranzug hat eine besondere Wirkung auf dich: Du kannst dich unter Wasser ganz sicher fühlen.

Schon beim Anziehen merkst du, dass du vollkommen ruhig wirst. Du steigst mit dem rechten Bein in den Taucheranzug und denkst:

Mein rechtes Bein ist ganz ruhig.

Jetzt schlüpfst du mit dem linken Bein in den Taucheranzug und stellst fest:

Auch mein linkes Bein ist ganz ruhig.

Du denkst:

Meine beiden Beine sind schon vollkommen ruhig.

Du ziehst jetzt den Taucheranzug über den Po den Rücken hoch, schlüpfst mit dem rechten Arm in den Taucheranzug und merkst:

Mein rechter Arm ist ganz ruhig.

Dann ziehst du den linken Ärmel an, und auch dein linker Arm wird vollkommen ruhig. Du denkst:

Meine beiden Arme sind vollkommen ruhig.

Du machst jetzt den Reißverschluss vorne zu und setzt noch den Helm auf. Der Taucheranzug hüllt dich jetzt völlig ein. Du bist geschützt. Du fühlst dich sicher und vollkommen ruhig.

Du legst das Sauerstoffgerät an und schlüpfst in die Schwimmflossen. Du bist jetzt bereit für einen Unterwasserflug mit Kapitän Nemo.

Jetzt folgt die eigentliche Geschichte. Und so wie in das Einstiegsritual die Ruheinstruktion eingebettet ist, wird jetzt die Schwereinstruktion und später dann auch die Wärmeinstruktion aus dem Autogenen Training in die Geschichte integriert.

Kapitän Nemo öffnet die Ausstiegsluke der Nautilus. Nacheinander gleiten Kapitän Nemo und du in das Wasser.

Du schwimmst über den weichen, weißen Sand des Meeresbodens. Kapitän Nemo möchte heute mit dir einen

Ausflug in die versunkene Stadt Atlantis unternehmen.

Du schwimmst ruhig und sicher hinter Kapitän Nemo her. Einige Fische begleiten dich. Sie sind ganz zahm und zutraulich. Auch dein Körper ist vollkommen ruhig und sicher.

Dein Körper ist im Wasser auf eine besondere Art angenehm schwer. Du merkst es zuerst bei deinen Armen. Du merkst:

Mein rechter Arm ist ganz schwer.

Mein rechter Arm ist ganz schwer.

Auch bei deinem linken Arm stellst du fest:

Mein linker Arm ist ganz schwer.

Mein linker Arm ist ganz schwer.

Du schwimmst ruhig und sicher hinter Kapitän Nemo her und denkst:

Meine beiden Arme sind ganz schwer.

Nach einiger Zeit kannst du vor dir die versunkene Stadt Atlantis erkennen. Du siehst die Stadtmauer und kannst schon die Häuser erkennen. Ihr schwimmt immer näher heran und gleitet durch ein Stadttor in die Stadt hinein. Es ist schön, so ruhig, sicher und schwer durch die Gassen der Stadt Atlantis zu schwimmen. Die Häuser sind schon ganz verfallen. Grünes Seegras wuchert an ihnen.

Du schwimmst immer weiter, bis du auf einen großen Platz kommst.

Mitten auf dem Platz kannst du einen Brunnen erkennen. Zusammen mit Kapitän Nemo schwimmst du auf den Brunnen zu. Du hältst am Brunnenrand an und beugst dich über den Rand. Da siehst du auf dem Boden

des Brunnens etwas golden schimmern. Du möchtest gern ergründen, was es ist, doch Kapitän Nemo gibt dir ein Zeichen, dass ihr zurückkehren müsst, bevor euer Sauerstoff zu Ende geht.

Du schaust noch einmal in den Brunnen. Dann schwimmt ihr zurück zum Unterwasserboot Nautilus. Du verlässt die versunkene Stadt Atlantis und schwimmst ganz ruhig, sicher und schwer durch das helle und warme Wasser. Die Sonne scheint durch das Wasser hindurch und du denkst dabei:

Ich bin ganz ruhig und meine Arme sind ganz schwer. Es ist schön, so ruhig und sicher mit Kapitän Nemo zu schwimmen. Da taucht das Unterwasserboot vor euch auf.

Ruhig, schwer und ganz sicher schwimmt ihr auf die Nautilus zu. Bei der Nautilus angekommen, steigst du durch die Luke in das Unterwasserboot. Du ziehst den Taucheranzug aus und es ist so, als ob du aus einem schönen Traum erwachst.

Man beendet den Tauchausflug mit dem üblichen Rücknahmeritual. Das Feedback schließt sich an.

Fortsetzungen

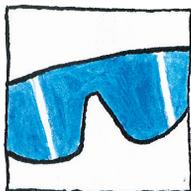
Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Erkundung der Unterwasserstadt Atlantis erfolgt in mehreren Fortsetzungen.

Die Kinder können aber auch einen Walfisch, Seepferdchen, Delfine und Seehunde besuchen. Ein versunkenes Piratenschiff wird gefunden, eine Unterwasserhöhle mit vielen Perlen und anderen Schätzen wird erkundet.

Vielleicht denken die Kinder sich auch selbst eine *Kapitän-Nemo-Geschichte* aus?

Zusätzlich können auch Verhaltensanweisungen eingebettet werden. Es ist nachzuvollziehen, dass für Kinder außerordentlich wichtig ist, wenn eine Hauptfigur aus der Unterwassergeschichte sozusagen eine

„Lebensweisheit“ wie „Konzentriert geht's wie geschmiert“ vermittelt – überzeugender zumindest als die Lehrerin, die gleiche Maximen drei Mal am Vormittag verkündet.



Entspannungsübungen für Jugendliche

Formal unterscheiden sich die Entspannungsübungen für Jugendliche nicht von denen für Kinder.

Die Sitzhaltung und das Schließen der Augen werden entsprechend wie bei den Schulkindern gehandhabt; das Schließen der Augen ist besonders wichtig, da Jugendliche sehr empfindlich darauf reagieren können, wenn sie sich bei der Entspannung beobachtet fühlen. Auch für die Jugendlichen werden möglichst Musikstücke gewählt, die mit sechzig Taktschlägen einen verlangsamten Herzrhythmus fördern. Sie wird häufig von Jugendlichen gefordert. Sie berichten immer wieder, dass sie sich mit Hilfe der Musik besser entspannen können.

Die Musik ist auch ohne jeden Text zur Beruhigung einsetzbar. Sie führt mit etwas Übung schon an sich zur Entspannung.

Längere Entspannungsübungen haben folgenden Aufbau:

Dynamische Übung

Einstieg

Entspannungsgeschichte mit Instruktionen aus dem Autogenen Training

Rücknahme

Feedback

Wie auch bei Kindern, empfiehlt sich vor der Entspannung die Durchführung einer dynamischen Übung.

Ruhetönung, Einstiegs- und Rücknahmeritual werden wie bei den Kindern gehandhabt, können sich jedoch etwas im Wortlaut unterscheiden.

Ruhetönung für Jugendliche

Du machst es dir jetzt ganz bequem. Du atmest ruhig ein und aus. Allmählich vergisst du alles, was um dich herum geschieht. Nichts stört dich mehr. Wenn noch Gedanken da sind, haben die Gedanken ein Recht da zu sein. Du kannst jetzt allmählich deine Augen schließen und beginnst dich zu entspannen. Du kannst dich jetzt auf die folgende Übung einlassen.

Bei den längeren Entspannungsübungen wird im Einstieg zusätzlich von eins bis zehn gezählt und bei jeder Ziffer eine Entspannungsinstruktion gegeben. Die Ziffern können auch miteinander verbunden werden, sodass nur eine Entspannungsinstruktion für mehrere Ziffern gegeben wird: *Eins und Zwei: Du kannst dich jetzt entspannen.*

Einstiegsritual für Jugendliche

Du hast deine Augen geschlossen und beginnst dich zu entspannen.

Eins: Du kannst dich jetzt entspannen.

Zwei: Du vergisst alles, was um dich herum geschieht.

Drei: Du atmest ruhig und gleichmäßig ein und aus.

Vier: Du merkst: Meine Arme sind schon ganz ruhig.

*Fünf: Auch bei deinen Beinen stellst du fest:
Meine Beine sind schon ganz ruhig.*

Sechs: Du fühlst dich immer gelöster und entspannter.

Sieben: Du genießt die Ruhe und die Entspannung.

Acht: Du kannst jetzt einfach abschalten.

Neun: Entspannung heißt loslassen und geschehen lassen.

Zehn: Du bist jetzt bereit für eine Reise in deine Phantasie.

Nach der Übung erfolgt eine Rücknahme, die in Kurzform folgendermaßen aussehen kann:

Rücknahme für Jugendliche (Kurzform)

*Wenn ich jetzt gleich von Drei bis Eins zähle, kommst du allmählich zurück aus dieser Übung. Bei **Drei** ballst du bitte die Hände zur Faust, bei **Zwei** streckst du die Arme und atmest tief ein und aus, und bei **Eins** öffnest du dann die Augen.*

Drei: Du ballst jetzt die Hände zur Faust (unter Umständen mehrfach wiederholen, wenn die TeilnehmerInnen sehr tief entspannt sind und nicht gleich aus der Entspannung zurückkehren).

Zwei: Du streckst die Arme und atmest tief ein und aus.

Eins: Du öffnest die Augen und bist wieder im Hier und Jetzt.

Entsprechend zum Einstieg kann natürlich auch bei der Rücknahme von Zehn bis Eins zurückgezählt werden. Dabei erfolgt die eigentliche Rücknahme bei den Ziffern *Drei*, *Zwei* und *Eins*.

Rücknahmeritual für Jugendliche:

Zehn: Du kehrst jetzt allmählich zurück ins Hier und Jetzt.

Neun: Du fühlst dich gelassen, ruhig und zufrieden.

Acht: Du wirst allmählich wieder wach.

Sieben: Du fühlst dich angenehm schwer und wohltuend warm.

Sechs: Du genießt deine Ruhe, Schwere und Wärme.

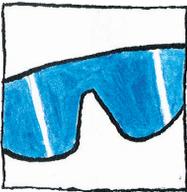
Fünf: Erstaunlich, wie gut du dich entspannen kannst.

Vier: Es macht Spaß, seine Phantasie zu entfalten.

Drei: Du kehrst jetzt zurück ins Hier und Jetzt und ballst beide Hände zur Faust.

Zwei: Du streckst die Arme nach oben, räkelst dich und atmest tief ein und aus.

Eins: Du öffnest jetzt langsam die Augen.



Geschichten für Jugendliche

Jugendlichen geht es weniger um das Erleben spannender Abenteuer. Sie akzeptieren im Gegensatz zu Kindern auch schon reine Naturbeschreibungen, die keine Handlung haben müssen. An einer Phantasiegestalt als „Reiseführer“ und an der genauen Beschreibung einer solchen Gestalt haben sie weniger Interesse.

Man kann – insbesondere im therapeutischen Rahmen – Übungen machen, die die Selbstreflexion fördern. Einige solcher Übungen finden sich in diesem Buch ab S. 284.

Auch hier können die Ruhe-, Schwere- und Wärmeinstruktion eingebaut werden, wie für die Kinder. Die eigentlichen Entspannungsgeschichten für Jugendliche unterscheiden sich jedoch inhaltlich von denen für die Jüngeren.

Auch bei Jugendlichen ist es günstig, die entsprechenden Instruktionen in die Handlung einer Geschichte einzubetten, da passende Vorstellungsbilder – wie die wärmenden Strahlen der Sonne, eine Anstrengung, die die Glieder schwer macht – die Autosuggestion sehr unterstützen.

Phantasiereisen ohne die entsprechenden Entspannungsinstruktionen aus dem Autogenen Training können auch entspannend wirken, aber mit den Instruktionen führen sie schneller und mit größerer Sicherheit zu einer tieferen Entspannung.

Es gibt Jugendliche, die das Vorgestellte visualisieren, andere wiederum legen den Schwerpunkt auf das, was sie in der Übung hören, und wieder andere schmecken und fühlen Vorgestelltes. Entsprechend sollten in der Entspannung möglichst alle Sinne angesprochen werden.

Kurze Entspannungstexte für Jugendliche wie der folgende haben als kleine Imaginationsübungen zunächst die Aufgabe, Vorstellungskraft, Kreativität und Phantasie zu aktivieren. Sie stellen gleichzeitig aber auch Vorübungen zu längeren strukturierten Entspannungen dar.



Ausflug in die Kindheit

Du machst es dir jetzt ganz bequem. Du atmest ruhig ein und aus. Allmählich vergisst du alles, was um dich herum geschieht. Nichts stört dich mehr. Wenn noch Gedanken da sind, haben die Gedanken ein Recht da zu sein. Du kannst jetzt allmählich deine Augen schließen und beginnst dich zu entspannen. Du kannst dich jetzt auf die folgende Übung einlassen.

Du bist ein Kind, etwa achtzehn Monate alt. Du liegst auf deiner Lieblingsdecke in der warmen Sonne. Du hast etwas gefunden, womit du spielen kannst, und du bist total in dieses Spiel vertieft. Du bist so vertieft, dass du deine stolzen Eltern, die in der Nähe stehen, gar nicht siehst. Du hast keinen Ärger und du bist eins mit dir selbst und mit der Welt, die dich umgibt. Du erinnerst dich sehr gut an dein Lieblingsspielzeug. Du kannst es dir genau vorstellen und weißt, wie es aussieht.

Wenn ich jetzt gleich von Drei bis Eins zähle, kommst du allmählich zurück aus dieser Übung. Bei Drei ballst du dann bitte die Hände zur Faust,

bei Zwei streckst du die Arme und atmest tief ein und aus

und bei Eins öffnest du die Augen.

Drei: Du ballst jetzt die Hände zur Faust (unter Umständen mehrfach wiederholen, wenn die TeilnehmerInnen sehr tief entspannt sind und nicht gleich aus der Entspannung zurückkehren).

Zwei: Du streckst die Arme und atmest tief ein und aus.

Eins: Du öffnest die Augen und bist zurückgekehrt ins Hier und Jetzt.

Feedback

Auch hier gibt das abschließende Feedback jedem die Gelegenheit, etwas zu sagen. Alle, auch kritische Äußerungen (solange sie in einem angemessenen Ton vorgebracht werden) werden mit einem freundlichen *Danke* beantwortet.

Vorschlag für das Feedback:

Wie war die Übung für dich?

Was hast du dir vorgestellt?

Wie fühlst du dich jetzt?

Je stärker Jugendliche pubertieren, um so mehr neigen sie dazu, ihre Gedanken, Gefühle und Phantasien für sich zu behalten. Völlig anders als Kinder haben sie oft Bedenken, wie ihre Gedanken von anderen interpretiert werden könnten. Von daher sollte zwar immer ein Feedback nach den einzelnen Übungen erfolgen, es sollte aber niemand zu einer Äußerung gedrängt oder gar gezwungen werden.

Manche Jugendliche wollen genau wissen, warum sie eine Übung machen und welche Zielvorstellungen damit verfolgt werden. Sie haben anfangs oft Schwierigkeiten damit, ihre Erfahrungen in Worte zu fassen. Unter Umständen kann man diese aufschreiben oder malen lassen. Dabei sollte man aber bedenken, dass beispielsweise Hauptschüler nur sehr ungern etwas verschriftlichen.



„Ich stehe in einer Wohnung über vielen Geschenken. Ich fühle mich warm, wohlig und gut. An mir hängen Lametta, Christbaumkugeln und auf mir ist ein Stern. Ich denke ich bin ein guter Weihnachtsbaum. Ich sehe zum Fenster raus.“

Jo, 14 Jahre