



Leseprobe aus: Behringer, Rösch, Autogenes Training mit Kindern, ISBN 978-3-621-28340-3  
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28340-3>

## Mehr als nur ein Vorwort

Das Autogene Training mit Kindern war bei weitem noch nicht so verbreitet wie heute, als namhafte Autoren darauf hinwiesen, welch wertvolle Unterstützung das Autogene Training auch oder gerade für ganz junge Menschen sein kann. So hat bereits 1977 Bernt Hoffmann in der 1. Auflage seines Buches – vielleicht immer noch *dem* Handbuch des Autogenen Trainings – die positive Wirkung bei Kindern beschrieben. Als Fachmann und überzeugter Anhänger dieser Methode betont Hoffmann jedoch, dass »Rücksicht auf die psychische Eigenart des Kindes zu nehmen ist, woraus sich Modifikationen ergeben« (1996).

### Eine Synthese

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Modifikationen. Diese fielen anfangs sehr spärlich aus, so wurde das Autogene Training für Erwachsene mitunter fast nur 1:1 übersetzt. Im Gegenteil dazu gibt es heute unter dem Titel »Autogenes Training für Kinder« Veröffentlichungen, die mehr wie ein Märchenbuch anmuten. Oft ist kaum mehr etwas zu erkennen von den komplexen medizinischen und psychologischen Inhalten oder dem strukturierten Aufbau dieser Entspannungstechnik. Deshalb beinhaltet dieses Buch nicht nur das eine oder das andere oder ein zusammenhangloses Nebeneinander, sondern eine echte Synthese von kognitiven und imaginativen Verfahren, konkret von Übungen des originären Autogenen Trainings und Entspannungsgeschichten. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, eine bewährte Methode zeitgerecht und dennoch fundiert näher zu bringen, und nutzen dabei konsequent die kindlichen Fähigkeiten. Das Autogene Training »erleb- und greifbar« zu machen, bis die Kinder bereichert mit viel Wissenswertem, zur Kreativität angeregt und motiviert durch den Erfolg *ihren* Weg dieser Entspannungsmethode alleine gehen können.

### Die Zielgruppe

Dieses Buch richtet sich zum einen an Menschen, die das Autogene Training als Entspannungstraining, z.B. im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung einsetzen wollen und dabei auf anhaltende Effekte aus sind. Hierzu gibt das Buch wichtige Hintergrundinformationen, praktische Tipps und Kniffe zur Einführung sowie Vorschläge von gezielten Entspannungsgeschichten, sodass das Autogene Training systematisch und dennoch mit viel Spaß gelehrt und gelernt werden kann.

Zum anderen gibt dieses Buch auch Fachleuten eine Menge Anregungen, die das Autogene Training darüber hinaus als Entspannungstherapie anwenden, also in der Vor- und/oder Begleitbehandlung eines breiten Spektrums von psychischen, psychosomatischen und somatischen Störungen. Ausgewählte Spiele, interessante Vorschläge und passende Rituale machen dieses Buch zu einem praktischen Nachschlagewerk.

Allen anderen Interessierten wollen wir von diesem Buch nicht abraten. Die Nachfrage nach unmittelbar effektiven Entspannungsmethoden für Kinder ist hoch. So wollen viele Eltern selbst mit ihren Kindern etwas tun.

Allerdings ist das Autogene Training nicht aus dem Stehgreif anwend- oder vermittelbar. Wir verweisen schon hier auf Abschnitt 4.2.

### **Es bleibt beim Autogenen Training**

Eine andere Bemerkung ist uns am Anfang wichtig: Obwohl wir viele Ideen dazu geben, ist dieses Buch keine Spiele- oder Geschichtensammlung zur Entspannung. Unter dem Strich bleibt das Autogene Training mit seinen klassischen Fundamenten, wie sie von Johannes Heinrich Schultz (2010) gelegt wurden. Wenn wir spielerisch vorgehen oder mit Geschichten das Autogene Training anreichern, so hat das mit einer zeitgerechten Methodik zu tun.

Bräunlingen, Brigachtal, im Frühjahr 2016

*Karl Heinrich Behringer  
Nicole Rösch*

## **I Die richtige Vorbereitung**

- 1 Genug Gründe – warum autogen trainieren?
- 2 Was ist Autogenes Training?
- 3 Entspannung, Anspannung und Stress



# 1 Genug Gründe – warum autogen trainieren?

Die massiven Einflüsse unserer modernen, schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft sind gut bekannt. Auch unsere Kinder müssen sich damit auseinandersetzen: Erfolgsdruck in der Schule, Reizüberflutung durch die Medien, der ständige Zwang, »in« zu sein, oder der Verlust von Aktionsräumen sind nur einige Beispiele für Faktoren, die tagtäglich auf unsere Kinder einwirken. Einerseits sind sie heute vermehrt Stress ausgesetzt, andererseits fehlt die Möglichkeit, diesen zu bewältigen. Konzentrationsschwächen, Aggressionen, Schlafstörungen, Angst, Hyperkinetische Störungen, psychosomatische Erkrankungen oder Essstörungen sind die Folgen.

Mit dem Autogenen Training lernen Kinder eine Methode kennen, die ihnen hilft, mit Belastungen konstruktiv umzugehen. Sicher ersetzt es keine medizinische oder psychologische Behandlung, dennoch kann diese Entspannungstechnik in vielen Fällen die Störungen lindern oder gar beseitigen. Noch besser, wenn das Autogene Training vorbeugend zum Einsatz kommt, sodass sich die Krankheitszeichen oder -bilder erst gar nicht entwickeln bzw. verschlimmern.

Es gibt genug Gründe für den Einsatz des Autogenen Trainings, immer wichtige, manchmal gar dringliche Gründe (Krampen, 2000).

## **Gründe für das Autogene Training**

- ▶ Verhinderung und Reduktion von Konzentrationsstörungen und -schwierigkeiten
- ▶ bessere Nutzung von Erholungspausen vor, während und nach mentalen und /oder körperlichen Leistungsbelastungen
- ▶ Förderung der Bewältigung von Stressoren
- ▶ Förderung der Selbstakzeptanz bei Selbstwertproblemen
- ▶ Förderung von Fantasie und Kreativität
- ▶ Vorbeugung und Begleitbehandlung von psychischen, psychosomatischen und somatischen Störungen sowie Verhaltensauffälligkeiten und -störungen

Den Blick nur auf den klinischen Bereich zu richten wäre verkürzt. Vielmehr: Kinder, die das Autogene Training erlernt haben und regelmäßig anwenden, sind ruhiger, ausgeglichener, konzentrierter, stressresistenter und weniger krank. Sie haben ein positiveres Selbstbild und sind selbstsicherer, zumal allein das Wissen, mit dem Autogenen Training eine zuverlässige Hilfe verfügbar zu haben, Vertrauen und Sicherheit schafft.

Schon diese ersten wenigen Zeilen offenbaren, dass wir das Autogene Training für etwas Großartiges, etwas Umfassendes halten, für einen sehr gut »gehbaren Weg« zu Gesundheit und Wohlergehen.

Das Autogene Training gewinnt noch einmal an Wert, wenn es mit oder von Kindern gemacht wird. Autogenes Training ist nicht nur im Augenblick fühl- und messbar effektiv. Viele Anwender beklagen zwar, dass das Autogene Training bei Kindern oft schnell in Vergessenheit gerät. Aus der Gesundheitsförderung indessen wissen wir, dass ein Training, wenn es gut war, wirkt – unmittelbar und auch später.

### **Autogenes Training und Gesundheitsförderung**

Gelingt es, Gesundheitsprobleme schon in frühen Entwicklungsstadien auszuräumen oder einzudämmen, dann sind die Auswirkungen für spätere Lebensphasen positiv. Bei einer Konzentration präventiver Bemühungen auf die ersten beiden Lebensjahrzehnte kann in vielen Bereichen eine besonders hohe Wirksamkeit von Maßnahmen sichergestellt werden (Hurrelmann & Settertobulte, 2000).

## 7 Die Übungen – ein wenig Theorie, viel Praxis und passende Geschichten

### 7.1 Schwereübung

Es passiert immer wieder, dass Kinder hinter dem Namen »Schwereübung« eine schwere Übung vermuten. Das gibt sich schnell, wenn sie erfahren, was sich dahinter verbirgt. Mehr noch, die Kinder stellen bald fest, dass diese »schwere« Übung eher eine leichte Übung ist.

Gängige Erfahrungen verdeutlichen den Zusammenhang. Nach einer großen Anstrengung auf der Couch gelegen und die müden, schweren Glieder von sich gestreckt zu haben oder gar »todmüde« und »bleischwer« ins Bett gefallen zu sein: kaum jemand, der solche Gefühle nicht kennt.

Um das Gefühl der Schwere geht es in der ersten Übung des Autogenen Trainings. Hinter dieser Empfindung verbirgt sich die Entspannung der Skelettmuskulatur – als erster Schritt auf dem Weg zur vegetativen Gesamtumschaltung. Die Entspannung erreichen wir am besten über die Vorstellung von Schwere. Der Umweg über die Vorstellung ist notwendig, da eine direkte, willentliche Einstellung einer Muskelentspannung nur mühevoll möglich ist. Sich z. B. auf die Schultern klopfen und auffordern, dort locker zu lassen, ist nicht schlecht, aber meist nur von geringem Erfolg gekrönt. Fast verhält es sich wie bei Einschlafstörungen. Die wiederholten, zuletzt verzweifelten Selbstinstruktionen (»Schlaf doch jetzt endlich ...«) bewirken eher das Gegenteil.

Gut veranschaulichen lässt sich die Entspannung der Skelettmuskulatur anhand eines schlafenden Kindes, das wir hochheben oder tragen. Es erscheint uns aufgrund seines schwachen Muskeltonus erheblich schwerer als im Wachzustand. Aber auch das Eigengewicht unseres Armes, das mehrere Pfund beträgt, hilft uns, eine Vorstellung von Schwere zu bekommen.

#### Tipp

Wenn Sie das nächste Mal in der Badewanne liegen oder im Schwimmbad sind, halten Sie einen Arm einige Sekunden lang unter Wasser, um ihn dann herauszuheben und eine kurze Zeit über Wasser zu halten. Das Gewicht des Armes – sonst kaum wahrgenommen – ist jetzt sehr gut spürbar. »Fühlte sich viel schwerer an«, ist eine häufige Antwort von Kindern, denen wir diesen Versuch vorgeschlagen haben.

In der Übung wird die Aufmerksamkeit zunächst auf die Arme gelenkt, da diese dem Menschen vertrauter und näher sind als z. B. die Beine. Genauer gesagt beginnt man üblicherweise mit dem jeweiligen »Schreibarm«, d. h., bei Rechtshändern wird die



Vorstellung gemeinhin auf den rechten, bei Linkshändern auf den linken Arm gerichtet. Bei Kindern indes zeigt die Erfahrung, dass es sinnvoll ist, sie gleich auf beide Arme einzustellen. Die Konzentration darauf, um welchen Arm es sich nun handelt, benötigt zu viel Aufmerksamkeit und lenkt leicht ab. Hierbei kann es zu einer Asymmetrie der Empfinden kommen, weil in der Regel zu einer Seite die stärkere Verbindung besteht. Dem ist jedoch keine größere Bedeutung zuzuschreiben, zudem verschwindet die Asymmetrie mit zunehmender Übung. Die größere Bedeutung sollte hier eher dem Erfolg infolge des empfundenen Schweregefühls beigemessen werden.

Die Schwerevorstellung wird zunächst auf die Arme beschränkt, in späteren Übungen richten wir die Vorstellung auch auf die Beine und letztlich auf den ganzen Körper. Die sich darauf einstellende Schwereempfindung breitet sich dann von allein im gesamten Körper aus (Generalisierung). Dies ist als positives Zeichen zunehmender Entspannung zu werten.

Die Schwereempfindung wird mit Hilfe einer Formel eingestellt. Die Formel gilt als Vehikel, um die Vorstellung in diese Richtung zu lenken:

*Beide Arme sind ganz schwer.*



Wichtig ist es, darauf zu achten, die Formel in der *Gegenwartsform* zu halten.

Die Aussage »werden schwer« verleitet zur ständigen Überprüfung: »Sind meine Arme schon schwer? Wann werden meine Arme schwer?«

Die Aufmerksamkeit des Übenden wird im Autogenen Training also auf einen bestimmten Satz und die damit verbundenen Vorstellungen bzw. körperlichen Empfindungen gelenkt, alles andere wird ausgeblendet. Dieser Vorgang ist mit einem Scheinwerferlicht vergleichbar. Alles, was sich außerhalb des Lichtkegels befindet, ist nur schwach erkennbar oder ganz verschwunden. Innerhalb des Lichtkegels jedoch ist alles sehr deutlich und klar. Durch die Einengung des Bewusstseins auf die jeweilige Formel gewinnt diese an Bedeutung und Wirkung.

#### **Tipp**

Siehe Kapitel 6 Seite 52 *Wie eine Trainingseinheit aussehen kann.*

## **7.1.1 Einführung der Schwereübung**

So packen Sie es an, selbstverständlich erst nachdem die Kinder »angekommen« sind und inhaltlich in das Thema eingeführt wurden.

### **Spielvorschläge zur leichteren Hinführung an das Thema**

Vor der eigentlichen Übung ist es sinnvoll, das neue Thema – hier also die Schwere – spielerisch zu erleben. Hier folgen verschiedene Beispiele, die je nach Alter und Gruppe eingesetzt werden:

»**Wilde Tiere**«. Jedes Kind denkt sich ein schweres Tier aus. Dann stampfen alle »Tiere« im Raum umher. Jedes Kind stellt sich ferner vor, wie sich dieses »Tier« bewegt, wie es ganz langsam seine schweren Schritte macht, wie es sich anfühlt, so schwer zu sein. Einmal laufen alle »Tiere« schnell, dann wieder ganz langsam. Es ist ganz schön anstrengend, so ein schweres »Tier« zu sein. Das »Tier« ist schließlich müde und möchte seinen schweren Körper hinlegen und ausruhen. Das tut das »Tier« dann auch und erholt sich.

Die Kinder können unmittelbar nach dieser Vorübung in die Entspannungsübung einsteigen, lediglich die Haltung muss noch verändert werden (Vollmar, 1998).

»**Küchenwaage**«. Die Kinder schließen die Augen und bekommen in jede Hand einen Gegenstand. Nun werden beide Arme ausgestreckt. Die Kinder sollen jetzt herausfinden, welcher Gegenstand schwerer ist. Die Arme bleiben gestreckt und ein anderer Gegenstand kommt in jede Hand, wieder soll die schwerere Seite herausgefunden werden (ähnlich einer alten Küchenwaage). Dieser Vorgang kann beliebig erweitert werden. Durch die ausgestreckten Arme bekommen die Kinder ein Schweregefühl in den Armen, sodass sie sich während der Übung leichter an diese Empfindung erinnern können. Lassen Sie die Kinder diese Empfindung beschreiben und sich so gemeinsam auf die erste Übung einstimmen.

»**Bildhauer**«. Ein Bildhauer formt eine Statue: Teilen Sie die Gruppe auf in Bildhauer und Statuen. Jeder Bildhauer formt dann eine Statue zu einem bestimmten Thema, z. B. Spieler einer Fußballmannschaft. Jedes Kind merkt sich seine »Statuenposition«, also die Position der Arme, Beine usw. Das Fußballspiel beginnt und auf ein vereinbartes Zeichen verharren alle ganz steif in ihrer Statuenposition. Gehen Sie dann zu den einzelnen Statuen hin und testen Sie die Echtheit (Steifheit). Drücken Sie hierzu z. B. einen Arm nach unten oder versuchen Sie, die Position des Oberkörpers zu verändern. Fordern Sie dadurch eine Muskelanspannung heraus. Diese hilft dem Kind bei der nachfolgenden Übung, leichter in die Entspannung zu finden. Der Unterschied zwischen An- und Entspannung wird deutlicher, außerdem erfolgt auf eine muskuläre Anspannung auch eine tiefere Entspannung. Lassen Sie die Kinder dann die Rollen tauschen, sodass jeder einmal einen Körper formt und jeder einmal ganz steif sein kann (Portmann & Schneider, 2004).

Im Anschluss an das vorbereitende Spiel werden die Erfahrungen und Empfindungen ausgetauscht und besprochen. Ist die Gruppe sehr unruhig oder unkonzentriert, kann vor dem eigentlichen Autogenen Training noch eine kurze Pause eingelegt werden. Nehmen Sie eine »Sauerstoffdusche« (Sonntag, 2014), indem Sie die Fenster öffnen und eine kleine Lockerungsübung durchführen.

Die Kinder nehmen dann die richtige Übungshaltung ein. Der Trainer geht zu den einzelnen Kindern hin, verändert gegebenenfalls gemeinsam die Position. Er spricht mit den Kindern, vielleicht ist ja auch der Gürtel zu eng oder die Brille stört. Bei Kindern, die sich schwer tun, locker zu lassen, empfiehlt sich der »Wackelpuddingtest« (s. S. 43).

## Die Geschichte zur Schwereübung (1)

**Instruktionen.** Die Instruktionen sind als gesprochenes Wort formuliert, die Auslassungszeichen (...) kennzeichnen die Sprechpausen.



»Stell dir vor, du gehst irgendwo spazieren, vielleicht an deinem Wohnort oder in der Nähe deiner Schule, vielleicht bist du auch irgendwo beim Spielen ... Es kann sein, dass du darüber nachdenkst, was heute so alles passiert ist.

Irgendwann kommst du zu einem Wegweiser, er zeigt mit dem Pfeil in eine bestimmte Richtung ... auf einen Weg, den nur du sehen kannst ... Du wirst neugierig und um dir alles genauer anzusehen, biegst du auf diesen Weg, einen schmalen, aber schönen Pfad ein ... In diesem Moment wird es angenehm still ... Alles, was dich eben noch beschäftigt hat, kannst du hinter dir lassen ... Du fühlst dich sicher und geborgen ... Es ist ein sehr schöner Weg ... er hat etwas sehr Geheimnisvolles ... und dennoch spürst du, dass du dich hier wohl und geschützt fühlen kannst ...

Wie sieht es hier aus? Du bleibst erst einmal stehen und schaust dir alles genau an ... Stehst du auf kleinen Kieselsteinen oder feinem Sand? ... Vielleicht ist es auch lockere Erde, alte Holzdielen oder gar weiches Moos? ... Wenn du möchtest, kannst du dich hinknien und mit deinen Händen den Boden berühren ... Dann gehst du die ersten Schritte auf diesem Weg ... Vielleicht verändert er sich auch genau in diesem Augenblick nach deiner Vorstellung ... Er verändert sich solange, bis er schließlich deinen Wünschen entspricht und du dich vollkommen wohlfühlst ... Es ist ein gutes Gefühl, darauf zu gehen ...

Irgendwann findest du ein altes, zusammengerolltes Schriftstück ... Vorsichtig rollst du es auf ... Es ist in einer alten Schriftart etwas geschrieben ... Es liest sich wie ein Märchen, eine Sage: Dieser Weg führt dich zu einem geheimnisvollen Ort, an dem noch nie ein Mensch gewesen ist. Nur du kannst ihn betreten. Dort wirst du etwas sehr Wertvolles finden ... Es ist so kostbar, dass es nicht mit allem Geld und allem Gold der Welt bezahlbar ist. Bevor du dieses große Ziel erreichst, wirst du noch einige Abenteuer bestehen und verschiedene Herausforderungen meistern ... Du fühlst, dass sich das lohnen wird ... und machst dich Schritt für Schritt auf diesen Weg, um die erste Herausforderung anzugehen... Vielleicht spürst du dabei die Sonne auf deiner Haut ... oder ein sanfter Windhauch weht durch deine Haare ...

Nach einer kurzen Weile kommst du zu einer Abzweigung ... du biegst in diese Abzweigung ein – was für eine Aufgabe dich wohl erwartet? ... Während du den Weg weiter entlang gehst, schaust du dich um ... Was siehst du? ... Sind da Bäume oder ein Fluss ... ein altes Haus oder aber Tiere? ... Kannst du auch etwas hören? Vielleicht das Plätschern eines Baches ... oder in der Ferne zwitschernde Vögel?

Schließlich wird dein Weg steiniger und führt dich vor eine raue Felswand ... Dort oben liegt etwas verborgen, das du finden sollst ... Du beginnst, langsam an der Felswand hochzuklettern ... Auch wenn du noch nie geklettert bist, weißt du, dass du ganz sicher sein kannst ... als seien da unsichtbare Gurte, die dich halten ... Trotzdem ist es sehr anstrengend ... du musst dich mit beiden Händen gut festhalten ... mit deinen Armen nach oben ziehen ... die Beine brauchst du, um dich abzustößen ... du

spürst die Anspannung der Muskeln in deinen Armen und Beinen ... Irgendwann kommst du auf einen Felsvorsprung ... hier kannst du stehenbleiben und dich umschauen ... Große und kleine Felsbrocken versperren den Eingang in eine kleine Höhle ... manche Steine kannst du zur Seite tragen ... andere drückst du langsam Stück für Stück weg ... du spürst, wie viel Kraft dich das kostet ... doch schließlich ist die Öffnung frei ... Neugierig schaust du dich um ... Da siehst du auf einem funkelnden Stein einen goldenen Schlüssel ... genau diesen solltest du finden ... steck ihn gleich ein ...

Vom Klettern und Steine schleppen bist du nun ziemlich geschafft ... Schau dich um, damit du einen weichen und bequemen Platz findest, um dich auszuruhen ... Vielleicht ist da ein Haufen von ausgetrocknetem Laub, das in die Felsöffnung geweht wurde, weiches Moos oder etwas anderes, was dich zum Ausruhen einlädt? Mach es dir ganz bequem ... sitzend oder liegend ... du spürst deinen Körper auf der Unterlage ... alles ist egal und gleichgültig ... Du spürst deine Arme, wie sie von der Anstrengung ganz schwer geworden sind ...

**Beide Arme sind ganz schwer ...** [5 bis 6 Wiederholungen]

**Ganz ruhig und entspannt, ganz ruhig ...**

An was erinnert dich dieses Gefühl von Schwere? Kennst du etwas, das schwer ist? Such dir irgendetwas aus, das dich an diese Schwere erinnert ... eine Art Symbol ... [Zeit lassen]

Dein Körper fühlt sich angenehm schwer an ... Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig ... sie strömt ein und aus ... Du bist ganz ruhig und entspannt, ganz ruhig ... Erhole dich noch ein wenig ...

Nachdem du dich ausgeruht hast, erhebst du dich in deiner Vorstellung langsam von dem gemütlichen Platz auf dem Felsvorsprung und schaust dich noch ein wenig um ... Du findest ein langes Seil ... befestige es an einem großen Felsblock, sodass du dich mit dem goldenen Schlüssel in der Tasche ganz leicht an der Felswand runterhangeln kannst ... Stück für Stück ... bis du schließlich wieder festen Boden unter deinen Füßen hast ...

Zufrieden und langsam gehst du den Weg zurück ... vorbei an allem, was du vorhin gesehen hast ... Schritt für Schritt ... bis zur Abbiegung ... bis zum Wegweiser ...

Nimm diese Ruhe mit, wenn du nun langsam in deinen Alltag zurückgehst ...

[Rücknahme:] Arme fest! Tief ein- und ausatmen! Augen auf!«

## **Das Symbol**

Nach Einführung jedes einzelnen Themas – hier also der Schwere – wird ein passendes Symbol gesucht, besprochen und gemalt. Dies dient der Verdeutlichung, zur Einprägung und zur besseren Übersicht. Das Malen gibt dem Kind Zeit, die Empfindungen zu realisieren und die Übung ausklingen zu lassen.

Ein Symbol für Schwere sind z. B. kleine Sandsäckchen. Es gilt allerdings darauf zu achten, dass es sich um eine angenehme Schwere handelt. Ein anderes Beispiel ist das eigene Körpergewicht, das man nach einer Anstrengung als schwer empfindet. Hierzu könnte ein Kind gemalt werden, das auf einer Matte liegt und sich ausruht.

Als Überschrift für das Bild schlagen wir den Begriff »Schwere« vor. Aber auch die vollständige Formel »Beide Arme sind ganz schwer« kann verwendet werden.

### Hilfreiche Ideen

Einige Kinder tun sich anfangs schwer damit, ruhig zu liegen, manche können sich kaum auf die Schwereempfindung einstellen. Hier kann es sinnvoll sein eine kleine Sequenz aus der Progressiven Muskelentspannung mit einfließen zu lassen.

#### Tipp

Ausführungen zur Progressiven Muskelentspannung finden Sie in Kapitel 12.

Anfangsschwierigkeiten sollten in den ersten beiden Stunden nicht zu hoch bewertet werden. Es ist eine neue Situation, in die sich die Kinder einfinden lernen. Mit Eile und Leistungsdruck ist gar nichts zu erreichen. Es ist wichtig, den Kindern und auch sich selbst als Trainer Zeit zu lassen. Keinesfalls sollte das Gefühl von »Ich kann das nicht« entstehen. Positive Rückmeldungen sind deshalb zu betonen und »Unplanmäßiges« als etwas zu nehmen, das dazugehört. Die Kinder werden diese Einstellung spüren und sich viel offener den Geschehnissen überlassen können.

Die Schwereübung als erste Grundübung benötigt etwas mehr Zeit. Die Kinder müssen mit dem Autogenen Training erst vertraut werden und sich auf die Übungen einstellen. Deshalb folgt ein Beispiel einer weiteren Geschichte für die nächste Trainingseinheit, die noch einmal das Thema Schwere behandelt.

### Die Geschichte zur Schwereübung (2)

**Instruktionen.** »Stell dir vor, du gehst wieder irgendwo spazieren, vielleicht an deinem Wohnort ... Du denkst darüber nach, was heute alles geschehen ist ...

Irgendwann kommst du auch dieses Mal zu dem Wegweiser ... du kannst dich erinnern, dass dieser Weg sehr schön ist, und du betrittst ihn ... in diesem Moment wird es angenehm still ... Alles, was dich eben noch beschäftigt hat, hast du hinter dir gelassen ... Du fühlst dich sicher und geborgen.

Wie sieht dein Weg heute aus? Du bleibst erst einmal stehen und schaust dir diesen Weg genau an ... ist er aus kleinen Kieselsteinen oder aus feinem Sand? ... Dann gehst du einige Schritte darauf ... Vielleicht verändert er sich noch einmal nach deinen Vorstellungen ... Es ist ein gutes Gefühl, darauf entlang zu gehen ...

Wie du weißt, wird dich dieser Weg zu einem geheimnisvollen Ort führen. Dort findest du etwas sehr Wertvolles. Bevor du dieses große Ziel erreichst, gibt es noch einige Herausforderungen zu bewältigen ... Schritt für Schritt machst du dich auf den Weg dorthin ...

Nach einer kurzen Weile kommst du an der Abzweigung vorbei, an der du den goldenen Schlüssel gefunden hast – das war ein schönes Erlebnis für dich ... Du gehst weiter, bis du zu nächsten Abzweigung kommst, in die du einbiegst ... Was dich wohl heute erwarten wird? Während du den Weg entlang gehst, schaust du dich um ... sind

