

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 14: Entspannung im Schulalltag

Marcus Müller (mueller03@ph-karlsruhe.de)

Zielgruppe:	Primarstufe
Lernziele:	Unterstützung bei emotionaler Belastung Positiver Einfluss auf Schmerzzustände Reduzierung von Fehlspannungen Verbesserung der Lernleistungen Harmonisierung und Optimierung vegetativer Funktionsweisen
Material:	Stühle (Stuhlkreis), Bänke

Muskeln anspannen, um zu entspannen: Progressive Muskelrelaxation für starke Minis

Norbert Fessler und Marcus Müller

Dauer

Der kleine Drache lernt das Fliegen (ca. 10 Minuten)

Der kleine Drache lernt das Feuerspucken (ca. 10 Minuten)

Der kleine Drache macht seine Jagdprüfung (ca. 10 Minuten)

1 Wesentliches zur Progressiven Muskelrelaxation

Edmund Jacobson hat die Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation (PMR)“, auch Progressive Relaxation, Progressive Entspannung, Progressive Muskelentspannung, Muskelentspannung oder Tiefenmuskelentspannung genannt, entwickelt und 1934 in seinem Werk „You Must Relax“ erstmals im Detail beschrieben.

PMR bedeutet ‚fortschreitende‘ oder ‚sich entwickelnde‘ Muskel-Entspannung. In seinen psychophysiologischen Studien stellte er fest, dass es einen Zusammenhang zwischen emotionalem Spannungszustand und erhöhtem Muskeltonus gibt. Seine Methode zielt deshalb darauf ab, einzelne Muskelgruppen gezielt und zeitlich begrenzt zuerst anzuspannen, dann zu entspannen. Wiederholtes Training führt dazu, dass nach vorheriger Anspannung die Entspannung einzelner Muskelgruppen sukzessiv tiefer erfolgen kann, mit gleichzeitig einhergehender Entspannung der bereits trainierten Muskelgruppen. Für den Lebensalltag kann dies eine andauernd entspanntere Muskulatur bewirken, die zu Entspannungseffekten für den gesamten Organismus führen sowie Stress und Verspannung wirksam reduzieren kann. Heute zählt PMR zu den am häufigsten eingesetzten Entspannungsmethoden, da die Methode einfach zu erlernen und schnell wirksam ist. Auch Kinder lernen diese Technik gern, leicht und schnell, wenn sie in spannenden Geschichten eingearbeitet ist.

Fünf goldene Regeln des Drachenlehrmeisters

1. Ruhig sein!
2. Geduldig bleiben!
3. Nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden!
4. Immer wieder üben!
5. Ratschläge befolgen!

2 INFOs zum Programm

Drei Übungseinheiten (ÜE) ermöglichen den Schülern einen spielerischen Einstieg in das Entspannungsprogramm. Sie sind in insgesamt 21 Geschichten eingebettet.

Durch die Erzählperspektive in Ich-Form können sich die Kinder mit der Drachen-Phantasiefigur identifizieren. Bei den Abenteuern gilt es immer, die fünf goldenen Regeln zu beachten, damit konzentriert gelernt werden kann, um die einzelnen Aufgaben zu meistern und die Jagdprüfung zu bestehen. Ein Drachenlehrmeister steht dem Drachen-Kind ‚Darko‘ mit seiner Lebenserfahrung hilfreich zur Seite.

Jede ÜE wird den Schülern von der Lehrperson vorgetragen und vorgemacht. In jeder der drei ÜE wird das Prinzip verfolgt, dass die Reihenfolge der anzuspannenden Muskelgruppen beibehalten wird. Dies gibt dem Entspannungstraining einen ritualisierenden Charakter und führt bei wiederholtem Training zu einem schnellen Einfinden in das Programm. Der Fokus wird auf Arme, Schultern, Gesicht und Beine gelegt, weil diese in der Praxis erprobte und leicht zu erspürende Muskelgruppen sind. Die Vollprogramme für Jugendliche und Erwachsene sehen natürlich weitaus mehr Muskelgruppen in den Übungssequenzen vor.

3 TIPPS zur Durchführung

Wenn in den folgenden Geschichten die einzelnen Muskeln und Muskelgruppen angespannt werden, dann sollte die Anspannung 3-7 Sekunden gehalten werden. Für Kinder eignet sich an dieser Stelle, einen Countdown wie die ‚3-2-1-Zählung‘ einzuführen, um ihnen die Anspannungsdauer zu verdeutlichen. Das schlagartige Lösen der angespannten Muskulatur mit einhergehender muskulärer Entspannungsphase sollte immer länger als die Anspannungsphase dauern: Bei 7 Sekunden Anspannung sind beispielsweise 20-30 Sekunden optimal. Die Kinder sollten dann konzentriert in die zuvor angespannten Muskeln hineinspüren. Bei der Durchführung der Übungen sind die Augen zunächst offen zu halten, um die Lehrkraft beobachten und deren Bewegungen nachahmen zu können. Mit zunehmender Übungsdauer ist es ratsam, die Augen zu schließen, um Außenreize auszublenden und sich auf die inneren Vorgänge einzulassen. Dies gilt vor allen Dingen für die Entspannungsphasen.

Körpersensationen wie unwillkürliche Zuckungen der Muskulatur oder kleine Bewegungen der Gliedmaße sind bei den Kindern anfänglich nicht selten und seitens der Lehrkraft zu akzeptieren. Bei jeder Übungsdurchführung stellen sich folgende Beobachtungsaufgaben: Sehen die Kinder schläfrig aus? Sind Reaktionen auf äußere Reize vermindert oder bleiben sie gar aus? Lassen sich unwillkürliche Muskelzuckungen beobachten? Ist die Atmung tief und gleichmäßig? Werden nur die vorgegebenen Muskelgruppen angespannt?

4 PMR-Geschichten mit dem Drachenkind ‚Darko‘

4.1 Der kleine Drache lernt das Fliegen

Geschichte 1 (mit Einstieg): Vor langer, langer Zeit lebte einmal ein kleiner Drache namens Darko. Er war noch ganz jung, aber er hatte schon den Mut eines großen und erwachsenen Drachens. Eines Tages fragte Darko seinen Drachenlehrmeister, ob er mit ihm gemeinsam auf Nahrungssuche gehen könne. Den Lehrmeister freute Darkos Eifer. Er lächelte und entgegnete ihm, dass er zuerst die zwei Disziplinen ‚Fliegen‘ und ‚Feuerspucken‘ bestehen müsse, ehe er mit ihm auf Jagd gehen könne. Und er müsse sich beim Üben immer an fünf goldene Regeln halten: (1) Ruhig sein! (2) Geduldig bleiben! (3) Sparsam mit den Kräften umgehen und nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden! (4) Immer wieder üben! (5) Ratschläge befolgen! Der kleine Drache sah zu ihm hoch und nickte mutig. Wollt ihr [Kinder] wissen, wie sich der Drache auf die Jagdprüfung vorbereitet, und ob er sie besteht, um dann mit dem Lehrmeister auf Jagd gehen zu können? Stellt euch vor, dass ihr der kleine Drache Darko seid und auch ihr mit dem Training beginnt.

Geschichte 2: Heute ist mein erster Trainingstag und ich übe mit dem Drachenlehrmeister die Disziplin ‚Fliegen‘. Meine Aufgabe besteht darin, vom Berg hinunter zu sausen, die Bäume wie Slalomstangen zu umfliegen und schließlich exakt an einer bestimmten Stelle zu landen. Doch bevor ich mit dem Training anfangen, erinnert mich der Lehrmeister an seine fünf goldenen Regeln. Danach bereite ich meine Flügel für den Flug vor. Ich setze mich bequem hin und halte meinen rechten Flügel-Arm ruhig neben meinem Körper. Dann balle ich diesen zu einer Faust, spanne ihn an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein rechter Flügel-Arm ganz anders anfühlt. Nun balle ich auch meinen linken Flügel-Arm zu einer Faust, spanne diesen an, halte die Spannung kurz und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein linker Flügel-Arm ganz anders anfühlt.

Geschichte 3: Nun geht es mit dem Fliegen los. Ich stehe am Abgrund und springe hinunter. Was für ein tolles Gefühl! Ich ziehe meine Schultern bis nach gaaanz oben zu den Ohren, um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Im Klassenzimmer ist als Organisationsform ein Stuhlkreis empfehlenswert, möglich ist aber auch eine Durchführung in den Schulbänken.

„Ganz anders anfühlen!“ Dieser Hinweis erfolgt mehrmals, weil sich bei den Kindern am Ende der einzelnen Geschichten verschiedene Körperempfindungen zeigen können, wie z.B. Kribbeln, Wärmesensationen, spürbare Leichtigkeit in den angespannten und entspannten Muskeln. Zudem ist es empfehlenswert, dass im Zuge des damit provozierten Nachspürens mehrmals tief ein- und ausgeatmet wird, um die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen (kurze Achtsamkeitspause bzw. Nachspürzeit).

Geschichte 4: Jetzt steuere ich auf die Bäume zu. Um diese zu umfliegen, muss ich meine Geschwindigkeit in den Kurven wieder erhöhen. Leider bläst mir dabei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine Augen zusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich sie wieder und spüre, wie sich die Augen danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 5: Oh, nein! Ein paar Meter vor mir sehe ich einen Fliegenschwarm. Da muss ich durch! Ich denke an die goldenen Regeln meines Lehrmeisters und bleibe ganz ruhig. Ich presse meine Lippen zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme, und zähle 3-2-1. Jetzt bin ich durch und kann meine Lippen wieder entspannen. Ich spüre, wie sich meine Lippen ganz anders anfühlen.

Geschichte 6: Juhu, ich habe es tatsächlich geschafft, die Bäume zu umfliegen, ohne hängen zu bleiben! Mein Drachenlehrmeister, der neben mir fliegt, macht mich nun darauf aufmerksam, dass ich für die Landung meine beiden Beine fit machen muss, um mein Körpergewicht bei der Landung besser abfedern zu können. Also spanne ich zuerst mein rechtes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Jetzt entspanne ich dieses Bein wieder. Dafür lasse ich mein rechtes Bein locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt. Danach spanne ich auch mein linkes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Auch dieses entspanne ich anschließend wieder. Dafür lasse ich mein linkes Bein locker herunterhängen. Ich atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt.

Geschichte 7: Jetzt muss ich mich aber darauf konzentrieren, exakt auf der vorgegebenen Stelle zu landen. Ich nehme Kurs auf das Ziel, und mit einem letzten Flügelschlag lande ich genau in der Mitte des Ziels. Jawohl, ich habe es geschafft. Ich freue mich über meinen gelungenen Flug. Es war nicht einfach, aber die fünf goldenen Regeln meines Drachenlehrmeisters und die Hinweise, welche Muskeln ich während des Flugs anspannen und entspannen sollte, halfen mir dabei. Mein Lehrmeister kommt auf mich zu und gratuliert mir zu meinem tollen Flug: „Das hast du sehr gut gemacht. Ich bin stolz auf dich! Trainiere diesen Flug noch ein paar Mal und du wirst es am Prüfungstag wie im Schlaf können! Achte nur auf die goldenen Regeln!“ Ich bin übergelukkig und kann es kaum erwarten, mit dem Training weiterzumachen. Wegen der ganzen Aufregung lockere ich nochmals meine ganzen Muskeln, indem ich alle Muskeln von eben nochmals anspanne. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich sie alle wieder und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt.

4.2 Der kleine Drache lernt das Feuerspucken

Geschichte 8: Heute steht das Training ‚Feuerspucken‘ auf dem Programm. Dafür treffe ich mich mit dem alten Drachenlehrmeister vor einem riesigen Vulkan. Meine Aufgabe besteht darin, wie ein Vulkan einen riesigen Feuerball auszuspuken. Doch bevor das Training wieder startet, erinnert er mich wieder an seine fünf goldenen Regeln.

Geschichte 9: Der alte Lehrmeister sagt zu mir: „Stell dir vor, dass du ein Vulkan bist. Ein Vulkan kann ruhig, aber auch aktiv sein. Genau so musst du dich in bestimmten Situationen auch verhalten. Sammle deine Kräfte nun in deinen Händen, damit du später viel Energie hast.“ Ich setze mich bequem hin und halte meine beiden Flügel-Arme ruhig neben meinem Körper. Ich balle diese zu Fäusten, spanne sie an und zähle 3-2-1. Nun entspanne ich diese wieder. Ich lasse sie ganz locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Flügel-Arme ganz anders anfühlen.

Geschichte 10: Ich fühle mich nun wie ein Vulkan – kräftig, aber ruhig. Danach erklärt mir der Lehrmeister, dass ich für ein kräftiges Feuerspucken meine Schultern nach oben ziehen müsse. Ich konzentriere mich deshalb auf meine Schultern und ziehe sie für eine kurze Zeit bis nach gaaanz oben zu den Ohren hoch und zähle 3-2-1. Danach lasse ich beide Schultern wieder locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus. Ich spüre jetzt, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Geschichte 11: Zu meinem Entsetzen muss ich plötzlich husten und spucke ein wenig Feuer aus meinem Drachenmund. Ich presse meine Augen kurz zusammen, um keine Flammen und keinen Rauch in meine Augen zu bekommen und zähle 3-2-1. Nach kurzer Zeit entspanne ich meine Augen wieder. Ich spüre, wie sich meine Augen ganz anders anfühlen.

Geschichte 12: Ein bisschen Rauch liegt jedoch immer noch in der Luft, sodass ich noch einmal kurz meine Lippen zusammenpresse, damit kein Rauch in meinen Mund kommt und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich meine Lippen wieder. Ich entschuldige mich bei meinem Lehrmeister und spüre, wie sich meine Lippen danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 13: Der Drachenlehrmeister sieht mich schmunzelnd an und sagt: „Das ist mir auch schon hundertmal passiert. Das macht nichts! Sei weiterhin konzentriert und ruhig! Setze auch deine Beine für das Feuerspucken ein; dann hast du mehr Kraft und kannst einen größeren Feuerball spucken!“ Daher mache ich meine beiden Beine fit. Ich spanne beide Beine kurz an und zähle 3-2-1. Jetzt muss ich diese erst einmal wieder entspannen. Dafür lasse ich beide Beine ganz locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus. Danach spüre ich, wie sich meine Beine ganz anders anfühlen.

Geschichte 14: Jetzt bin ich bereit. Ich nehme all meinen Mut zusammen, hole tief Luft, springe nach oben und spucke einen riesigen Feuerball aus meinem Mund. Meine Güte, war das ein tolles Erlebnis. Ich habe es geschafft. Es war nicht einfach, aber die fünf goldenen Regeln des Lehrmeisters halfen mir dabei. Der Drachenlehrmeister kommt auf mich zu und gratuliert mir zu meinem tollen Feuerball: „Das hast du sehr gut gemacht. Ich bin stolz auf dich! Trainiere das Feuerspucken noch ein paar Mal und du wirst es am Prüfungstag wie im Schlaf können! Achte nur auf die goldenen Regeln! Komme erst wieder zu mir, wenn du für die Prüfung bereit bist!“ Dann verabschiedet er sich von mir. Ich bin überglücklich und kann es kaum erwarten, mit dem Training weiterzumachen.

Wegen der ganzen Aufregung muss ich wieder meine ganzen Muskeln lockern, indem ich alle Muskeln von gerade eben nochmals anspanne. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich wieder alle Muskeln und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt.

4.3 Der kleine Drache macht seine Jagdprüfung

Geschichte 15: Nun ist der Tag der Prüfung da. Ich habe viel für diesen Tag trainiert. All meine Drachenfreunde sind da – natürlich auch meine Eltern und der alte Drachenlehrmeister. Alle wollen sehen, ob ich nun die Jagdprüfung bestehe. Die Prüfung sieht wie folgt aus: Ich muss zunächst den Berg herunterfliegen, die Bäume wie Slalomstangen umfliegen, an einer bestimmten Stelle landen und anschließend einen riesigen Feuerball speien.

Doch bevor die Prüfung anfängt, erinnere ich mich wieder an die fünf goldenen Regeln meines Lehrmeisters.

Geschichte 16: Dann muss ich meine beiden Flügel-Arme für den Flug vorbereiten. Ich setze mich auf dem Berg auf einem kleinen Felsen bequem hin und halte meine beiden Flügel-Arme ruhig neben meinem Körper. Ich balle diese zu Fäusten, spanne sie an und zähle 3-2-1. Im Anschluss entspanne ich diese wieder. Ich lasse sie ganz locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine beiden Flügel-Arme ganz anders anfühlen.

Geschichte 17: Nun geht es los. Ich laufe bis zum Felsvorsprung und sause im Sturzflug hinunter. Was für ein tolles Gefühl! Ich ziehe wieder meine Schultern für kurze Zeit bis nach gaaanz oben zu den Ohren hoch, um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Geschichte 18: Jetzt steuere ich auf die Bäume zu. Um diese zu umfliegen, muss ich wieder meine Geschwindigkeit in den Kurven erhöhen. Wieder bläst mir dabei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine Augen kurz zusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich diese wieder und spüre, wie sich meine Augen danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 19: Ein paar Meter vor mir fliegen tausende Fliegen herum. Da muss ich wieder durch. Ich denke an meinen Lehrmeister und bleibe ganz ruhig. Ich presse meine Lippen für einen Moment zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme und zähle 3-2-1. Danach entspanne ich meine Lippen wieder und spüre, wie sie sich danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 20: Jawohl, ich habe es geschafft, die Bäume zu umfliegen! Nun muss ich nur noch exakt auf der vorgegebenen Stelle landen. Für die Landung und das Feuerspucken mache ich wieder meine beiden Beine fit. Ich spanne beide Beine kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Jetzt muss ich beide Beine erst einmal wieder entspannen. Dafür lasse ich diese locker herunterhängen.

Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus. Danach spüre ich, wie sich meine Beine ganz anders anfühlen.

Geschichte 21: Ich nehme Kurs auf das Ziel. Ich bin konzentriert und mit einem kräftigen Flügelschlag lande ich exakt im Ziel. Dann hole ich tief Luft, springe nach oben und speie einen riesigen Feuerball aus meinem Mund.

Juhu, ich habe es geschafft! Ich kann es zunächst gar nicht glauben. Ich freue mich riesig über meine bestandene Prüfung. Der Drachenlehrmeister, meine Eltern und meine Drachenfreunde kommen auf mich zu und gratulieren mir zu meiner tollen Leistung. Ich bin übergücklich. Danach flüstert mir mein Lehrmeister ins Ohr, dass wir morgen gemeinsam auf Jagd gehen würden und dass ich jetzt meine Muskeln für morgen entspannen solle. Daher spanne ich nochmals alle Muskeln von gerade eben an. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich sie alle wieder und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt und ich für die morgige Jagd bereit bin.

Probier's mal mit Gemütlichkeit: Autogenes Training für Stillephasen

Norbert Fessler und Marcus Müller

Dauer

Reise 1: Körper und Glieder werden schwer (ca. 10 Minuten)

Reise 2: Wärme erspüren und genießen (ca. 10 Minuten)

Reise 3: Rhythmus und Leichtigkeit durch Atmen (ca. 10 Minuten)

Ziele

- √ Psychohygiene
- √ Lern- und Konzentrationsförderung
- √ Entwicklung von Vorstellungskraft
- √ Reduktion des Muskeltonus
- √ Durchblutungsförderung
- √ Aktivierung des vegetativen Nervensystems
- √ Atemschulung

Die Struktur des folgend vorgestellten Programms ist integral ausgelegt: Eine Phantasiegeschichte dient als Überbau, spezifische Zielsetzungen werden durch die implementierte Entspannungstechnik, hier das Autogene Training (AT), gesetzt. Das Autogene Training (AT) nach Schultz aus dem Jahr 1932 gehört zu den weit verbreiteten und am besten erforschten Entspannungstechniken. Die Arbeit mit Kindern hat bei dieser Technik eine vergleichsweise lange Tradition. Bereits seit den 1960er Jahren wird mit Kindern im Gruppenrahmen gearbeitet. AT-Techniken sind mit Erreichen der Schulreife, also ab 6-7 Jahren, grundsätzlich anwendbar. Die Durchführung eines reinen ATTrainings ist mit Grundschulkindern wegen der körperlich passiven Situation allerdings nicht durchführbar; deshalb sind AT-Entspannungsformeln häufig in Entspannungsgeschichten, Phantasiereisen oder Atemspiele eingebunden.

Bei den AT-Formeln wurde für die Primarstufe eine Reduktion auf ‚Schwere-‘, ‚Wärme-‘ und ‚Atemübungen‘ vorgenommen.

Im Gegensatz zur Originalform wurde auf Herzübungen verzichtet, weil sich im Kindesalter Missempfindungen in der Herzgegend zeigen können und die Kinder noch nicht, wie die Erwachsenen, in der Lage sind, damit umzugehen. Übungen für den Solarplexus sind ebenfalls nicht aufgeführt, weil Kinder in dieser Altersstufe noch nicht über das notwendige Körperschema verfügen, dieses Areal zu lokalisieren. Stirnübungen in Form der ‚Kühle-Einbildung‘ entfallen aufgrund möglicher negativer Körperempfindungen, wie z.B. Kopfschmerzen.

Innerhalb der Schwere-, Wärme- und Atemgruppen wurde auch die übliche Reihenfolge der Körperteile abgeändert: Unsere Pilotstudien in der Vorschule und in den ersten Primarstufenklassen haben gezeigt, dass Kinder ihren Unterkörper am stärksten in ihrem Körperschema verankert haben. Daher erfolgt die körperliche Abfolge vom Unterkörper (Beine) über den Oberkörper (Hände, Arme, Bauch) zum Kopf (Gesicht, Augen).

1 Wesentliches zu Autogenem Training und Phantasieisen

KLAROS Regeln für die AT-Phantasieise

1. Halte deine Augen möglichst geschlossen!
2. Verhalte dich ruhig!
3. Konzentriere dich auf dich selbst!
4. Folge der Phantasieise!
5. Gestalte zu den Reisen deine eigenen Bilder aus deiner Phantasie!

Für die Einbettung des Autogenen Trainings in Phantasieisen sprechen einige wichtige Gründe: In der Entspannungsarbeit mit Kindern ist die Fähigkeit gefordert, sich faktisch nicht vorhandene Dinge wie Landschaften, Figuren, Personen auszudenken und auszugestalten. Vor allem Phantasieisen regen die Imagination an und tragen zur Entwicklung der Vorstellungskraft bei. Phantasieisen sprechen gleichermaßen die linke und rechte Gehirnhälfte an, fördern Wort- und Bilddenken und sind für kognitive und kreative Prozesse anregend. Sie sind für Entspannungs- und Bewegungspausen im Fachunterricht konzipiert, eignen sich aber auch für fachübergreifendes Arbeiten: Die Erlebnisse einer z.B. im Religionsunterricht durchgeführten Phantasieise könnten im Kunstunterricht bildnerisch umgesetzt werden.

2 INFOs zum Programm

Die drei folgenden Phantasieisen mit dem kleinen Bären Benjamin umfassen jeweils 5 bis 6 Teilgeschichten und entsprechend 5 bis 6 AT-Übungen, die die Kinder nicht überfordern. Es werden Geschichten erzählt, die Ruhe ausstrahlen. Als passende Tierfigur wurde der in sich ruhende Bär gewählt. Die Bärenfigur steht bei Kindern für Gutmütigkeit, Zuverlässigkeit und Gemütlichkeit. In diese positiven Eigenschaften sollen sich die Kinder mit Hilfe des Bären imaginativ und körperlich hineinversetzen, um Gefühle der Ruhe und Gelassenheit erspüren zu können.

Die hier gewählten Phantasieisen mit integriertem Autogenem Training zielen auf Entspannungswirkungen ab, die physiologisch verifizierbar sind, also einer empirischen Überprüfung standhalten. Die Schwereübungen (vgl. Geschichten 1-6) führen zu einer Entspannung der Skelettmuskulatur und sprechen vor allem die Muskeln an, die

das Kind körperlich einfach erleben kann. Die Wärmeübungen (vgl. Geschichten 7-12) wollen eine Mehrdurchblutung der Muskeln und Gefäße bewirken. Über die Atemübungen (vgl. Geschichten 13-17) sollen die Kinder spielerisch das ruhige Atmen erlernen und den Atemvorgang bewusst wahrnehmen. Das Wechselspiel ‚Ein- und Ausatmen‘ soll Verspannungen lösen und den gesamten Kreislauf wie auch einzelne Organe günstig beeinflussen.

In Kombination aktivieren die Schwere-, Wärme- und Atemübungen das vegetative Nervensystem mit der Folge einer Entspannungswirkung auf den gesamten Organismus. Der Durchführung der Phantasie Reisen liegen die Phasen Einstieg, Hauptteil, Nachspüren und Rückholung zugrunde: Die *Einstiegs geschichten* zu den drei Phantasie Reisen führen die Kinder zu Stille und innerer Konzentration, indem sie eine Bärenfigur in der eigenen Phantasie ausgestalten und sich damit in ‚Bären-Welten‘ hineinversetzen können. Im *Hauptteil* werden die Übungen des Autogenen Trainings durchgeführt. Aus motivatorischen Gründen erfolgt innerhalb der Geschichten systematisch ein Erzählperspektivenwechsel: In jeder Geschichte wird zunächst die Beobachterphantasie angeregt, d.h. die Kinder beobachten den kleinen Bären Benjamin mit seiner Bärenfamilie. Danach erfolgt mit Beginn der AT-Übungen eine assoziative Betrachtung – „Ich fühle wie der kleine Bär“: Die Identifikationsphantasie wird angesprochen und durch Formeln gekennzeichnet, deren Eindringlichkeit durch Wiederholungen und Betonungen die intendierten Übungsziele schnell und sicher erreichen lassen. Schließlich endigt jede der drei Phantasie Reisen mit einer Nachspür- und Rückholphase. In der *Nachspürphase* wird den Kindern die entsprechende Wirkungsweise der AT-Übungen durch die ‚fließende Zauberkraft‘ und die Intonation des Wortes ‚JETZT‘ im Flüsterton nochmals eindringlich vergegenwärtigt. In der *Rückholung* sollen die Teilnehmer wieder in das Alltagsbewusstsein zurückfinden und die Phantasiewelt verlassen. Dies erfolgt vor allem durch die Aktivierung des Kreislaufs. Einzuhaltende Regeln bei der Durchführung von Phantasie Reisen sind der Übersicht zu entnehmen.

KLAROS TIPP

Den AT-Übungsteil in den jeweiligen Geschichten ggf. mehrmals wiederholen und den Worhythmus an die Atmung der Kinder anpassen. Wiederholungen vor allem dann, wenn die Kinder wenig Erfahrung mit Entspannungsthemen haben, aber auch dann, wenn sie unruhig oder unkonzentriert sind!

3 TIPPS zur Durchführung

Bei der Einführung von Phantasie Reisen ist auch schon bei zweiten Klassen zu berücksichtigen, dass die Kinder manchmal verunsichert sind und Angst haben, ihre Gefühle preiszugeben. Sie gewöhnen sich allerdings schnell an diese Art des Entspannens.

Bei der Durchführung integraler Phantasie Geschichten mit ‚bewegungslosen‘ Entspannungstechniken wie dem Autogenen Training ist zu beachten, dass, im Gegensatz zu ‚bewegteren‘ Techniken wie Progressive Muskelrelaxation und Yoga, autogene Entladungen auftreten, die das Resultat zentraler psychophysiologischer Regulationsmechanismen sind und sich beispielsweise in Muskelzucken, vermehrtem Speichelfluss oder auch einem Hustenreiz äußern können, die bei den Kindern zuzulassen sind. Dies kann der Lehrer vor Beginn der Geschichten auch mit den Schülern besprechen.

Folgend werden die drei Phantasiereisen mit den Schwerpunkten Schwereübungen, Wärmeübungen und Atemübungen vorgestellt. Sie können selbstverständlich in Liege- und Sitzpositionen durchgeführt werden. Für das Klassenzimmer konzentrieren wir uns folgend auf die Sitzposition. Da Kinder während einer Phantasiereise ihre eigenen Bilder entwickeln sollen, wird bei dieser Form des Entspannungstrainings bewusst auf die Darstellung des Übungsmaterials durch Bilder verzichtet. Die Bärenthematik ist somit als Impuls zu verstehen, der die Kinder anleitet, die Geschichten mit ihrer Vorstellungskraft individuell auszugestalten und eigene Bilder zu entwickeln.

4 Phantasiereisen mit dem Bärenkind Benjamin

4.1 Reise 1: Körper und Glieder werden schwer

Teil 1: Heute wollen wir das Leben unseres kleinen Bären Benjamin kennenlernen. Setz dich dazu bequem auf den Stuhl, sodass der Rücken Kontakt mit der Stuhllehne hat. Deine Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln auf. Schließe deine Augen und stell dir einen Bären vor. Es kann ein Braunbär, Schwarzbär, Eisbär oder auch ein Phantasiebär sein. Wichtig ist, dass du niemandem sein Aussehen verrätst. Du bist ruhig ... gaaanz ruhig. Atme ganz ruhig. Bären sind kräftig, mutig, können klettern und auch ganz schnell rennen. Aber manchmal liegen sie auch faul und friedlich unter einem Baum im Schatten und ruhen sich aus. Unser kleiner Bär hat heute einen langen, anstrengenden Tag auf seinen Bärenbeinen, das sind seine Tatzen, verbracht. Bären haben eine Zauberformel, die sie ganz schnell entspannt, um wieder fit zu werden. Jetzt lauschst du der Zauberformel des Bären!

[Schwereübung] Deine Beine werden nun auch ganz schwer. Von den Oberschenkeln bis in die Zehenspitzen werden deine Beine immer schwerer und schwerer. Schwer wie große Steine. So schwer wie ein ganzer Berg. Deine Beine werden immer schwerer. Deine Beine sind nun so schwer, dass sie fast im Boden versinken. Immer schwerer werden deine Beine.

Teil 2: Sehr lange stand heute unser Bär im Wasser und hat mit seinen Bärenhänden, das sind seine Pranken, Fische gefangen. Mal für Mal griff er kräftig ins Wasser, um die großen Fische zu erhaschen. Das war ganz schön anstrengend. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Schwereübung]** Auch du spürst jetzt, wie deine Hände und Arme immer schwerer werden. Ganz schwer werden Hände und Arme. Sie liegen ganz ruhig neben dir und werden schwerer und schwerer. Und ganz entspannt, sooo entspannt. Von den Händen bis hoch zu deinen Schultern werden beide Arme immer schwerer. Du spürst, wie immer mehr Müdigkeit, Ruhe und Schwere in deine Arme fließen. Immer schwerer werden die Arme.

Teil 3: Gemeinsam mit seiner Bärenfamilie fing unser kleiner Bär am heutigen Tag viele Lachse und verspeist sie jetzt mit Genuss. Dadurch füllt sich der Bauch unseres Bären immer mehr. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Schwereübung]** Auch dein Bauch wird immer schwerer. Er entspannt sich, wird angenehm schwer. Mehr und mehr fließt diese Schwere nach oben. Du atmest tief und ruhig. Du spürst immer mehr diese schöne, wohltuende Schwere in deinem Bauch.

Teil 4: Ein langer Tag geht zu Ende. Unser Bär und seine Bärenfamilie liegen gemütlich vor einem Felsvorsprung und genießen die letzten wärmenden Sonnenstrahlen. Unser kleiner Bär verspürt ein leichtes, sehr wohltuendes Kribbeln in seinem Bären Gesicht. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Schwereübung]** Dein Gesicht ist jetzt auch ganz entspannt. Du bist ruhig und fühlst dich vollkommen wohl. Du träumst, bist müde, gaaaanz müde. Nichts kann dich ablenken. Nichts kann dich stören. Du bist ganz ruhig und dein Gesicht ist ganz entspannt.

Teil 5: Jetzt bricht die Nacht an, und die Sterne spiegeln sich im Glanze des Meeres. Unser Bär legt sich zur Nachtruhe auf sein flauschiges Plätzchen und bleibt dort ganz ruhig liegen. Du lauschst weiter der Zauberformel. **[Schwereübung]** Deine Augen sind geschlossen und auch ganz schwer. Schwer wie Blei sind deine Augen. Dein Kopf ist auch ganz schwer und klar. Klar, wie das Wasser einer klaren Quelle. Wie klares Wasser, so klar.

Teil 6 – Nachspüren & Rückholung: Wenn ich gleich JETZT sage, spürst du die Kraft der Zauberformel noch viel mehr. Viel stärker. Die Zauberkraft fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die schwere und mächtige Zauberkraft in alle Bereiche, in jede noch so kleinste Ecke deines Körpers fließt. Du hast nun genug Kraft getankt. Du kehrst wieder langsam, gaaaanz langsam zurück. Ich werde gleich bis drei zählen, und bei drei öffnest du die Augen und bist hellwach. 1 – Die Schwere fließt nun aus deinem Körper. Die Schwere verlässt deinen Körper. Du bleibst dabei ganz entspannt. Immer mehr Leichtigkeit kehrt in dich zurück. 2 – Du verabschiedest nun den Bären in dir. Lass ihn los. Lass ihn los. 3 – Du öffnest deine Augen, bist ganz wach und ausgeruht. Du streckst dich soweit es geht nach gaaaanz oben; danach klopfst du deinen ganzen Körper vorsichtig ab und kehrst wieder in den Alltag zurück.

4.2 Reise 2: Wärme erspüren und genießen

Teil 7: Auch heute wollen wir wieder in die Welt unseres kleinen Bären Benjamin eintauchen. Setz dich dazu bequem auf den Stuhl, sodass der Rücken Kontakt mit der Stuhllehne hat. Die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln auf. Schließe deine Augen und stell dir wieder unseren kleinen Bären vor. Du bist ganz ruhig, ganz ruhig. Atme ganz ruhig. Wie du weißt, verwenden Bären eine Zauberformel, die sie ganz schnell entspannt. Aber auch die Sonne schenkt ihnen viel Energie, um wieder genügend Kräfte für weitere Abenteuer zu sammeln. Daher legt sich unser Bär oft ans Ufer, lässt die Sonnenstrahlen auf sich strahlen und entspannt sich. Du lauschst jetzt der Zauberformel der Bären! **[Wärmeübung]** Deine Beine werden ganz warm. Von den Oberschenkeln bis in die Zehenspitzen werden deine Beine immer wärmer und wärmer. So warm, als ob die Sonne ganz nah über dir wäre und auf dich scheinen würde. Deine Beine werden immer wärmer. Immer wärmer werden deine Beine.

Teil 8: Besonders, wenn unser kleiner Bär lange im Wasser ist, genießt er anschließend oft ein Sonnenbad, um seine Bärenhände von den herrlichen Sonnenstrahlen zu wärmen. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Wärmeübung]** Nun spürst auch du, wie deine Hände und Arme immer wärmer werden. Ganz warm werden Hände und Arme. Sie liegen ganz ruhig neben dir und werden wärmer und wärmer. Und ganz entspannt, sooo entspannt.

Von den Händen bis hoch zu deinen Schultern werden beide Arme immer wärmer. Immer mehr Wärme fließt in deine Arme.

Teil 9: Von Zeit zu Zeit liegt unser Bär auch faul angelehnt an einem Felsen und lässt die Sonne auf seinen Bauch strahlen. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären!

[Wärmeübung] Langsam, ganz langsam spürst du, wie auch dein Bauch immer wärmer wird. Er entspannt sich, wird angenehm warm. Mehr und mehr fließt diese Wärme nach oben. Du atmest tief und ruhig. Du spürst immer mehr diese schöne, wohltuende Wärme im Bauch. Ganz warm wird dein Bauch.

Teil 10: Manchmal träumt unser Bär, dass er wie die Menschen an einem Lagerfeuer sitzt und das Feuer angenehm sein Gesicht erwärmt. Bei diesen Gedanken wird ihm ganz warm. Es rollen sogar ganz kleine Schweißperlen an seinen Wangen herunter. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Wärmeübung]** Jetzt ist auch dein Gesicht ganz warm und entspannt. Dein Gesicht ist gaaaanz entspannt. Du bist ganz ruhig und fühlst dich vollkommen wohl. Du träumst, bist müde, gaaaanz müde. Du spürst die Wärme in deinem Gesicht und im ganzen Körper. Nichts kann dich ablenken. Nichts kann dich stören. Du bist ganz ruhig.

Teil 11: Die Augen unseres Bären sind nun geschlossen. Er stellt sich vor, wie er mit seiner Bärenfamilie einen herrlichen Tag verbringt, indem er mit ihnen herumhüpft und spielt. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Wärmeübung]** Deine Augen sind nun auch ganz klar und warm. Dein Kopf ist ganz klar. Klar, wie das warme Wasser einer Heilquelle. Wie klares Wasser, soooo klar. Durch deinen Körper fließt nun diese klare und wärmende Zauberformel. Du kannst sie spüren. Eine wärmende Zauberformel fließt durch deinen Körper.

Teil 12 – Nachspüren & Rückholung: Wenn ich gleich JETZT sage, spürst du die Kraft der Zauberformel noch viel mehr. Viel stärker. Die Zauberformel fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die wärmende Zauberformel in alle Bereiche, in jede noch so kleinste Ecke deines Körpers fließt. Du hast nun genug Kraft getankt. Du kehrst wieder langsam, gaaaanz langsam zurück. Ich werde gleich bis drei zählen, und bei drei öffnest du die Augen und bist hellwach. 1 – Die Wärme fließt nun aus deinem Körper. Die Wärme verlässt deinen Körper. Du bleibst dabei ganz entspannt. Immer mehr Leichtigkeit kehrt in dich zurück. 2 – Du verabschiedest nun den Bären in dir. Lass ihn los. Lass ihn los. 3 – Du öffnest deine Augen, bist ganz wach und ausgeruht. Du spannst deinen ganzen Körper an, hältst die Spannung kurz und entspannst dann wieder alle Körperteile. Danach stehst Du auf, schüttelst deine Arme und Beine aus und kehrst wieder in den Alltag zurück.

4.3 Reise 3: Rhythmus und Leichtigkeit durch Atmen

Teil 13: Ein weiteres Mal versetzen wir uns in die Welt unseres kleinen Bären Benjamin. Setz dich wieder bequem auf den Stuhl, sodass der Rücken Kontakt mit der Stuhllehne hat. Die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln auf. Schließe die Augen und stell dir wieder unseren kleinen Bären vor. Atme ganz ruhig. Du weißt ja, dass Bären eine Zauberformel verwenden, die sie ganz schnell entspannt. Auch das Meer beruhigt unseren kleinen Bären Benjamin. Oft legt er sich ans Ufer und beobachtet, wie der Wind mit dem

Meer spielt und Welle für Welle an den weißen feinkörnigen Sand spült. Du lauschst jetzt der Zauberformel der Bären! **[Atemübung]** Du atmest gleichmäßig mit den Wellen ein und aus, ein und aus, dann wieder ein und wieder aus.

Teil 14: Dann sieht unser kleiner Bär mehrere Delphine, die zeitgleich aus dem Wasser herausspringen und anschließend wieder gleichzeitig ins Wasser eintauchen. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Atemübung]** Du atmest mit dem Sprung der Delphine aus dem Wasser ein und, wenn sie wieder ins Wasser eintauchen, aus, ein und aus, dann wieder ein und wieder aus.

Teil 15: Weit am Horizont erblickt unser Bär ein Schiff, das von den Wellen leicht hin und her, hin und her bewegt wird. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Atemübung]** Du atmest ebenfalls gleichmäßig mit den schwankenden Bewegungen des Schiffes ein und aus, ein und aus, dann wieder ein und wieder aus.

Teil 16: In diesem Augenblick fliegt eine Seemöwe über unseren Bären in Richtung der Delphinfamilie. Sie schlägt ganz ruhig mit ihren Flügeln und gleitet dann. Du lauschst weiter der Zauberformel des Bären! **[Atemübung]** Auch du atmest mit dem Flügelschlag der Seemöwe ein und wieder aus, ein und aus, dann wieder ein und wieder aus.

Teil 17 – Nachspüren & Rückholung: Wenn ich gleich JETZT sage, spürst du die Kraft der Zauberformel noch viel mehr. Viel stärker. Die Zauberformel fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die beruhigende Zauberformel in alle Bereiche, in jede noch so kleinste Ecke deines Körpers fließt. Du hast nun genug Kraft getankt. Du kehrst wieder langsam, gaaaanz langsam zurück. Ich werde gleich bis drei zählen, und bei drei öffnest du die Augen und bist hellwach. 1 – Du bleibst dabei ganz entspannt. Immer mehr Leichtigkeit kehrt in dich zurück. 2 – Du verabschiedest nun den Bären in dir. Lass ihn los. Lass ihn los. 3 – Du öffnest deine Augen, bist ganz wach und ausgeruht. Du atmest mehrmals tief durch und klopfst anschließend ganz leicht auf deinen Brustkorb. Du stehst auf und kehrst wieder in den Alltag zurück.