

Achtsamkeit

Körpermeditationen

Norbert Fessler, Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Weiler, A. (2013) Achtsamkeit von Kopf bis Fuß: Körpermeditationen (Teil 1). Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 38 (3), 145-151.

Fessler, N. & Weiler, A. (2013). Achtsamkeit von Kopf bis Fuß: Körpermeditationen (Teil 2). Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 38 (4), 205-210.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 6

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Entspannungsfähigkeit entwickeln – Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern von Prof. Dr. Norbert Fessler, Prof. Dr. Michaela Knoll, Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 2 - Entspannungstraining in der Schule – Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfertigkeiten lehren und lernen – Leitideen für Grundschulen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 4 - Entspannungswirkungen messen – Möglichkeiten der Fremd- und Selbstevaluation von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 5 - Autogenes Training – Ruheinseln schaffen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 6 - Achtsamkeit – Körpermeditationen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Achtsamkeit – Körpermeditationen

Die Fähigkeit, seinen eigenen Körper bewusst zu spüren, ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Durch Achtsamkeit wird diese bewusste Wahrnehmung geschult sowie die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu steuern, trainiert. Die vielfältigen positiven Wirkungen von Achtsamkeitstraining sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. In unseren Programmen wurden die Ansätze der Achtsamkeit, deren Ursprung im asiatischen Kulturraum liegen, kindgerecht aufgearbeitet. Der Zugang zur Achtsamkeit erfolgt dabei über den Körper. Die Kinder lernen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und erfolgreich mit störenden Reizen aus der Umwelt umzugehen.

Wesentliches zu Achtsamkeitsübungen

Kinder im Grundschulalter sind einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt. Am häufigsten wahrgenommene Auslöser für Stress im Alltag stellen schulische Stressoren dar. Bereits kurze Erholungspausen nach Beanspruchungen können ein wichtiger Ausgleich für Schüler sein. Die ket-Forschung (Karlsruher Entspannungs-Training) entwickelt daher unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Ansätze zielgruppenspezifisch Körperachtsamkeitsübungen, die als Micro-Wellness-Einheiten für den Schulalltag einen Beitrag zur besseren Erholung und Befindlichkeit der Kinder leisten können. Die einzelnen Übungen fokussieren diejenigen Körperteile, in denen Verspannungen auftreten und eine besondere Beanspruchung im Alltag besteht. Die Programme können beispielsweise dazu beitragen, Stress- und Angstsituationen individuell zu vermindern oder Konzentrationsleistungen zu verbessern.

Der ket-Ansatz der Achtsamkeitsübungen führt weg vom reinen ‚Experten-Angebot‘ hin zu einem für Schüler wie Lehrer leicht in den Schultag integrierbaren ‚bewegten Alltagshandeln‘. In den folgenden Übungen wurden einerseits Grundsätze verschiedener systematischer Entspannungsmethoden integriert. Andererseits verfolgen die Übungen nicht nur das Ziel, den Muskeltonus im Sinne einer Entspannung herabzusenken, sondern es werden dort, wo es Sinn macht, auch Übungen

Ziele

- Steigerung des Wohlbefindens
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Stressabbau
- Mobilisation der Gelenke
- Lockerung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur
- Haltungsschulung

Regeln

1. Auf ein Körperteil konzentrieren!
2. Langsam bewegen!
3. Grenzen beachten!
4. Bei Schmerzen oder Unwohlsein aufhören!

integriert, die auf eine schonende Weise die im Alltag zur Abschwächung neigende Muskulatur kräftigen. Zur Verbesserung des Körperbewusstseins wird die Aufmerksamkeit auch auf Haltung und andere Körpervorgänge (z.B. Atmung) gelenkt.

Bei regelmäßiger Anwendung sollen sich somit nicht nur positive Wirkungen auf psychischer Ebene (z.B. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, der subjektiven Stresswahrnehmung etc.), sondern auch in körperlicher Hinsicht zeigen (z.B. Haltungsschulung) (siehe Infotafel, S. 4).

Didaktisch methodische Aspekte zum Programm

Die folgenden drei Körperachtsamkeitsgruppen sprechen unterschiedliche Körperregionen an. Die erste Übungseinheit (‚Mimmo will den Berg hinauf‘) beinhaltet bewegte und entspannte Übungen für die Füße, den Rücken, den Brustkorb und die Augen. Die zweite Übungseinheit (‚Mimmos Erlebnisse im Zauberwald‘) widmet sich den Armen, dem Kiefer und dem Nacken, wohingegen die dritte Übungseinheit (‚Mimmos Ausflug zum See‘) Übungen für Hände, Schultern und Beine umfasst.

Folgende Regeln (siehe auch Infotafel) sollten bei den Achtsamkeitsübungen beachtet werden:

1. Grundlegend ist, dass zunächst eine Fokussierung auf das jeweils angesprochene Körperteil erfolgt.
2. Alle Übungen sollten zudem langsam ausgeführt werden, da bei einer entschleunigten Bewegungsausführung die Aufmerksamkeitslenkung auf bestimmte Körpervorgänge leichter gelingt.

3. Darüber hinaus ist bei der Ausführung der Übungen auf die individuell verschieden ausgeprägten Bewegungs- bzw. Beweglichkeitsgrenzen zu achten. Daher sollten die Kinder gleich zu Beginn darauf hingewiesen werden, dass es nicht darum geht, das ‚Maximum‘ aus sich herauszuholen, sondern dass es – im Gegenteil – ganz wichtig ist, die Übungen nur so lange zu halten bzw. nur so weit auszuführen, wie es sich angenehm anfühlt.
4. Wichtigstes Prinzip ist nämlich, dass die Kinder sich bei der Übungsausführung wohl fühlen und auf keinen Fall in Unwohlsein hineinarbeiten. Verursacht eine der Übungen Unwohlsein oder gar Schmerzen, ist diese immer sofort abubrechen. Sollte bei einem Kind eine akute Problematik im Bezug auf Körperteile bekannt sein, ist selbstverständlich vermehrt Vorsicht geboten.

Tipps zur Durchführung

Als Identifikationsfigur dient bei den folgenden Körper-Achtsamkeitsübungen das Zwergenkind ‚Mimmo‘. Die Kinder beglei-

ten Mimmo bei seinen Abenteuern, die in einer Phantasiewelt stattfinden. Vor der Durchführung können die Kinder also zunächst gefragt werden, ob sie Lust haben, den Zwerg Mimmo – ggf. veranschaulicht durch eine Zwergenstoffpuppe – bei seinen Abenteuern in ‚Zauberland‘ zu begleiten. Zum weiteren Ablauf sind folgende Hinweise zu beachten:

Die Lehrperson trägt zunächst die einzelnen Geschichten abschnittsweise vor. Am Ende der Geschichten wird die Konzentration jeweils auf ein bestimmtes Körperteil gelenkt. Daher kann den Kindern nach dem Vorlesen der Geschichte auch noch ein wenig ‚Spürzeit‘ eingeräumt werden, damit sie sich ausschließlich auf die jeweils angesprochene Körperregion konzentrieren können. Anschließend trägt die Lehrperson die – ebenfalls in Geschichtenform verfassten – körperteilspezifischen Übungsbeschreibungen vor und führt die hier beschriebenen Bewegungen und Positionen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern durch. Einige Übungen sind zudem mit wichtigen Tipps zur Bewegungsausführung und mit Vorschlägen zu Übungsvariationen versehen. Zu jedem Körperteil werden zwei Übungen angegeben. Je nach Zeitbudget steht es der Lehrperson frei, zu einer Geschichte entweder beide Übungen oder – falls wenig Zeit zur Verfügung steht – nur eine der Übungen durchzuführen.

Die drei Einheiten schließen mit einer der jeweiligen Übungseinheit angepassten Sequenz des Nachspürens ab, in welcher die Aufmerksamkeit nochmals auf die zuvor bewegten und entspannten Körperteile gelenkt wird. Abschließend kann jeweils eine kurze Reflexionsphase erfolgen, in welcher die Kinder nach ihren Empfindungen und Wahrnehmungen befragt werden.

Folgende Durchführungsmöglichkeiten sind vorgesehen:

1. Die vollständige Durchführung eines Teilprogramms mit zwei Übungen pro Körperteil (ca. 15 Min.).
2. Die Übungszeit eines Teilprogramms kann verkürzt werden, indem anstatt zwei Übungen nur eine Übung pro Körperteil durchgeführt wird (ca. 10 Min.).
3. Die drei Teilprogramme (oder einzelne Übungen) können auch miteinander kombiniert werden, wodurch sich die Übungszeit je nach Übungskombination entsprechend verlängert. Werden die Übungseinheiten miteinander kombiniert oder wird eine Übungseinheit durch Übungen aus den anderen Körperexpeditionen ergänzt, erfolgt die Phase des Nachspürens wiederum am Ende und bezüglich aller zuvor angesprochenen Körperteile.

Die Übungen werden teilweise im Stehen, teilweise aber auch im Sitzen durchgeführt. Im Klassenzimmer ist als Organisationsform ein Stuhlkreis zu präferieren, aber auch eine Durchführung in den Schulbänken ist möglich. In der Sporthalle bietet es sich an, als Sitzgelegenheit Langbänke zu verwenden.

Körperexpeditionen mit dem Zwergkind Mimmo

Übungseinheit 1: Mimmo will den Berg hinauf

Fuß: Mimmo ist ein Zwergkind. Er lebt mit seinen Eltern und seiner Zwergenschwester Lina weit weg in Zauberland. Morgens, wenn die Sonne durch die Ritzen seiner Zwergenhöhle scheint, wacht Mimmo auf. Heute natürlich auch.

Mimmo ist noch müde, aber er freut sich auf den heutigen Tag. Ihm huscht ein Lächeln übers Gesicht, das ihm das Aufstehen ganz leicht macht. Bevor er aus seinem Zwergenbett aufsteht, will er jedoch, wie jeden Tag, seine Füße, die sich vom Schlafen noch ganz steif und taub anfühlen, auf das Aufstehen vorbereiten. Er setzt sich dazu ganz aufrecht auf die Bettkante, legt die Hände locker auf den Oberschenkeln ab und spürt in seine beiden Füße hinein ... [≈]¹ ... und tut Folgendes ...

Übung – Zehenkralle: Er konzentriert sich zuerst ausschließlich auf seine Zehen an den beiden Füßen und krallt diese so fest wie möglich zusammen, als ob er etwas mit den Zehen greifen wollte². Für einen kurzen Moment hält Mimmo die Spannung und lässt dann wieder locker. Als Gegenbewegung spreizt er anschließend die Zehen und zieht sie etwas nach oben. Auch hier lässt er anschließend wieder locker und spürt, wie sich seine Zehen nun anfühlen. Jetzt wiederholt er das Krallen und Spreizen seiner Zehen noch einige Male im Wechsel und nach seinem eigenen Rhythmus [vgl. Abb. 1]. **[Wichtig:** Um Krämpfe zu vermeiden, die Bewegung flüssig durchführen, also die Spannung weniger intensiv und nicht zu lange halten. **Variation:** Als Steigerung kann die Übung auch im Stehen ausgeführt werden, wobei sich das Kral-

1 Das Symbol ... [≈] ... steht für eine kurze Achtsamkeitspause bzw. Nachspürzeit.

2 Zur besseren Veranschaulichung zeigen die Bilder die Fußübungen ohne Schuhe. Diese können jedoch selbstverständlich auch in Schuhen durchgeführt werden. Allerdings sollten diese nicht allzu eng sein und einen gewissen Bewegungsspielraum zulassen.

len und Spreizen der Zehen hier etwas schwieriger gestaltet.]

Übung – Fußkreisel: Danach hebt Mimmo seinen rechten Unterschenkel an und beginnt den rechten Fuß langsam 2-3 Atemzüge lang in eine Richtung zu kreisen [vgl. Abb. 2]. Dann wechselt er die Richtung und kreist seinen Fuß nochmals 2-3 Atemzüge in die andere Richtung. Er stellt den Fuß wieder auf dem Boden ab und spürt der Übung nach. Er spürt dabei in seinen rechten Fuß hinein und fragt



Abb. 1: Die Zehen krallen und spreizen.



Abb. 2: Den Fuß in die eine und danach die andere Richtung kreisen.

sich, ob er einen Unterschied zum linken Fuß bemerkt. ... [≈] ... Anschließend hebt er auch seinen linken Unterschenkel an und führt die Kreisbewegungen genau wie mit dem rechten Fuß durch. **[Wichtig:** Nach der Übung kann die Aufmerksamkeit nochmals bewusst auf die Füße gelenkt werden: Wie fühlen sich diese nun an?]

Rücken: Wie Mimmo so dasitzt, spürt er, dass sich auch sein unterer Rücken ein wenig steif anfühlt. Um den unteren Bereich des Rückens besser zu spüren, betastet er ihn zunächst ganz langsam mit beiden Handflächen ... [≈] ... und macht Folgendes ...

Übung – Beckenkippen: Er stützt die Hände in die Hüfte, und während er gleichmäßig ein und ausatmet, kippt er zunächst ganz langsam sein Becken nach vorne. Dabei spürt er, wie sich sein Bauch ein wenig nach vorne wölbt und sein unterer Rücken ein leichtes Hohlkreuz macht [vgl. Abb. 3]. ... [≈] ... Anschließend kippt er sein Becken genauso langsam



Abb. 3: Das Becken nach vorne und wieder zurück kippen.

nach hinten und spürt, wie der untere Rücken rund wird. ... [≈] ... Während er ruhig und gleichmäßig atmet, kippt er nun auf diese Weise sein Becken mehrmals hintereinander vor und zurück. Dabei spürt er, wie die Bewegung immer flüssiger und geschmeidiger wird. ... [≈] ...

Übung – Rücken-Entspannung: Dann lässt er die Hände und den Kopf locker und entspannt nach unten hängen und beugt mit der Ausatmung seinen Oberkörper so weit nach vorne, wie es ihm noch angenehm ist [vgl. Abb. 4]. ... [≈] ... Nun stützt er die Hände auf seine Oberschenkel und rollt seinen Rücken Wirbel für Wirbel ganz langsam und bewusst von unten nach oben auf, bis er wieder ganz aufrecht dasitzt. Dabei versucht er zu spüren, welche Bereiche seines Rückens etwas steifer und welche leicht beweglich sind. Dazu atmet er ein paar Mal tief ein und aus und wiederholt anschließend dasselbe noch einmal. ... [≈] ... **[Wichtig:** Beim Aufrollen die Aufmerksamkeit auf jedes einzelne Wirbelgelenk richten.]



Abb. 4: Den Oberkörper nach vorne beugen, dabei Kopf und Arme locker hängen lassen.

Brustkorb: Erst jetzt ist er für den neuen Tag bereit und schon gespannt, was er heute alles erleben wird. Er steht auf und möchte zuerst den Berg vor der Haustüre erklimmen – in der Morgensonne hat man dort den schönsten Ausblick auf ganz Zauberland. Auf halber Strecke merkt er jedoch, dass er doch etwas zu schnell gegangen ist und Seitenstechen bekommen hat. Damit das Ziehen in den Flanken aufhört und er weitergehen kann, stellt er sich aufrecht hin, konzentriert sich auf seinen Brustkorb ... [≈] ... und tut Folgendes ...

Übung – Brust-Atmung: Er stellt seine Beine hüftbreit auseinander und lässt seinen Oberkörper zunächst ganz bewusst in eine schlaaffe Haltung sinken. ... [≈] ... Anschließend richtet er sich ganz langsam auf, indem er die Schultern nach hinten und unten zieht und seine Brust in Richtung Decke schiebt. In dieser Haltung legt Mimmo seine Hände auf die Rippen unter der Brust und atmet ein paar Mal ganz tief und langsam ein und aus. ... [≈] ... Während er atmet, versucht er, seinen Atem in den Händen und das Heben und Senken seines Brustkorbes bewusst zu spüren [vgl. Abb. 5]. Danach lässt er die Hände und Arme zunächst wieder locker neben dem Körper nach unten hängen. ... [≈] ...

Übung – Brustkorb-Mobilisation: Bei der Einatmung führt er nun die Schultern und Arme nach hinten. Dabei zeigen seine Daumen nach außen. Gleichzeitig richtet er seinen Kopf und seinen Oberkörper auf, indem er sich ganz lang streckt [vgl. Abb. 6a, S. 10]. Beim Ausatmen senkt er die Schultern, den Kopf und den Oberkörper langsam ab und macht seinen Rücken rund. Dabei dreht er die Arme nach innen, sodass seine beiden Daumen sich gegenseitig anschauen [vgl.



Abb. 5: Die Atmung mit den Händen auf dem Brustkorb spüren.

Abb. 6b, S. 10]. Dieses Auf richten und Rundmachen führt Mimmo ein paar Mal hintereinander ganz bewusst und langsam durch. ... [≈] ... **[Wichtig:** Die Bewegungsgeschwindigkeit richtet sich individuell nach dem Atemrhythmus.]



Abb. 6a-b: Bei der Einatmung die Schultern und Arme nach hinten führen und den Oberkörper aufrichten; bei der Ausatmung Schultern, Kopf und Oberkörper absinken.

Augen: Nachdem Mimmo etwas gegen das Seitenstechen und das Ziehen in seinem Brustkorb getan hat, kann er wieder gemütlich weitergehen. Am Gipfel angekommen, schaut er auf Zauberland hinunter. Mimmo kann von Weitem die bunten Wiesen, den tiefgrünen Zauberwald und die türkisblauen Seen und Flüsse nur unscharf erkennen. Um seine Augen an die Entfernung zu gewöhnen, stellt er sich völlig regungslos hin und konzentriert sich nur auf seine Augen ... [≈] ... und macht Folgendes ...

Übung – Augen-Zoomen: Er streckt seinen Arm gerade nach vorne, macht eine

Faust und zeigt mit dem Daumen nach oben. Er schaut genau auf den Daumen und lässt ihn nicht mehr aus den Augen. Dann führt er den Daumen ganz langsam zum Gesicht hin und wieder zurück. Dabei achtet Mimmo darauf, den Daumen immer fest im Blick zu behalten [vgl. Abb. 7, S. 11]. ... [≈] ... **[Wichtig:** Den Daumen nur soweit zum Gesicht führen, wie es sich noch angenehm anfühlt. **Variation:** Alternativ kann die Übung auch mit jeweils einem Auge durchgeführt werden, indem mit der freien Hand ein Auge zugehalten wird.]

Übung – Augen-Beruhigung: Anschließend reibt er seine Handflächen so lange

aneinander, bis sie ganz warm werden. Dann bedeckt er seine Augen mit den Händen. Seine Augen bleiben dabei zunächst geöffnet, und er versucht, die Hände so zu schließen, dass er keine Lichtschlitze mehr sehen kann [vgl. Abb. 8]. Nun schließt Mimmo seine Augen, schmiegt seine Hände noch ein wenig mehr an die Augen an und lässt die Wärme seiner Hände auf sich einwirken. ... [≈] ... Nach einer Weile senkt er die Hände ab und öffnet die Augen wieder. Jetzt kann er den wunderschönen



Abb. 7: Den Daumen langsam zum Gesicht und wieder zurück führen und ihn dabei fest im Blick halten.



Abb. 8: Die Augen mit den Handflächen bedecken.

Ausblick in voller Pracht genießen. **[Wichtig:** Die Augen zunächst mit hohlen Händen bedecken. Wenn noch Lichtschlitze zu sehen sind, kann die Übung wiederholt werden, bis die Augen abgedunkelt sind.]

Nachspüren: Doch da merkt Mimmo, dass es schon spät am Nachmittag ist. Er soll doch vor Anbruch der Dunkelheit wieder zuhause sein! So macht er sich schnell auf den Heimweg. Zuhause angekommen, setzt er sich erstmal ganz entspannt hin, um sich vom heutigen Tag ein wenig aus-

zuruhen. Er legt seine Handrücken auf den Oberschenkeln ab. Dann schließt er seine Augen und denkt daran, was sein Zwergenkörper heute alles geleistet hat [vgl. Abb. 9]. ... [≈] ... Er spürt nochmals in seine Füße und Zehen hinein und muss daran denken, wie er heute Morgen aufgewacht ist und, wie jeden Tag, seine Füße auf das Aufstehen vorbereitet hat. Dann spürt Mimmo in seinen unteren Rücken hinein und erinnert sich, dass dieser sich heute Morgen ein bisschen steif anfühlte. Zum Glück hat er ihn zunächst etwas gelockert, bevor er sich auf den Weg zum Berg gemacht hat. Auch an den Aufstieg denkt er zurück und daran, wie er, nachdem er Seitenstechen hatte, seinen Brustkorb wieder entspannt hat. Er atmet nun ganz tief in seinen Brustkorb ein und aus. Schließlich konzentriert sich Mimmo noch auf seine beiden Augen und erinnert sich an die wunderschöne Aussicht auf den Berg, die bunten Wiesen, den tiefgrünen



Abb. 10: Gähnen sowie recken und strecken.



Abb. 9: In alle beanspruchten Körperteile hineinspüren.

Zauberwald und die türkisblauen Seen und Flüsse. ... [≈] ... Mimmo bleibt noch ein paar Atemzüge lang ganz entspannt sitzen. ... [≈] ... Dann öffnet er langsam die Augen, gähnt ein paar Mal kräftig und reckt und streckt sich dabei ausgiebig [vgl. Abb. 10]. Danach ist er wieder munter und kann den restlichen Abend frisch und erholt genießen.

Übungseinheit 2: Mimmos Erlebnisse im Zauberwald

Arme: Heute ist Zwerg Mimmo so früh aufgestanden, dass er schon um die Mittagszeit den Berggipfel erreicht hat. Nun genießt er die Stille auf dem Gipfel und sieht zu, wie die Waldgeister im Zauberwald durch die Bäume turnen und sich geschickt von Ast zu Ast hangeln. Da bekommt auch er Lust zu klettern und

macht sich auf den Weg zum Zauberwald. „Hmmm ...“, denkt sich Mimmo besorgt, „meine kleinen Zwergenarme sind nicht so stark, wie die der Waldgeister“. Und so überlegt er sich während des Abstiegs, was er tun könnte, damit auch er sich – wie die Waldgeister – kraftvoll durch die Lüfte schwingen kann. Am Fuße des Berges angekommen, fällt ihm etwas ein, um seine Arme auf Vordermann zu bringen. Er konzentriert sich ausschließlich auf seine beiden Zwergenarme ... [≈] ... und tut Folgendes ...

Übung – Arm-Aktivierung: Zuerst ballt er seine beiden Hände zur Faust und führt sie langsam zur Brust, wobei seine Ellenbogen auf Höhe der Schultern nach außen zeigen [vgl. Abb. 11a]. Er verweilt für einen Moment in dieser Position. ... [≈] ...

Dann streckt er seine Arme in einer lockeren und schnellen Bewegung nach vorne aus. Um dies noch zu verstärken, streckt er gleichzeitig auch seine Finger aus, als würde er Wassertropfen versprühen [vgl. Abb. 11b]. ... [≈] ... Anschließend führt er die Arme wieder ganz langsam zur Brust und ballt die Hände zu Fäusten. Das Ganze wiederholt Mimmo 5-7-mal. Dann lässt er die Arme locker neben seinem Körper hängen. ... [≈] ...

Übung – Arm-Lockerung: Nun beginnt er, seinen Oberkörper leicht von rechts nach links zu drehen und lässt dabei die Arme locker um seinen Körper schwingen. Anschließend schüttelt er beide Arme samt den Fingern kräftig aus. Als nächstes beklopft er mit der flachen Hand ganz sanft zuerst den rechten, dann den



Abb. 11a-b: Die Fäuste zur Brust führen und die Arme schnell und locker nach vorne strecken.



Abb. 12: Sich selbst umarmen und die Augen schließen.



Abb. 13: Den Mund langsam öffnen und schließen.



Abb. 14: Die Kiefermuskeln mit den Fingerspitzen erspüren.

linken Arm. Abschließend legt er die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter und schließt die Augen [vgl. Abb. 12, S. 13]. Dabei genießt er für einen Moment das Gefühl von Geborgenheit, das er sich nun selbst geben kann.

Kiefer: Vergnügt und voller Energie geht Mimmo nun in den Wald hinein und turnt eine Weile mit den Waldgeistern durch die Bäume. Als er keine Lust mehr zum Klettern hat, setzt er sich auf einen Baumstumpf, um sich ein wenig auszuruhen. Erst jetzt bemerkt Mimmo, dass er vor lauter Konzentration beim Klettern die ganze Zeit die Zähne fest zusammengebissen hat. Er spürt in seinen verspannten Kiefer hinein ... [≈] ... und überlegt, was er tun könnte, um die Spannung zu lösen ...

Übung – Unterkiefer-Walking: Mimmo kommt auf die Idee, seinen Mund langsam zu öffnen und zu schließen. Dabei achtet er darauf, dass die Bewegungen leicht und gleichmäßig erfolgen. ... [≈] ... Danach beginnt er seinen Unterkiefer abwechselnd nach rechts und links zu schieben. Auch hier konzentriert er sich darauf, dass die Bewegung fließend und rhythmisch erfolgt [vgl. Abb. 13]. ... [≈] ... **[Variation:** Alternativ kann dabei der Zeigefinger auf das Kinn gelegt werden, um die Verschiebungen besser verfolgen zu können.]

Übung – Kiefer-Massage: Jetzt möchte Mimmo mit seinen Fingern die Kiefermuskeln erspüren. Hierfür legt er seine Fingerspitzen auf die Wangen und presst seine Zähne fest zusammen, bis er den Muskel spüren kann. ... [≈] ... Danach lässt er die Zähne wieder locker und massiert den Muskel, den er gerade erspürt hat, in kreisförmigen Bewegungen mit seinen Fingern [vgl. Abb. 14]. ... [≈] ...

Nacken: Nun fühlt sich sein Kiefer wieder ganz locker und entspannt an. Er blickt hinauf zum Himmel und sieht ein Drachenkind bei seinen ersten Flugversuchen wild hin- und her- und auf- und abfliegen. Mimmo möchte den kleinen Drachen mit seinem Blick verfolgen; jedoch spürt er, wie es bei den ruckartigen Bewegungen in seinem Nacken zwick und zieht. Dagegen muss er etwas unternehmen. Deswegen konzentriert er sich auf seinen Nacken ... [≈] ... und tut Folgendes ...

Übung – Nacken-Kombination: Er macht seinen Hals ganz lang und verschränkt beide Hände am Hinterkopf. Die Ellbogen zeigen nach außen. Dann drückt er ganz langsam seinen Kopf gegen den Widerstand der Hände nach hinten [vgl. Abb. 15a]. Dabei bewegt sich nichts, und trotzdem spannt Mimmo seine Muskeln an. Diese Spannung hält er drei Atemzüge lang, und anschließend lässt er wieder locker. ... [≈] ... Nun lässt er den Kopf langsam nach vorne sinken. Dadurch geht sein Kinn in Richtung Brust, die Ellbogen hängen locker nach unten. Durch ganz sanften Druck seiner Hände verstärkt Mimmo die Dehnung seines Nackens noch ein wenig [vgl. Abb. 15b]. ... [≈] ... Auch diese Position hält er drei Atemzüge lang, lässt anschließend den Kopf kurz locker hängen und richtet ihn dann wieder langsam auf. **[Wichtig:** Den Druck langsam und nicht abrupt auf- und abbauen und während der gesamten Übung darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. Diese Übungskombination kann bis zu zweimal wiederholt werden.]

Übung – Nacken-Mobilisation: Nun neigt er sein rechtes Ohr in Richtung der rechten Schulter. Sein Blick geht dabei nach vorne [vgl. Abb. 16a, S. 16]. Danach lässt er sein



Abb. 15 a-b: Den Kopf gegen den Widerstand der Hände nach hinten drücken. Dann Absenken des Kinns in Richtung Brust mit leichter Dehnung im Nacken.

Kinn nach unten in Richtung der Brust zeigen und kreist den Kopf zur linken Seite, indem das Kinn über die Brust ‚rollt‘. Während der Kreisbewegung von rechts nach links zeigt Mimmos Gesicht nach unten. Wenn sein Kinn auf der linken Seite ankommt, geht sein Blick wieder nach vorne, und das linke Ohr ist zur linken Schulter geneigt. Diese Bewegung führt er ein paar Mal hintereinander in fließendem Wechsel aus [vgl. Abb. 16b]. Danach fühlt sich sein Nacken wieder ganz geschmeidig an. ... [≈] ... **[Wichtig:** Den Kopf unbedingt nur über die Brust, nicht über den Nacken kreisen.]

Nachspüren: Mimmo beobachtet die Flugversuche des Drachenkinds noch ein wenig. Leider ist es wieder einmal spät am Nachmittag. So macht er sich schnell auf den Heimweg, um vor Anbruch der Dunkelheit wieder zuhause zu sein. Zuhause angekommen, setzt er sich erstmal ganz entspannt hin, um sich vom heutigen Tag ein wenig auszuruhen. Schließlich hat er heute eine ganze Menge erlebt. Wieder legt er seine Handrücken auf den Oberschenkeln ab, und wieder schließt er seine Augen und denkt daran, was sein Zwergenkörper heute alles geleistet hat. ... [≈] ... Er spürt nochmals in seine Arme hinein und muss daran denken, wie er heute mit den Waldgeistern durch die Bäume geturnt ist. Dann erinnert er sich, wie angespannt sich sein Kiefer nach dem Klettern angefühlt hat. Er spürt in seinen Kiefer hinein und lässt den Unterkiefer ganz entspannt und locker nach unten hängen. Schließlich muss Mimmo auch an den kleinen Drachen und seine noch etwas wilden und unbeholfenen Flugversuche denken. Dabei konzentriert er sich ganz bewusst auf seinen Nacken und spürt, wie dieser sich ganz warm und entspannt anfühlt. ... [≈] ... Mimmo bleibt noch ein paar Atemzüge lang ganz entspannt sitzen. ... [≈] ... Danach öffnet er langsam die Augen, gähnt



Abb. 16a-b: Den Kopf zur Seite neigen und das Kinn auf der Brust rollen.

ein paar Mal kräftig und rekt und streckt sich dabei ausgiebig. Danach ist er wieder munter und kann den restlichen Abend frisch und erholt genießen.

Übungseinheit 3: Mimmos Ausflug zum See

Hände: Mimmo setzt heute seinen Weg fort und läuft weiter in Richtung des großen Sees. Am See angekommen, sieht er seine kleine Zwergenschwester Lina fröhlich mit den Elfen spielen. Sie versucht, die zarten Elfen in der Luft zu greifen – was leider immer misslingt, weil die Elfen viel zu flink umherschwirren. Damit auch Mimmo beim Elfenfangen sein Glück versuchen und möglichst schnell zuschnappen kann, muss er seine



Abb. 17a-b: Durch langsames und konzentriertes Heranziehen der Finger am gestreckten Arm eine Dehnung herbeiführen. Dann die Hand nach unten abklappen und sie sanft nach hinten ziehen, bis er auch da eine Dehnung zu spüren ist.

etwas tapsigen Zwergenhände erst einmal richtig aufwärmen und seine Finger beweglich machen. Er konzentriert sich ausschließlich auf seine Hände ... [≈] ... und macht Folgendes ...

Übung - Hand-Dehnung: Mimmo streckt einen Arm vor dem Oberkörper aus. Die Handinnenfläche zeigt dabei zum Boden, die Finger sind ausgestreckt und geschlossen. Dann zieht er die Finger mit der anderen Hand langsam und konzentriert nach oben, bis er im Handgelenk eine Dehnung spürt [vgl. Abb. 17a]. Diese Position hält er ca. drei Atemzüge lang. ... [≈] ... Nun lässt er die Finger wieder locker, klappt dann die Hand nach unten ab und zieht sie sanft nach hinten, bis er auch da eine Dehnung

spürt [vgl. Abb. 17b, S. 17]. Diese Position hält Mimmo so lange, wie es für ihn angenehm ist. ... [≈] ... Nach der Übung lockert er die Hand, indem er sie kräftig ausschüttelt. Dann führt er das Gleiche mit der anderen Hand aus. [**Wichtig:** Auf eine langsame und konzentrierte Ausführung achten.]

Übung – Hand-Massage: Nachdem er seine Hände gedehnt hat, presst er jeden Finger, vom Gelenk bis zu den Fingerspitzen, kurz zusammen [vgl. Abb. 18a]. ... [≈] ... Dann dreht er die Hand um und massiert mit dem Daumen der anderen Hand die gesamte Handinnenfläche mit kräftigen Kreisbewegungen [vgl. Abb. 18b]. ... [≈] ...

Schulter: So vertreiben sich Zwerg Mimmo und seine Schwester Lina den ganzen Nachmittag. Als die Sonne langsam untergeht, ist es Zeit, wieder nachhause



zu gehen. Schon nach ein paar Schritten wird die kleine Lina jedoch müde, und so nimmt Mimmo seine kleine Zwergenschwester auf seine Schultern und trägt sie den ganzen Weg nachhause. Erst als er sie in ihr Zwergenbettchen legt, spürt Mimmo, wie verspannt seine Schultern vom Tragen sind. Um etwas dagegen zu unternehmen, konzentriert sich Mimmo auf seine Schultern ... [≈] ... und tut Folgendes ...

Übung – Schulter-Entspannung: Während er einatmet, hebt er langsam seinen rechten Arm und führt ihn weit nach oben und hinten. Bei dieser Bewegung beteiligt er den ganzen Körper und hält seinen Blick immer auf die rechte Handfläche gerichtet [vgl. Abb. 19a, S. 19]. ... [≈] ... Mit der Ausatmung senkt er den Arm wieder langsam, wobei er seinen Blick weiterhin auf die rechte Handfläche richtet [vgl. Abb. 19b, S. 19]. ... [≈] ... Diese Bewegung führt er mehrmals hintereinander mit dem gleichen Arm durch. Danach hält er inne und spürt, wie unterschiedlich sich seine rechte und linke Schulter nun anfühlen. ... [≈] ... Daher führt er nun die Übungen auch mit dem anderen Arm durch.

Übung – Schulterziehen: Danach lässt Mimmo seine beiden Arme ganz locker nach unten hängen. Während er jetzt einatmet, zieht er langsam beide Schultern bis zu den Ohren nach oben. Oben angekommen, hält er den Atem für einen Moment an und lässt dabei die Schultern oben [vgl. Abb. 20, S. 20]. ... [≈] ... Dann atmet er schnell wieder aus und lässt dabei

Abb. 18a-b: Jeden Finger kurz zusammenpressen; Die Handinnenfläche mit Kreisbewegungen massieren.



Abb. 19a-b: Beim Einatmen den Arm nach oben hinten führen und beim Ausatmen den Arm wieder senken; Der Blick folgt der Handinnenfläche.

die Schultern locker fallen. Dies führt er ein paar Mal hintereinander aus. [**Variation:** Die Ausatmung kann auch durch das Ausstoßen eines Lauts aus dem offenen Mund (z.B. ein lautes ‚Ha‘) verstärkt werden.]

Beine: Nun ist auch Mimmo müde geworden. Er ist ja schließlich schon den ganzen Tag auf seinen Beinen. Um vor dem Schlafengehen seine Zwergenbeine von dem anstrengenden Tag etwas zu lockern, spürt er in seine Beine hinein ... [≈] ... und tut Folgendes ...

Übung – Venenpumpe: Er setzt sich ganz hinten auf einen Stuhl und legt die

Hände locker auf die Oberschenkel. Nun hebt er einen Unterschenkel an und zieht seine Fußspitze nach oben und streckt sie wieder weg [vgl. Abb. 21, S. 20]. ... [≈] ... Diese Streck- und Beugbewegungen führt er acht- bis zehnmal durch und schüttelt dann das Bein gut aus. Dieselben Bewegungen wiederholt Mimmo auch mit dem anderen Bein.

Übung – Bein-Klopfmassage: Danach setzt er sich ganz nach vorne auf die Sitzfläche, sodass nur seine Pobacken den Stuhl berühren, und öffnet die Beine ein wenig. Dann bildet er mit beiden Händen eine Faust und beginnt mit abwechselnden Klopfbewegungen der Fäuste an der



Abb. 20: Die Schultern beim Einatmen zu den Ohren ziehen und beim Ausatmen wieder fallen lassen.



Abb. 21: Bei angehobenem Unterschenkel Streck- und Beugbewegungen mit dem Fuß durchführen.



Abb. 22: Mit den Fäusten die Außenseite der Oberschenkel abklopfen.

Außenseite des linken Oberschenkels vom Po bis zu den Knien zu wandern [vgl. Abb. 22, S. 21]. ... [≈] ... Am Knie angekommen, wandern die Fäuste mit Klopfbewegungen zurück zum Po. Dies führt er ein paar Mal am linken Oberschenkel aus. Das Gleiche wiederholt Mimmo schließlich am rechten Oberschenkel. [Variation: Alternativ kann die Selbstmassage auch mit der Handfläche – nicht jedoch mit der Handkante – ausgeführt werden.]

Nachspüren: Nun fühlen sich seine Beine ganz locker an. Mimmo legt seine Handrücken

auf die Oberschenkel. Dann schließt er seine Augen und denkt daran, was sein Zwergenkörper heute alles geleistet hat. ... [≈] ... Er spürt noch einmal in seine Hände hinein und muss daran denken, wie er heute mit seiner Schwester versucht hat, Elfen zu fangen. Auch erinnert er sich daran, dass er seine Schwester den halben Nachhauseweg getragen hat. Er spürt in seine Schultern hinein und merkt, dass diese sich nun ganz entspannt anfühlen und locker nach unten hängen. Schließlich konzentriert sich Mimmo auf seine Beine. Seine Waden, Unterschenkel und Ober-

schenkel fühlen sich ganz warm, locker und entspannt an. ... [≈] ... Mimmo bleibt noch ein paar Atemzüge lang ganz entspannt sitzen. ... [≈] ... Dann öffnet er langsam die Augen, gähnt ein paar Mal kräftig und reckt und streckt sich dabei ausgiebig. Danach ist er wieder munter und kann den restlichen Abend frisch und erholt genießen.