

Autogenes Training

Ruheinseln schaffen

Norbert Fessler, Marcus Müller



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Müller, M. (2012). Probier's mal mit Gemütlichkeit: Autogenes Training für Stillephasen. In Klasse2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für das zweite Schuljahr* (S. 24-29). Nürnberg: Verein Programm Klasse2000 e.V.

Fessler, N. & Müller, M. (2013). Integratives Entspannungstraining für Stillephasen. *Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung*, 38 (1), 15-18.

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. 5

© 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

Autogenes Training – Ruheinseln schaffen

Fantasiereisen und -geschichten nehmen einen hohen Stellenwert in der Kindheitsphase ein, denn sie können kindlichem Denken Flügel verleihen, zur Imagination anregen und zur Entwicklung der Vorstellungskraft beitragen. Auf Basis des Autogenen Trainings mit seiner Ruhetönung und der Schulung gleichmäßigen Atmens, wir sprechen dann von integrativen Fantasiereisen, werden die Wirkungen intensiviert.

Wesentliches zu Autogenem Training und Fantasiereisen

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 (siehe Infotafel).

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 AT-Trainings ist mit Grundschulkindern wegen der körperlich passiven Situation allerdings nicht durchführbar; deshalb sind AT-Entspannungsformeln häufig in Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen oder Atemspiele eingebunden.

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

men. 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:

Ziele

- Psychohygiene
- Lern- und Konzentrationsförderung
- Entwicklung von Vorstellungskraft
- Konzentrationsförderung
- Reduktion des Muskeltonus
- Durchblutungsförderung
- Atemschulung

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).

Für die Einbettung des Autogenen Trainings in Fantasiereisen sprechen einige wichtige Gründe: In der Entspannungsarbeit mit Kindern ist die Fähigkeit gefordert, sich faktisch nicht vorhandene Dinge wie Landschaften, Figuren, Personen ausdenken und auszugestalten. Vor allem Fantasiereisen regen die Imagination an und tragen zur Entwicklung der Vorstellungskraft bei. Fantasiereisen 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 Phantasiereise könnten im Kunstunterricht bildnerisch umgesetzt werden.

Didaktisch methodische Aspekte zum Programm

Die drei folgenden Fantasiereisen 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 Ge-

fühle der Ruhe und Gelassenheit erspüren zu können.

Die hier gewählten Phantasiereisen 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 Phantasiereisen liegen die Phasen Einstieg, Hauptteil, Nachspüren und Rückholung zugrunde: Die Einstiegsgeschichten zu den drei Phantasiereisen 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

Regeln

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

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 Phantasiereisen 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 Phantasiereisen sind der **Infotafel** zu entnehmen.

Tipps zur Durchführung

Bei der Einführung von Phantasiereisen 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 Phantasiegeschichten 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.

Phantasiereisen mit dem Bärenkind Benjamin

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, so dass der Rücken Kontakt mit der Stuhllehne hat. Deine Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln auf. Schließe deine Augen¹ und stell dir einen Bären vor. ... [≈]² ... Es kann ein Braunbär, Schwarzbär, Eisbär oder auch ein Phantasiebär sein. Wichtig ist, dass du niemandem sein Aussehen verrätst. Du bist ruhig ... [≈] ... gaaaanz 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

1 Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass Kinder ihre Augen zu Beginn der Phantasiereisen oft nicht verschließen; im Verlauf der Phantasiereisen und mit zunehmender Übungsfrequenz erfolgt dies dann von selbst.

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

Tipps

Den AT-Übungsteil in den jeweiligen Geschichten ggf. mehrmals wiederholen und den Worhrhythmus 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!

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 Bärengesicht. 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 Zauberformel fließt JETZT [flüs-

tern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die schwere und mächtige 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 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.

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 Ober-

schenkeln 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 ent-

spannt. 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 dei-

nen 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.

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]**³ 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. ... [≈] ...

3 Bei allen Atemübungen ist darauf zu achten, dass die Formeln an die Atmung der Kinder angepasst werden.

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 Zauberkraft fließt JETZT [flüstern]. Lass es einfach nur zu. Spüre, wie die beruhigende 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 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.