



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 Süden 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 Unterwassergeschich-

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 *Nautilus* 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 Rücknahmritual. 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