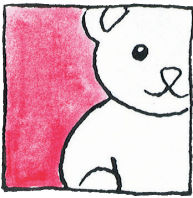


Einstieg und Rücknahme

Jede Entspannungsübung, ganz gleich, für welche Altersstufe, sollte einen Einstieg und eine Rücknahme haben. Sie stellen ein Ritual dar und werden vom Text her nicht verändert.

Je nach Alter und persönlichen Vorlieben können Einstieg und Rücknahme unterschiedlich lang sein. Die hier vorgeschlagenen Formulierungen stellen sozusagen das Minimum dar. Bei längeren Entspannungsübungen erfolgen ausführlichere Einstiegs- und Ausstiegsphasen.



Einstieg und Rücknahme für Kindergartenkinder

Für die ganz Kleinen, die noch wenig Erfahrung mit Entspannungsübungen gemacht haben, schlagen wir folgenden sehr kindgerechten und kurzen Ein- und Ausstieg vor. Man kann das Pusten des Windes durch betontes Ausatmen verdeutlichen.

Einstieg für Kindergartenkinder (Anfänger)

Du legst dich ganz ruhig hin und machst es dir gemütlich.

Es kommt ein angenehmer warmer Wind.

Er pustet einmal über dich, da schließt du die Augen.

Er pustet zweimal über dich, da werden deine Arme ganz ruhig.

Er pustet dreimal über dich, da werden auch deine Beine ganz ruhig.

Jetzt kannst du mitgehen auf eine Reise in deine Phantasie.

Im Anschluss kann eine kurze Entspannungsgeschichte (s. S. 160) folgen. Die Rücknahme geht dann entsprechend:

Rücknahme für Kindergartenkinder (Anfänger)

Jetzt kannst du langsam wieder wach werden.

Es kommt ein frischer Wind, der dich wieder munter macht.

Er pustet einmal über dich, und du streckst deine Arme und Beine.

Er pustet zweimal über dich, und du gähnst einmal ganz kräftig.

Er pustet dreimal über dich, und du machst die Augen auf

– und bist wieder frisch und wach!

Haben die Kinder schon etwas Erfahrung mit Entspannung, bietet sich eine etwas längere Version des Einstiegs und der Rücknahme an. Die einleitenden drei Sätze, während derer die Kinder zur Ruhe kommen können, bezeichnet man als Ruhetönung.

Diese Variante eignet sich für ältere Kindergarten- und jüngere Grundschulkinder. Sie nimmt nicht so viel Zeit in Anspruch wie die lange Version für Schulkinder und erfordert daher nicht so viel Konzentration.

Einstieg für Kindergartenkinder (Fortgeschrittene)

Du setzt dich ganz ruhig hin und atmest tief ein und aus.

Du machst es dir ganz bequem.

Du schließt die Augen. Nichts stört dich mehr.

Ich zähle jetzt gleich von Eins bis Zehn, und dabei kannst du dich immer entspannter fühlen, immer sicherer und immer ruhiger.

<i>Eins und Zwei:</i>	<i>Du kannst dich jetzt entspannen.</i>
<i>Drei und Vier:</i>	<i>Du vergisst alles, was um dich herum geschieht.</i>
<i>Fünf und Sechs:</i>	<i>Du merkst: Meine Arme sind ganz ruhig.</i>
<i>Sieben und Acht:</i>	<i>Auch bei deinen Beinen stellst du fest: Meine Beine sind ganz ruhig.</i>
<i>Neun und Zehn:</i>	<i>Du bist jetzt bereit für eine Traumreise in deine Phantasie.</i>

Nach der Entspannungsgeschichte folgt dann die entsprechende Rücknahme:

Rücknahme für Kindergartenkinder (Fortgeschrittene):

Und wenn ich jetzt gleich von Zehn bis Eins zähle, kannst du allmählich zurückkehren. Wenn du wach geworden bist, fühlst du dich ruhig, stark, selbstbewusst und zufrieden.

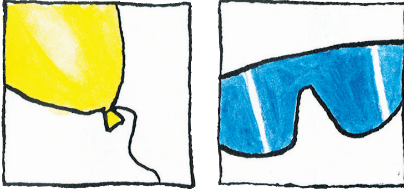
<i>Zehn und Neun:</i>	<i>Du kannst zurückkehren ins Hier und Jetzt.</i>
<i>Acht und Sieben:</i>	<i>Du fühlst dich gelassen, ruhig und zufrieden.</i>
<i>Sechs und Fünf:</i>	<i>Du wirst allmählich wieder wach.</i>
<i>Vier und Drei:</i>	<i>Du ballst deine Hände zur Faust.</i>

Zwei:

Du streckst deine Arme und atmest tief ein und aus.

Eins:

Du öffnest die Augen.



Einstieg und Rücknahme für Schulkinder und Jugendliche

Für Schulkinder und Jugendliche unterscheidet sich der Text der Einstiegs- und Rücknahmerituale nicht mehr. Auch für Erwachsene verwenden wir die ausführliche Variante.

Zu Beginn kommt die so genannte Ruhetönung. Es ist günstig, immer denselben Wortlaut zu verwenden – so kommt es zu einem Konditionierungseffekt; die Kinder hören die vertrauten Worte und verbinden sie mit Entspannung, so dass es ihnen zunehmend leichtfällt, ruhig zu werden.

Ruhetönung – Einstieg in die Entspannung – Minimum

Du hast dich bequem hingesetzt, atmest ruhig ein und aus und versuchst zur Ruhe zu kommen.

Du merkst, dass du schon langsam ruhiger wirst. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen.

Du atmest ruhig und gleichmäßig.

Anschließend wird die Entspannungsgeschichte erzählt oder vorgelesen.

Auch der Ausstieg aus der Entspannung ist ein Ritual. Er sollte vom Text her nicht verändert werden.

Die Rücknahme endet immer mit einer körperlichen Unterbrechung der Entspannung: Man ballt die Hände zur Faust. Durch die Muskelanspannung wird der Ruhezustand unterbrochen. Die Arme werden gestreckt. Man atmet tief ein und aus und öffnet die Augen.

Manchmal befinden sich Kinder oder Jugendliche so tief in der Entspannung, dass man die entsprechenden Anweisungen mehrmals – vielleicht ein bisschen lauter – wiederholen muss.

Hier muss man keinesfalls befürchten, dass jemand nicht mehr aus der Entspannung zurückkommt. Dies kommt nicht vor, aber einige benötigen eben mehr Zeit.

In der Gruppe hat es sich besonders bewährt, bei den entsprechenden Anweisungen von Drei bis Eins zu zählen. Dadurch erhält die Rücknahme eine klare Struktur.

Rücknahme der Entspannung – Minimum

Ich werde jetzt gleich von Drei bis Eins zählen. Bei „Drei“ ballst du die Hände zur Faust. Bei „Zwei“ streckst du die Arme nach oben und atmest tief ein und aus, und bei „Eins“ öffnest du bitte die Augen und bist zurückgekehrt ins Hier und Jetzt. Ich beginne jetzt mit der Rücknahme.

Drei – du ballst jetzt bitte die Hände zur Faust.

Zwei – du streckst die Arme nach oben und atmest tief ein und aus.

Eins – du öffnest jetzt bitte die Augen und bist zurückgekehrt ins Hier und Jetzt.

Das ausführliche Einstiegsritual, das wir auch in unseren Trainingsgruppen einsetzen, hat folgenden Text:

Einstieg für Schulkinder und Jugendliche:

Du hast dich bequem hingesetzt, atmest ruhig ein und aus und versuchst zur Ruhe zu kommen.

Du merkst, dass du schon langsam ruhiger wirst. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen.

Du atmest ruhig und gleichmäßig.

Ich zähle jetzt gleich von Eins bis Zehn, und dabei kannst du dich immer gelöster und entspannter fühlen, immer sicherer und immer ruhiger.

Eins: Du kannst dich jetzt entspannen.

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

Drei: Du atmest ruhig und gleichmäßig.

Vier: Du fühlst dich ganz sicher und ganz ruhig.

Fünf: Du bist immer gelöster und entspannter.

Sechs: Du merkst: Meine Arme sind ganz ruhig.

Sieben: Auch bei deinen Beinen stellst du fest: Meine Beine sind ganz ruhig.

Acht: Du kannst jetzt einfach abschalten.

Neun: Du fühlst dich ganz sicher und ganz ruhig. Nichts stört dich mehr.

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

Das ausführliche Rücknahmeritual lautet entsprechend:

Rücknahme für Schulkinder und Jugendliche

Und wenn ich jetzt gleich von Zehn bis Eins zähle, kannst du allmählich zurückkehren ins Hier und Jetzt. Wenn du wach geworden bist, fühlst du dich ruhig, zuversicht-

lich, ausgeglichen, stark, selbstbewusst und zufrieden.

Zehn: Du kannst zurückkehren ins Hier und Jetzt.

Neun: Du fühlst dich gelassen, ruhig und zufrieden.

Acht: Du wirst allmählich wieder wach.

Sieben: Du genießt deine Ruhe, Schwere und Wärme.

Sechs: Erstaunlich, wie ruhig du dich fühlen kannst.

Fünf: Es ist schön zu wissen, dass du entspannt sein kannst.

Vier: Es macht Spaß, seine Phantasie zu entfalten.

Drei: Du ballst deine Hände zur Faust (wiederholen, bis alle Kinder die Anweisung umsetzen).

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

Eins: Du öffnest die Augen und bist wieder da.

Feedback

Nach jeder Entspannungsübung gibt jedes Kind/jeder Jugendliche eine kurze Rückmeldung, ein Feedback. Es sollte mindestens aus der Frage bestehen:

Wie war die Übung für dich?

Wichtig ist, dass jeder die Möglichkeit erhält, zu antworten – nicht nur einige wenige Freiwillige. Jeder wird aufgefordert, die Mehrzahl antwortet unter Umständen nur mit einem Wort, was auf jeden Fall zu akzeptieren ist.

Auch das Feedback stellt ein Ritual dar:

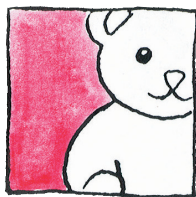
Man stellt die Feedback-Frage reihum an jeden. Dabei nimmt man Blickkontakt auf, und gleichgültig, wie lang die Rückmeldung ist oder was sie zum Inhalt hat, man antwortet immer mit einem empathischen

Danke!

Manche Pädagogen wenden ein, dass ein zu häufiges Lob für Kinder und Jugendliche doch eigentlich nicht so günstig sei. Die Erfahrung mit Entspannungsübungen in der Praxis hat gezeigt, dass bis jetzt noch niemand die freundliche Bekräftigung durch den Erwachsenen als überflüssig oder lächerlich interpretiert hat.

Keinesfalls aber nimmt man Stellung zum Feedback, kommentiert es, bewertet es oder berichtet über eigene Gedanken und Erfahrungen. Man stellt auch keine „bohrenden“ Fragen, was gelegentlich bei Lehrkräften zu beobachten ist. Allein dem Kind (und natürlich auch dem Jugendlichen) ist es überlassen, was und wie viel es sagt.

Man bedankt sich für die Rückmeldung, schaut das Kind oder den Jugendlichen freundlich an und gibt keinerlei Kommentar zum Feedback.



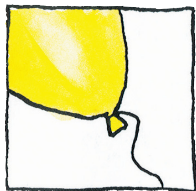
Feedback mit Kindergarten- und jüngeren Schulkindern

Im Kindergartenalter kann es den Kindern schwer fallen, die Reihenfolge beim Feedback einzuhalten. Die Kinder wollen gerne gleich alle etwas erzählen und reden durcheinander. Daher ist es günstig, wenn man ein Rederitual einhält (am besten eines, das den Kindern bereits vertraut ist), zum Beispiel den „Redestein“.

Der Redestein (ein farbiger Stein oder ein anderer Gegenstand) wird im Kreis herumgegeben; nur wer den Stein hat, darf etwas sagen, die anderen müssen warten. Da kleine Kinder gerade beim Abwarten ihre Probleme haben, kann es unter Umständen nötig werden, das Feedback freundlich begrenzen, wenn ein einzelnes Kind zu weit abschweift: *Du kannst mir nachher alles in Ruhe erzählen, aber jetzt lass auch die anderen etwas sagen.*

Ein Teil der Kinder zeigt das gegenteilige Verhalten; diese Kinder reden nicht gern oder nur bruchstückhaft. Es ist aber zunächst völlig unerheblich, ob nur Antworten wie „schön“, „gut“ oder „in Ordnung“ gegeben werden. Die Kinder sollten dafür gelobt und ermutigt werden, wenn sie etwas sagen.

Oft kommt es auch vor, dass die Äußerungen der Kinder sich sehr ähneln; auch das sollte nicht weiter kommentiert werden. Eine Vorklassenleiterin hatte beobachtet, dass ihre Kinder anfangs Ein-Wort-Rückmeldungen gaben, aber nach jeder Entspannung Elemente aus der gehörten Geschichte malen konnten. Nach einiger Zeit waren die meisten Kinder in der Lage, kleinere Sätze als Rückmeldung zu formulieren.



Feedback mit Schulkindern

Die Erfahrung zeigt, wenn Entspannungsübungen häufiger und regelmäßig durchgeführt werden, wird auch das Feedback länger und

detaillierter. Von daher hat es seinen Sinn, wenn man sich von vornherein angewöhnt, sich für jedes Feedback freundlich zu bedanken.

Der Zeitfaktor sollte beim Feedback keine Rolle spielen. Je nach Alter und Größe der Gruppe können durchaus zwanzig bis dreißig Minuten vergehen, bis sich jeder geäußert hat.

In **Ausnahmefällen** kann es aus unterschiedlichsten Gründen passieren, dass tatsächlich keine Gelegenheit mehr zu einem Feedback besteht. Dann malt man schnell drei Gesichter auf eine Tafel oder einen Plakatkarton und bittet jeden, sich die Frage *Wie war's für dich?* zu stellen und mit seinem Vornamen unter einem der drei Gesichter zu unterschreiben.



Natürlich darf man dann auch nicht mehr fragen, warum wer unter welchem Gesicht unterschrieben hat oder Verwunderung über die Wahl des Gesichtes ausdrücken.

Bei längeren Entspannungsübungen kann es durchaus sein, dass mehrere Feedback-Fragen gestellt werden. Aber auch hier empfiehlt es sich, dies reihum zu machen, sodass jeder sich äußert.

In therapeutischen Situationen möchte man oft, dass mehr als nur eine kurze Rückmeldung gegeben wird. Hier empfiehlt sich dann die Frage:

Was hast du gesehen?

Die Frage führt oftmals dazu, dass bei Kindern in der Regel die gesamte Entspannungsgeschichte nacherzählt und häufig Details hin-

zugefügt werden. Dies kann durchaus in der Absicht des Therapeuten liegen.

Wir haben einmal einem russischen Jungen, der nur einige wenige Wörter Deutsch konnte, eine Entspannungsgeschichte von Kapitän Nemo, der mit seinem U-Boot Abenteuer unter Wasser erlebt, erzählt und ihn danach gefragt: Was hast du gesehen? Da er nur wenig Deutsch konnte, berichtete mit leuchtenden Augen und starkem Akzent: Das Meer, blau, Kapitän... Daraufhin haben wir ihn aufgefordert, uns in Russisch zu berichten, was er gesehen habe. Jetzt hörte er gar nicht mehr auf zu erzählen, auch wenn wir kein Wort verstanden.



Feedback mit Jugendlichen

Bei Jugendlichen und Erwachsenen passiert es häufig, dass sie im Gegensatz zu Kindern mit den Gedanken abschweifen und über Tagesreste nachdenken. Sie behaupten dann, von der Geschichte überhaupt nichts mitbekommen zu haben. Fragt man genauer nach, so haben sie doch die entsprechenden Entspannungssignale wahrgenommen und darauf reagiert. Erwachsene, die den Umgang mit Entspannungsübungen gewohnt sind, können bei einer Übung sogar einschlafen.

Bei Jugendlichen kann es vorkommen, dass sie das Feedback mit einer einsilbigen oder stereotypen Antwort abtun. Dies ist zu akzeptieren – an dieser Stelle sollte man nicht nachbohren. Ein freundliches *Danke* als Antwort genügt.