

Daniel Wilk

Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt

Entspannungs- und
Wohlfühlgeschichten
für Kinder jeden Alters

Sechste Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Reihengestaltung: Uwe Göbel
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Sechste Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-0259-5
© 2006, 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Einleitung

Kinder geben ihren inneren Bildern und ihren Gefühlen viel mehr Raum als Erwachsene. Sie sind spielerisch mit ihrem Alltag verbunden und träumen auch in ihren Wachphasen noch häufiger als Erwachsene. Die Geschichten in diesem Buch unterstützen Tagträume, in denen wir unbewusst den Kontakt mit unserer Welt und unsere Gesundheit organisieren und harmonisieren.

Weil zu viele Abstraktionen Kinder langweilen würden und dadurch Ungeduld und Unruhe entstehen könnten, sind die Formulierungen darauf ausgerichtet, positiv wirkende Bilder und Gefühle hervorzurufen, ohne den Verstand wesentlich einzubeziehen.

Je nach Alter der Kinder sind die Geschichten verschieden gut dazu geeignet, die erwünschte Wirkung hervorzurufen. Je jünger das Kind ist, desto kürzer und einfacher sollte der gewählte Text sein. Je älter das Kind ist, desto stärker strukturiert der Verstand die Wahrnehmung. Dem tragen die längeren Geschichten Rechnung, indem in ihnen der Verstand abgelenkt wird. Letztlich kann aber nur durch das Vorlesen festgestellt werden, wie sehr das Kind von einem Text angesprochen wird.

Jeder Text kann verändert werden, beispielsweise um ihn an Alter und Verständnis des Kindes anzupassen. Eine Geschichte zu kürzen kann nicht nur sinnvoll sein, um sie an das Alter anzupassen, sondern auch, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht oder wenn das Kind sehr unruhig ist.

Die meisten Geschichten in diesem Buch sind ursprünglich für Erwachsene entwickelt worden. Um diese Texte auch für Kinder interessant und wirksam werden zu lassen, wurden die abstrakten Inhalte größtenteils entfernt. Formulierungen, die Erwachsenen helfen, übermäßige Kontrolle loszulassen, um sich entspannen zu können und um neue Ideen zuzulassen, sind bei Kindern noch nicht und bei Jugendlichen noch nicht im gleichen Ausmaß wie bei Erwachsenen nötig.

Die ersten Geschichten sind sehr einfach aufgebaut und deshalb auch schon für jüngere Kinder (ab zwei bis drei Jahren) geeignet. Aber auch in diesem Alter sind Kinder in unterschiedlichem Maße fähig, sich aus längeren Geschichten Bilder zu extrahieren und aus ihnen

Fantasien zu entwickeln. Bei Texten, die deshalb länger sind, weil sie Kontrollversuche des Verstandes ablenken oder »beruhigen« sollen, werden unruhige Kinder möglicherweise zu körperlichen Aktivitäten übergehen, weil sie sich langweilen, während Jugendliche, deren Verstand schon wesentlich stärker ihre Wahrnehmung strukturiert, einen umgekehrten Effekt erleben: Die Kontrolle wird lockerer, die Fantasie kann sich auf die Bilder einlassen. Kinder können körperlich unruhig sein und trotzdem den Geschichten folgen. Möglicherweise sind die Bewegungen, die Kinder während der Entspannung zeigen, Ausdruck ihrer »inneren Bewegung« – also der Geschichte, die ihre Fantasie ihnen präsentiert.

Der Aufbau der Texte orientiert sich stark an Vorgehensweisen, die von Milton H. Erickson entwickelt wurden (siehe Literaturangaben am Ende des Buches). In seiner Arbeit legte er viel Wert darauf, den individuell richtigen Weg zu Menschen zu finden, um es ihnen zu ermöglichen, dass sie auf ihre jeweils eigene Art entspannen und Lösungen für ihre Probleme finden können. Deshalb versucht jede Geschichte, zunächst die Gegenwart anzunehmen, wobei auch Unruhe und Kontrolle erlaubt werden. Danach führen Vorstellungen in die Entspannung und fördern konstruktive Gefühle und Gedanken zu sich selbst und zur Umwelt.

Kinder erholen sich durch Träume – und wachsen dabei

Kinder neigen unterschiedlich häufig zu Tagträumen. Viele Eltern und Lehrer haben etwas dagegen, weil sie ein Kind, das einfach nur vor sich hinstarrt, als unproduktiv empfinden. Sie unterbrechen deshalb diese Zustände gerne und behaften Tagträume mit dem Makel der Faulheit.

Tatsächlich entspannen sich die Kinder meist, wenn sie vor sich hinträumen und für ihre Umgebung wenig aufmerksam zu sein scheinen – oder es tatsächlich auch sind. In manchen derartigen Zuständen ist die Wahrnehmung der Umwelt sogar umfassender und klarer, als wenn die Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe konzentriert ist. Solange das Kind nicht in einer ängstigen Vorstellung gefangen ist, kann man davon ausgehen, dass es sich dabei erholt und/oder kreativ tätig ist. Oft ist ein Tagtraum eine wichtige Pause im (zu) anstrengenden Alltag und fördert die psychische und körperliche Integration und Gesundheit.

Die Geschichten in diesem Buch führen solche Zustände gezielt herbei. Außerdem wird die Aufmerksamkeit auf Vorstellungen ge-

lenkt, die entspannen und das Kind in seiner gesunden Entwicklung fördern.

Kinder brauchen Zuwendung

Mindestens bis zur Pubertät sind Kinder sehr stark davon abhängig, wie Erwachsene mit ihnen umgehen. Sie brauchen liebevolle Beziehungen, um die innere Sicherheit zu bekommen, dass sie wertvoll sind. Das fördert ganz entscheidend den gesunden Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.

Das Vorlesen von Geschichten ist eine wichtige Form der Zuwendung. Dem Kind wird dabei Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet, und es erfährt, dass es dem Erwachsenen wichtig ist.

Indem Sie nach dem Vorlesen den Schilderungen über die Erlebnisse und Gefühle aufmerksam zuhören, bekommen Sie (seltene) Einblicke in die Welt des Kindes. Sie vermitteln ihm dadurch, dass es mit seinen Gefühlen nicht alleine ist. Ängste werden dabei reduziert, und kreative Ressourcen werden aktiviert. Indem das Kind sich Ihnen öffnet, achtet es aufmerksam auf Ihre Reaktionen, um daraus zu lernen, wie es mit der Welt umgehen muss.

Die Inhalte der Geschichten

Durch die Entspannung erholt sich nicht nur der Körper. Wenn das Kind nicht so müde ist, dass es gleich einschläft, öffnet sich seine Wahrnehmung für die Bereiche, die angesprochen werden. Das Kind kann in der Entspannung durch adäquate Formulierungen dazu angeregt werden, die eigenen Ressourcen im Umgang mit der belebten und unbelebten Welt zu erschließen und zu nutzen:

- Für jeden Menschen ist es wichtig, **sich selbst anzunehmen, die eigenen Gefühle zu spüren und zu akzeptieren**. Die Bezugspersonen und auch die Medien (also fast alle Quellen, durch die ein Kind Informationen über sich selbst, die Welt und den Umgang mit beidem bekommt) lenken die Aufmerksamkeit kaum auf die Selbstwahrnehmung. Das Kind verlernt dadurch, auf sich selbst zu achten. Die Texte sollen helfen, dass es sich selbst besser wahrnimmt und akzeptiert.

- Indem das Kind lernt, sich selbst und seine Umgebung wahrzunehmen, **öffnet es sich für lebendige Beziehungen mit der Welt**, die seine eigene Entwicklung fördern.
- Die Gesundheit des **eigenen Körpers** ist die Grundlage für unsere Existenz. Er sollte deshalb **sehr sorgfältig behandelt werden**. Das Bewusstsein für diese simple Tatsache zu erweitern heißt, die beste Grundlage für einen achtsamen (und damit gesunden) Umgang mit sich selbst zu schaffen.
- Das **Kind** soll wissen, dass es genauso **wertvoll** ist wie jeder andere Mensch auf der Welt. Indem es sein intuitives Wissen nutzt und in der Entspannung sich selbst als wahrnehmendes Wesen begreift, bekommt es mehr Gefühl für den eigenen Wert: Es kann Einfluss darauf nehmen, wie viel Zeit und Aufmerksamkeit es der Welt, den Menschen und sich selbst widmet.
- Es wird dazu angeregt, die eigenen **Grenzen** und die der anderen Menschen zu **respektieren** und zu **schützen**. Indem eigene Grenzen wahrgenommen und akzeptiert werden, wird ein guter Schutz vor Überforderung geschaffen, wodurch viele aus der Überlastung resultierende Krankheiten in der Zukunft vermieden werden.
- Im Laufe der Sozialisation werden viele Begabungen nie gefördert oder sogar unterdrückt. Die Geschichten helfen, **Potenziale zuzulassen**, und ermutigen, sie **zu entwickeln**.
- Durch die Wahl der Worte (»vielleicht«, »kann«) wird dazu ermutigt, das Vorgelesene mit dem eigenen inneren Wissen zu vergleichen. Das fördert **Selbstständigkeit** im Wahrnehmen und Denken – als Grundlage für das Verhalten.

Der Aufbau der Geschichten

Die von mir »Geschichten« genannten Texte sind streng genommen eigentlich gar keine Geschichten, weil sie über nichts bereits Geschehenes berichten. Sie regen aber in dem Moment, in dem sie gehört werden, ein individuelles, vielfältiges Geschehen in der Vorstellungswelt an. Sie sind in diesem Sinne also lebendige, immer neu entstehende Geschichten.

Von den zur Entspannung und zum Einschlafen oft verwendeten »Fantasiereisen« unterscheiden sie sich durch die Wortwahl und den Aufbau. Sie haben alle das Ziel, eine Entspannung einzuleiten und aufrechtzuerhalten, in der ein gesunder, respektvoller Umgang mit

dem eigenen Selbst angeregt wird. Die Entspannung ist also in den Texten nicht das einzige Ziel, sondern ein erster Schritt zu einem tiefer liegenden, systemischen Ziel der Harmonisierung all dessen, was wir sind. Potenzielle Störungen werden – soweit sie vorausschauend in einem Buch erfasst werden können – angenommen und integriert. Sie verlieren dadurch weitgehend ihre störende Natur. Alle einzelnen Worte sowie die Inhalte, die durch die Zusammenstellung der Worte entstehen (können), sollen Entspannung und konstruktive Gefühle fördern. Das ist natürlich nicht vollständig möglich. Es ist eine angestrebte Tendenz, in deren Sinn Sie als Vorleser oder Vorleserin auch Worte abwandeln können.

Alle Geschichten haben eine ähnliche Struktur:

- Sie erfassen die Gegenwart über die Wahrnehmung des Augenblicks, der möglichst so angenommen wird, wie er bewusst erlebt wird: Das Hören als permanenter Bestandteil der Gegenwart wird angesprochen, von dort wird die Aufmerksamkeit zum Fühlen der (angenehmen) Schwere und Wärme des Körpers und zum Loslassen des Atems geleitet.
- Dadurch wird eine Entspannung angeregt und im weiteren Verlauf vertieft.
- Es folgen Schilderungen, die das Bewusstsein des Kindes in entspannender Form beschäftigen und sein Unbewusstes anregen, für die psychische und körperliche Gesundheit zu sorgen. Um negativen Einstellungen (»Das kann ich nicht«, »Dazu bin ich zu blöd/zu klein« usw.) den Einfluss zu nehmen, werden die Anregungen oft in Bildern oder Handlungen dargeboten, die nicht bewusst auf sich selbst bezogen werden, unbewusst aber für die eigene Relevanz überprüft und verwendet werden.
- Außerdem wird dazu angeregt, Bekanntes aus anderen Perspektiven zu betrachten, um neue Entwicklungen zu fördern, der Schwarz-Weiß-Malerei vieler Erwachsener die Kraft zu nehmen und Problemlösungen zu erleichtern.
- Am Ende soll das Kind sich wieder in den aktiven und wachen Umgang mit dem Augenblick zurückorientieren.

Wirkungen der Geschichten

Der aufmerksame und fürsorgliche Umgang mit den Kindern lässt Vertrauen entstehen und wachsen. Aber manche Kinder haben schlechte

Erfahrungen mit Stille gemacht. Deshalb können sie anfangs Angst davor haben, ihre Augen zu schließen. Sie dürfen die Augen natürlich geöffnet lassen, sie sollten allerdings nicht umherschauen, sondern auf einen Punkt blicken, um sich nicht abzulenken. Meist schließen sie ihre Augen, sobald sie **ausreichend Vertrauen gewonnen** haben.

Klarheit und Wissen reduzieren Ängste, weshalb ein **langsames Heranführen** und ein Beobachten der Reaktionen sinnvoll sind: Ein sehr ängstliches Kind kann sich zunächst bequem hinsetzen oder hinlegen und mit offenen Augen die Geräusche, die es umgeben, wahrnehmen. Währenddessen oder danach kann es sie schildern – das Kind muss weder alles gehört haben, noch alles Gehörte nennen. Der nächste Schritt in die Ruhe könnte die Körperwahrnehmung sein: Wo spürt das Kind seinen Körper in welcher Weise, wo ist er warm, wie fühlt sich der Atem an und wie das Herz? Dann kann das Gleiche bei geschlossenen Augen getan werden – immer mit Geduld und liebevoll, manche Schritte vielleicht sogar mehrmals hintereinander.

Sobald Sie den Eindruck haben, dass das Kind einige Minuten entspannt zuhören kann, können Sie sich die kürzeste Geschichte aussuchen, die es dem Kind erlaubt, weitgehend im Augenblick orientiert zu bleiben, die also wenig in die Fantasie führt, und sie ganz oder teilweise vorlesen.

Lassen Sie dem Kind und sich selbst auf jeden Fall Zeit, es lohnt sich. Möglicherweise stellen Sie dabei fest, dass ein fürsorglicher Umgang mit dem Kind auch dem Kind in Ihnen guttut.

Die Entspannung, die durch das Vorlesen der Geschichten erreicht wird, ist ähnlich tief, wie sie nach langer Praxis mit Entspannungsmethoden wie Autogenem Training, Meditation oder Progressiver Relaxation erreicht wird. Die Geschichten wirken ähnlich **entlastend in Bezug auf alle Störungen, die durch Überforderung (»Stress«) eintreten** (beispielsweise Ängste, depressive Reaktionen, Kopfschmerzen und Migräne, Verdauungsbeschwerden und Bauchschmerzen). Das Kind fühlt sich hinterher meist freier und erfrischt. Sie können es an seinen Augen erkennen, die klar, offen und freudig sind, wenn sich das Kind gut entspannt hat.

Jede Entspannung hat neben ihren sonstigen positiven Wirkungen einen **reduzierenden Einfluss auf Ängste** und die sie begleitenden körperlichen Anspannungen. Wenn bedacht wird, dass (oft unbewusste

oder verleugnete) Ängste eine der wichtigsten Belastungsquellen im Leben von Kindern (und Erwachsenen) sind, dann ist die Reduktion von Ängsten schon ein ausreichender Grund, Kinder zu regelmäßigen Entspannungen anzuleiten.

Die Geschichten dieses Buches wirken nicht nur während des Hörens oder Lesens angstmindernd. Durch die oben beschriebenen Veränderungen im Selbstwertgefühl, in der Selbstwahrnehmung (das Kind »wächst« innerlich) und in der Sichtweise seiner Umgebung lässt es sich auch zwischen den Entspannungsphasen nicht mehr so leicht ängstigen.

Es lernt, die Zusammenhänge zwischen schlechtem Befinden und äußeren wie inneren Einflüssen klarer zu erkennen, und kann sie zunehmend besser vermeiden und bewältigen.

Die Art, wie die Kinder auf die Geschichten reagieren, kann **Hinweise** auf ernst zu nehmende psychische oder körperliche **Störungen** geben. In der sensibilisierten Wahrnehmung für sich selbst können sonst unterdrückte Schmerzen (psychischer und körperlicher Art) stärker hervortreten. Klagt ein Kind über wiederkehrende bedrückende Bilder, die es in der Entspannung ängstigen, oder über körperliche Schmerzen, dann sollte es ernst genommen und einem Psychotherapeuten oder Facharzt vorgestellt werden.

Die Geschichten sind nicht dazu geeignet, Kinder gefügig zu machen! Im Gegenteil: Sie haben die Absicht, Kinder unabhängiger und selbstsicherer werden zu lassen, indem ihre Wahrnehmung sanft auf die eigenen Gefühle gelenkt wird und diese wichtig genommen werden dürfen. **Ihre Einstellung** als Vorleser und Zuhörer (der Antworten der Kinder) sollte in diesem Sinne **konstruktiv** sein. Sie sollten an unabhängigen Reaktionen des Kindes interessiert sein, auch wenn diese nicht mit Ihren eigenen Wünschen und Werten übereinstimmen.

In den Texten wird oft auf die Schwere und Wärme des Körpers hingewiesen und auf die entspannende Wirkung des Ausatmens. Diese körperlichen Prozesse werden genutzt, um weitere körperliche und psychische Spannungen loszulassen, und sind zentraler Inhalt der »Formeln« im Autogenen Training.

Durch das Anhören oder Lesen der Geschichten wird das Kind deshalb zukünftig leichter das **Autogene Training** erlernen können

und sich dadurch eine sehr wirksame autosuggestive Möglichkeit, auf sich selbst Einfluss zu nehmen, eröffnen.

Anwendung der Geschichten

Selbstverständlich kann kein Mensch zur Entspannung gezwungen werden. Suchen Sie den **richtigen Zeitpunkt** und streben Sie an, dass das Kind interessiert zuhört. Wenn es gerade sehr unruhig ist, ist nicht zu erwarten, dass es sich schnell entspannt. Dann ist es sinnvoller, das Kind zunächst sich spielerisch bewegen, tanzen oder ein Bild malen zu lassen.

Für das Vorlesen einer Geschichte sollte ein **ruhiger, Akzeptanz schaffender Rahmen** aufgebaut werden, der Geborgenheit vermittelt und es erlaubt, sich selbst im eigenen Körper zu fühlen. Dazu gehört eine bequeme Haltung, wenn möglich im Liegen auf einer weichen und warmen Unterlage. In der Schule können die Kinder ihren Kopf auch auf die auf dem Tisch liegende Jacke oder auf ihre Arme legen, wenn das Liegen auf dem Rücken nicht möglich ist.

Es ist günstig für die bewusste und unbewusste Auseinandersetzung mit dem Text, wenn **vorher über das Thema** der Geschichte **gesprochen** wird. Die Grundgedanken der jeweiligen Geschichte vorher zu thematisieren dient der Sensibilisierung und löst unbewusste Suchprozesse aus, die eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Thema fördern. Es soll eine entspannte und suchende Offenheit gefördert und die Sicherheit vermittelt werden, dass kein Gedanke oder Gefühl abgewertet wird, dass sie alle einen Sinn haben.

Nachfolgend finden Sie vor jeder Geschichte Beispiele für Fragen, die Sie stellen können, um die Aufmerksamkeit auf das entsprechende Thema zu lenken und die Fantasie des Kindes anzuregen. Dabei sollten Belehrungen und Bewertungen der Äußerungen unbedingt vermieden werden. Die Kinder sollten die Möglichkeit haben, **jeden Gedanken und jedes Gefühl** zuzulassen – das heißt nicht, dass alle Gefühle ausgesprochen oder gar ausgelebt werden. Aber sie sollen – von außen unbewertet – alles denken und fühlen dürfen. Lediglich wenn Gedanken geäußert werden, die den Eindruck erwecken, das Kind wird verletzt (z. B. Missbrauch) oder es beabsichtigt, andere zu

verletzen, sollte vertiefend darüber gesprochen werden, um eventuell therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Äußerungen, die andere Kinder erschrecken (Krieg, Verletzungen), sollten in der Gruppe, in der die Äußerungen gemacht wurden, besprochen werden – in einer konstruktiven Art, die dem Kind, das solche Gedanken äußert, vermittelt, was es damit auslöst. Dabei sollte deutlich zwischen den Äußerungen des Kindes und dem Kind selbst getrennt werden. Nicht das Kind selbst ist negativ, nur weil es etwas ausspricht, das negativ ist. Indem Sie die Äußerungen offen besprechen und von verschiedenen Seiten beleuchten, vielleicht auch die beteiligten Kinder die eigenen Gefühle und Meinungen schildern lassen, schaffen Sie einen konstruktiven, schützenden Rahmen. Allerdings sind solche »negativen« Äußerungen eher selten. Der Aufbau der Geschichten lenkt die Aufmerksamkeit und die Fantasie absichtlich in eine konstruktive Richtung.

Sie können die **Texte abwandeln**. Sie können sie weiter ausschmücken (bitte konstruktiv bleiben, indem Sie eine sinnsuchende Haltung unterstützen, die das Selbstbewusstsein fördert) oder auch kürzen. Vermeiden Sie Verneinungen, denn sie verwirren nur und fördern oft das Gegenteil des Beabsichtigten.

Vor dem Beginn einer Geschichte sollte ganz deutlich gemacht werden, dass sich alles in der Fantasie abspielt und **das Kind die Vorstellung jederzeit verlassen kann**, indem es die Augen öffnet und/oder sich bewegt. Diese Hinweise sollte man geben, damit eventuell auftretende ängstigende Fantasien (das kommt sehr selten vor) nicht unnötig ausgehalten werden müssen. Nach wenigen Geschichten wird sich das Kind normalerweise mit dieser Art der Entspannung vertraut gemacht haben, sodass die Hinweise nicht mehr nötig sind.

Sollten Sie beim Vorlesen Anspannung beim Kind bemerken, können Sie ihm mit Formulierungen helfen, die es ihm gestatten, unangenehme Vorstellungen zu verlassen.

Beispiel für eine lösende Formulierung: ... und manche Bilder oder Gefühle mag man nicht ... du weißt, es sind alles nur Fantasiebilder, wie nachts in einem Traum ... du kannst sie verlassen, indem du dich in der Vorstellung von ihnen wegdrehst oder dir vorstellst, dass sie in einem Fernseher zu sehen sind ... dort schaltest du dann auf einen anderen Kanal, auf dem schöne Bilder zu sehen sind ...

Sollte das Kind trotzdem nicht zur Ruhe kommen, können Sie es auffordern, sich wieder zu sammeln und mit jedem Einatmen wacher

und klarer zu werden. Lassen Sie ihm ruhig etwas Zeit dabei, vielleicht muss es ein Erleben erst abschließen. Vielleicht können Sie es beruhigen, indem Sie Ihre Hand leicht auf den Arm oder die Schulter des Kindes legen. Achten Sie darauf, ob das Kind diese Berührung möchte. Danach fragen Sie nach dem Erleben und seinem momentanen Gefühl. Oft bekommen Sie dann Informationen über nicht bewältigte, ängstigende Geschehnisse aus dem Alltag des Kindes. Falls Sie den Eindruck haben, das Kind kann mit diesen Erlebnissen nicht umgehen, streben Sie eine therapeutische Unterstützung an.

Wenn Sie mehrere Geschichten ohne Pause nacheinander vorlesen, ohne das Kind wieder wach werden zu lassen, dann kann das dazu führen, dass das Kind nicht mehr zuhören möchte, weil es wieder wach werden oder nicht zu tief entspannen möchte. Das ist eine Reaktion, die ihre (individuell begründete) Berechtigung hat und auf jeden Fall respektiert werden sollte.

Das Vorlesen mehrerer Geschichten hintereinander kann aber auch in eine wesentlich tiefere Entspannung führen, in der normalerweise unbewusste Gefühle und Gedanken bewusst werden oder das Befinden des Kindes beeinflussen können. Sehr selten kann das zu unangenehmen Empfindungen führen, weshalb nur ausgebildete Psychotherapeuten mehrere Geschichten aufeinanderfolgend ohne Pause vorlesen sollten.

Um es noch einmal zu verdeutlichen: Alle Texte sind so formuliert, dass sie die Gesundheit fördern. Sie wirken deshalb entspannend und integrierend auf die Psyche und den Körper. Aber in einer sehr tiefen Entspannung – und sie wird durch das Vorlesen mehrerer Geschichten hintereinander gefördert – kann auch die Verarbeitung von Problemen tiefer gehen und Gefühle berühren, die normalerweise verdeckt sind. Auch das ist im Grunde positiv, **sollte aber von erfahrenen Therapeuten begleitet werden.**

Das Sprechtempo und die Pausen werden so gewählt, dass eine Dauer von **fünf bis fünfzehn Minuten** üblich ist. Dabei sollten Sie berücksichtigen, dass längere Pausen das Abdriften in die Vorstellungswelt fördern. Im **therapeutischen Kontext** kann das gewünscht sein, um Gefühle zu integrieren, die durch Aktivität verdrängt werden.

Wenn eine Geschichte vor dem **Einschlafen** vorgelesen wird, dann wird durch ein sehr ruhiges Sprechtempo und im Verlauf der

Geschichte länger werdende Pausen das Einschlafen gefördert. Im **Schulkontext** sollen die Kinder nach der Geschichte wieder wach und aktiv sein, wozu eine Dauer von fünf bis zehn Minuten geeignet ist.

Nach jeder Geschichte werden die Kinder aufgefordert, sich wieder **in den wachen Alltag zurückzuorientieren**. Dafür brauchen sie ein bis zwei Minuten Zeit. Es ist darauf zu achten, dass bei einem zu schnellen Wachwerden eine Schläfrigkeit, eine »vernebelte Unklarheit« zurückbleiben kann. Das ist von außen daran zu erkennen, dass der Blick trübe wirkt, die Augen klein sind und vom Kind schwer offen gehalten werden können. Diese Anzeichen weisen darauf hin, dass das Kind zu schnell aus dem anderen Bewusstseinszustand der Entspannung »aufgetaucht« ist. Es sollte dann auf jeden Fall noch einmal aufgefordert werden, für ca. eine Minute in die Entspannung zurückzugehen und die Dinge abzuschließen. Das tun die Kinder normalerweise gerne.

Es kann auch ganz regelmäßig nach jeder Geschichte eine Kurzform der Entspannung angewandt werden (entspannte Haltung, alle Geräusche hören, vielleicht Farben und Grautöne sehen, Gedanken vorbeiziehen lassen, das Aufliegen des Körpers auf der Unterlage spüren und sich mit dem Ausatmen sinken lassen, 2–5 Min.). Danach strecken sich die Kinder.

Nach längeren Geschichten sollten Sie die **Erfahrungen mit dem Kind besprechen**, um beängstigende Erlebnisse erkennen und erklären zu können. Außerdem sollten Sie einen Eindruck von der Verarbeitung bei jedem einzelnen Kind bekommen und sich versichern, dass jedes einzelne Kind wieder wach ist.

Wer kann die Geschichten vorlesen? Unter Beachtung der oben beschriebenen Anwendungsweisen kann jeder Erwachsene die Geschichten vorlesen. Besonders geeignet sind sie als **Einschlafhilfe** und als Anwendung in Gruppen (Kindergarten, Schule, Gymnastik u. Ä.). Eine regelmäßige Anwendung **im Kindergarten und in der Schule** wäre sehr wünschenswert, weil es den Wert der Entspannung »institutionalisieren« würde. Es würde zeigen, dass nicht nur Leistung wichtig ist, sondern auch Entspannung. Es würde die Kinder außerdem erfahren lassen, dass sie mit ihren Kräften besser wirtschaften können, wenn sie sich zwischendurch entspannen. Die Kinder würden früh ihre individuellen Wege kennenlernen und erweitern, auf denen sie Spannungen loslassen können. Und sie würden früh die

oben genannten positiven Wirkungen erfahren und sie als Grundlage für ihren Umgang mit sich selbst und für ihre eigene Entwicklung nutzen können.

Für **psychotherapeutisch** arbeitende Menschen können die Geschichten vielfältig hilfreich sein. Sie können nicht nur tief entspannen und damit eine gute Arbeitsatmosphäre schaffen, sie sind auch als diagnostisches Instrument hilfreich und können im Sinne der Hypnotherapie angewandt werden.

Beginn und Ende

Im Alltag sind unsere Gedanken und Gefühle selten klar voneinander getrennt. Die Geschichten helfen, **in allem Denken und Handeln klarer** (bewusster) zu werden. In tiefen Entspannungen scheint sich das Bewusstsein zu reinigen, sodass die Wahrnehmung und das Denken danach klarer sind.

In der Ruhe verringern sich die Intensität und Dringlichkeit von Gedanken. Zu Beginn der Entspannung scheinen die Gedanken oft wirr und unruhig. Meist werden sie jedoch innerhalb von ein bis zwei Minuten weniger drängend. Auch Gefühle lassen in dieser Zeit allmählich in ihrer Intensität nach.

Vor der Entspannung ist der Hinweis hilfreich, alle Geräusche, Gedanken und Gefühle zuzulassen, sie zu akzeptieren, auch wenn sie unangenehm sind – und sie loszulassen, sodass sie frei kommen und gehen können. Sobald es gelingt, auch normalerweise abgelehnte und »verdrängte« Gefühle zuzulassen und vielleicht sogar zu akzeptieren, lernen wir, lockerer damit umzugehen, ihren Sinn besser zu erkennen und weitere Seiten unserer Persönlichkeit zu akzeptieren. Die Geschichten ermöglichen das zunächst in traumähnlichen Bildern in der Entspannung. Was dort beispielhaft geschehen darf, wird zunehmend auch im Alltagsdenken Normalität.

Damit das Kind sich leichter aus der angespannten, nach außen orientierten Wahrnehmung lösen kann, formulieren die einführenden Worte in allgemeiner Form das offensichtliche Erleben des »Jetzt«. Aus dieser Gegenwart wird in die Fantasiewelt übergeleitet.

Fast jede Geschichte wird mit anderen Worten eingeleitet. Das liegt daran, dass Menschen verschiedene Zugänge zur Ruhe haben. Sobald eine Formulierung gut hilft, kann sie bei diesem Kind wieder verwendet werden.

Die abschließenden Worte der Geschichten helfen, sich in den Alltag zurückzuorientieren. Sie sollen sanft, aber bestimmt die Aufmerksamkeit wieder aus der Fantasie lösen und das Kind veranlassen, sich auf äußere Aktivität einzustellen.

Die nachfolgenden Texte können **anstelle** der Einführung der jeweiligen Geschichte vorgelesen werden – **oder zusätzlich** als ritualisierter Beginn vor jeder Geschichte. Lesen Sie langsam, damit das Kind Zeit hat, sich darauf einzulassen und die Dinge geschehen zu lassen, die für eine Entspannung notwendig sind.

Einleitungstext

... während du jetzt deine Entspannung im Körper zulässt, kannst du dich an die Wirkung schöner Träume erinnern ...

nachts in den Träumen verbinden sich die Erinnerungen und die Fantasie oft zu Bildern oder kleinen Geschichten, die dir guttun ... und das kannst du jetzt zulassen, während du dich entspannst, zulassen, was dir guttut ...

Text zum Wachwerden

... und so wirst du nun innerhalb der nächsten ein bis zwei Minuten diese Fantasiebilder abschließen und mit dem Einatmen Frische und Klarheit sammeln ... dein Körper und dein Verstand bereiten sich jetzt auf das wache Erleben des Tages vor ... um ihn ausgeglichen und mit Freude zu verbringen, wirst du jetzt wieder ganz wach werden ...

Einstieg in die Geschichten

Zu viel Unruhe stört natürlich das Zuhören und die Konzentration auf das Gesagte und auf die inneren Bilder. Deshalb sollte Unruhe vermieden werden. Es ist aber keine Lösung, sie einfach zu verbieten. Nehmen Sie die Unruhe an und gehen Sie auf sie ein. Ein Umherlaufen im Raum oder ein kleines Bewegungsspiel (siehe die Geschichte »Den Körper spüren lernen«) erlaubt den Kindern, die Unruhe auszuleben, und erleichtert eine nachfolgende Entspannung.

Versuchen Sie grundsätzlich, das Befinden des Kindes zu erkennen und anzunehmen. Aus dieser dann gemeinsamen Position heraus (in der Hypnotherapie nennt man dieses Vorgehen »Pacing

und Leading«, vgl. z. B. Grinder u. Bandler 1981) suchen Sie (soweit es geht gemeinsam) einen Weg in die Ruhe (siehe die Geschichte »Suche nach der Unruhe«).

Zwingen Sie das Kind zu nichts, leiten Sie es höchstens sanft an, machen Sie ihm Angebote, die es auch ablehnen kann – am besten, indem es selbst eine Alternative ergreift, die zum gleichen Ziel führt. Dabei helfen Sätze wie »Vielleicht möchtest du die Bewegung in deinem Körper nicht sofort zur Ruhe kommen lassen«.

Die Wahrnehmung in die Gegenwart lenken

Wenn wir uns entspannen wollen, ziehen Gedanken durch unseren Kopf. Sie beschäftigen sich sehr wenig mit dem, was uns augenblicklich umgibt. Meist kommen uns vergangene Erlebnisse in den Sinn und das, was uns in der Zukunft erwarten könnte.

Solange diese Gedanken sich mit ruhigen, schönen Erlebnissen (in der Vergangenheit) oder angenehmen Erwartungen (in der Zukunft) beschäftigen, werden sie die Entspannung fördern. Viel zu häufig sind diese Gedanken jedoch unangenehmer Natur. Immer dann, wenn sie mit Ängsten, Ärger oder Wut verbunden sind, behindern sie die Entspannung.

Die Gegenwart wird selten beachtet, häufig stört sie sogar unsere Auseinandersetzung mit den Gedanken an die Vergangenheit und/oder an die Zukunft. Bei dem Versuch, Spannung loszulassen, drängt sie sich manchmal auch noch durch unangenehme Wahrnehmungen auf, beispielsweise wenn laute Geräusche zu hören sind oder Schmerzen den Menschen plagen.

Ein guter Weg, sich von Vergangenheit und Zukunft zu lösen und die Gegenwart zu akzeptieren, führt über die nichtwertende Wahrnehmung dessen, was in diesem Augenblick unsere Sinnesorgane erreicht. Indem die Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Hören, Sehen und Fühlen im Jetzt gelenkt wird, treten Gedanken und Gefühle allmählich in den Hintergrund. Sie haben zwar noch für einige Zeit die Tendenz, sich in den Vordergrund zu schieben. Sobald sie jedoch wahrgenommen und dadurch gewürdigt werden, kann die Aufmerksamkeit sich wieder der unmittelbaren Sinneswahrnehmung zuwenden. Eine Würdigung der Gedanken ist wichtig, weil sie eben wichtig sind. Jeder Gedanke hat seine Aufgabe in uns. Wenn wir versuchen,

ihn wegzuschieben, hindern wir ihn daran, seinen Sinn zu erfüllen. Sobald er jedoch wahrgenommen wurde, kann die Aufmerksamkeit sich leichter wieder von ihm lösen.

Kinder haben zwar meistens noch nicht so viel erlebt wie ältere Menschen, aber sie haben auch schon Träume, was ihre Zukunft angeht. Außerdem ist ihre innere Gefühls- und Gedankenwelt noch weniger gebunden. Sie orientieren sich weniger an Modellen von der Welt, sie sind freier von Normen und von Moralvorstellungen. Indem ihre Aufmerksamkeit auf eine nichtängstigende Gegenwart gerichtet wird, lassen Ängste nach, belastende Gedanken und Gefühle verlieren einiges von ihrem Gewicht.

Deshalb versuchen die ersten Worte jeder Geschichte, die kindliche Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu lenken, um im Jetzt die Spannung loszulassen.