humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Kinder leiden heute oft unter Stress und Reizüberflutung. Dieses Buch zeigt Wege zu innerer Ruhe und Selbstbewusstsein für Kinder ab 5 Jahren. Einfühlsame Entspannungsgeschichten – zum Vorlesen oder auf CD – fördern ganz gezielt Fantasie, Konzentration und Erinnerungsvermögen. Praktische Übungsanleitungen veranschaulichen, wie sich Ihr Kind spielerisch entspannen und konzentrieren kann.

Eltern & Kind

Die Autorin: Elke Fuhrmann-Wönkhaus ist Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Erzieherin, Psychotherapeutin (GWG), NLP-Practioner (DGNLP) sowie Supervisorin und ist ausgebildet im Autogenen Training und Gesundheitstraining. In ihrer eigenen Praxis bietet sie Kurse in ganzheitlicher Entspannung für Kinder an.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-606-9

9 783869 106069 12,90 EUR (D)

humboldt

Zaubergarten und Lieblingswiese

FUHRMANN-WÖNKHAUS

humboldt

ELKE FUHRMANN-WÖNKHAUS

Zaubergarten und Lieblingswiese

Entspannung für Kinder

Mit praktischen Anleitungen und Übungen

Buch mit CD

Elke Fuhrmann-Wönkhaus

Zaubergarten und Lieblingswiese

Elke Fuhrmann-Wönkhaus

Zaubergarten und Lieblingswiese

Entspannung für Kinder

Mit praktischen Anleitungen
und Übungen

Buch mit CD

5., aktualisierte Auflage

humboldt

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

ISBN 978-3-86910-606-9

Die Autorin: Elke Fuhrmann-Wönkhaus ist Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Erzieherin, Psychotherapeutin (GWG), NLP-Practioner (DGNLP) sowie Supervisorin und ist ausgebildet im Autogenen Training und Gesundheitstraining. In ihrer eigenen Praxis bietet sie Kurse in ganzheitlicher Entspannung für Kinder an.

Weitere Bücher der Autorin bei humboldt:
Mein Freund der Baum (Buch + CD), ISBN 978-3-89994-186-9
So entspannt mein krankes Kind (Buch + CD), ISBN 978-3-89994-174-6

Diesem Buch liegt eine Audio-CD bei mit Geschichten aus diesem Buch, vorgelesen von der Autorin.

5., aktualisierte Auflage

© 2009 humboldt
Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Zeichnungen: Ingrid Hecht (Innenteil)
Titelfoto: shutterstock/Gorilla
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort 7

Grundgedanken zum Entspannungstraining für Kinder 10

Autogenes Training für Kinder:
Baustein für einen konzentrierten Lebensstil 20
Wie ist das Autogene Training für Kinder entstanden? 20
Die einzelnen Entspannungsphasen im Autogenen Training –
ein 30-Tage-Programm 21
1. Übung: Grundentspannung *Meine Lieblingswiese* 29
2. Übung: Atmung entspannen *Mein Atembär* 33
3. Übung: »Mein Bauch ist ganz warm« *Quaks, der Frosch* 37
4. Übung: »Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig«
Der Hase Rudi Hoppelbein 41

Mit Memo-Training zu Entspannung und Konzentration 44
Was kann Memo-Training bewirken? 44
Eltern und Kind bereiten sich auf das Memo-Training vor 47
Die einzelnen Entspannungsgeschichten 51
Ganz entspannt im Wunderland 51
Konzentriert geht's garantiert 55
Eins, zwei, drei – sorgenfrei 57
»Ich schlafe ein und schlafe fein« 61
Mit Mut geht's gut 63
Mit Energie verlierst du nie 69
Dem Archivar ist alles klar! 73
Mit Winiput klappt's gut 77
Rundum gesund 81
Mit Kraft geschafft 83

Hilfen zur Vertiefung des Memo-Trainings 88
Konzentrationsspiele für die ganze Familie 89
1. Spiel: Koffer packen 89
2. Spiel: Theater spielen 90
3. Wortspiele 91
4. Spiel: Das Kartenspiel 92

Spiele zur Vertiefung der Sinneswahrnehmung 94
1. Spiel: »Was kann ich sehen, fühlen, riechen, schmecken und hören?« 94
2. Spiel: »Was kann ich alles hören?« 96
3. Spiel: Spaziergang in der Natur 97
Der Umgang mit Düften 99

Schlusswort 102

Auf einen Blick: Die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können, wenn es nervös, unruhig oder ängstlich ist 104

Weiterführende Hilfsangebote 107
Wo kann mein Kind einen Entspannungskurs besuchen? 107
Literaturempfehlungen 108

Register 109

Vorwort

In meiner mehrjährigen Praxis habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sich Kinder nicht mehr richtig entspannen können. Es wird kein Ausgleich mehr gefunden zu den täglich wachsenden Leistungsanforderungen in Schule und Gesellschaft. Der Tagesablauf vieler Kinder ist oft völlig durchgeplant: Die Kinder hetzen von der Schule nach Hause, von den Schularbeiten zum Klavierunterricht oder zur Nachhilfe. Es bleibt ihnen kaum Zeit zum Spielen oder Entspannen. Und so verlernen viele Kinder diese wichtige mentale Fähigkeit des Entspannens, die zugleich auch Voraussetzung für die Konzentration ist. Viele Kinder reagieren auf den mangelnden Ausgleich deshalb mit Konzentrationsstörungen oder Unruhe. Auch die Eltern fühlen sich oft überlastet. Ob es die Doppelbelastung der Frau oder die Überstunden des Vaters sind – alles Dinge, die sich als zusätzliche Belastung auf die gesamte Familie auswirken –, Nervosität und Hektik machen sich breit und akkumulieren sich, da der Ausgleich fehlt.

Für jeden Menschen ist es wichtig zu entspannen, um das natürliche Gleichgewicht von Spannung und Entspannung zu halten. Nimmt die Spannung überhand, fühlen wir uns unwohl, können uns nicht konzentrieren und leiden unter dauernden Druck- und Unruhegefühlen.

Hier können die vorgestellten Entspannungsübungen Hilfe bieten.

Dieses Buch ist ein Angebot an Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern entspannen möchten. Sie werden hier viele verschiedene und abwechslungsreiche Vorschläge zu Entspannung und Konzentration finden, die alle in interessante Geschichten und spannende Spiele verpackt sind. So wird das Erlernen von Entspannung und Konzentration dem Kind sicherlich Spaß machen. Auch für Abwechslung ist gesorgt: Dieser Band stellt

zusätzlich Konzentrations-, Sinnes- und Vertiefungsspiele für die ganze Familie vor. Das gemeinsame Üben, das Vorlesen der Entspannungsgeschichten oder das Mithören der CD bereichert auch die Eltern-Kind-Beziehung.

Dieses Buch hat folgende Ziele:

- die Konzentrations- und Lernfähigkeit des Kindes zu steigern
- seine Kreativität und Fantasie und
- die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern
- das Selbstwertgefühl zu stärken
- beim Abbau von Unruhe und Ängsten zu helfen
- bei starkem Bewegungsdrang (z. B. bei Hyperaktivität) ausgleichend zu wirken
- die Selbstheilungskräfte (z. B. Vorbeugung bei Krankheit) zu stärken
- Schlafstörungen zu beseitigen
- die gesamte Persönlichkeitsentfaltung des Kindes gezielt zu unterstützen

Manchmal kann man die äußeren Umstände, wie zum Beispiel die Schulsituation, nicht verändern. Man kann jedoch sehr wohl die Reaktion auf eine Situation im Griff haben oder die Art und Weise, wie man mit einem Problem umgeht. Dieses Übungsprogramm zur Entspannung und Konzentration (Memo-Training) will Ihrem Kind dabei helfen, selbst aktiv zu werden und einen Standpunkt zu finden.

Mit dem Erzählen einer Entspannungsgeschichte werden Fantasie, Kreativität und die inneren Kräfte des Kindes angeregt. Gerade Kinder bekommen noch sehr schnell Zugang zu diesen mentalen Fähigkeiten.

Spannende Sinnesspiele lassen das Kind die Wichtigkeit der Sinneswahrnehmung erleben.

Wir nehmen über das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen Informationen auf, die in unserem Gehirn verarbeitet werden. Eine umfangreiche Wahrnehmung über die Sinne garantiert einen deutlichen Lernerfolg und eine Steigerung der Lebensqualität.

Memo-Training können alle Kinder lernen! Es macht Spaß und fördert die Persönlichkeitsentwicklung.

Zum Aufbau dieses Buches.

Bevor Sie mit dem Lesen beginnen, in aller Kürze noch etwas zum Aufbau: Mit diesem Buch können Sie ganz praktisch umgehen und üben. Sein Schwerpunkt liegt auf den Übungen und Entspannungsgeschichten, auf unnötigen Informationsballast wurde bewusst verzichtet.

Zu Anfang erkläre ich einige Grundgedanken zur Entspannung, Ziele und z. B. was die Entspannung im Körper bewirkt. Auch auf die veränderten gesellschaftlichen Bedingungen, die häufig zur Überlastung von Eltern und Kind führen, wird kurz eingegangen.

Im Hauptteil geht es dann um die Praxis: Grundübungen zum Autogenen Training, verpackt in spannende Entspannungsgeschichten, sowie Wahrnehmungs-, Sinnes- und Konzentrationsspiele bieten ein abwechslungsreiches Programm, sodass Ihrem Kind das Sich-Entspannen oder das Sich-Konzentrieren garantiert Spaß machen werden!

Grundgedanken zum Entspannungstraining für Kinder

Entspannung gehört genauso wie Anspannung zu unserem Leben; beide bedingen sich und befinden sich im Idealfall in einem harmonischen Wechsel. Reiz-, Informationsflut und andere Einflüsse haben dazu geführt, dass immer mehr Menschen verlernen, sich zu entspannen. Sie hetzen von Termin zu Termin und finden keine Zeit für ein wenig Ruhe. Viele wissen gar nicht mehr, wie sie sich in all der Hektik eine ruhige Minute, eine Insel der Ruhe, schaffen können.

Der Körper reagiert dann irgendwann mit ersten ernsteren Anzeichen, bis dieses schädliche Stressverhalten die Gesundheit in Mitleidenschaft zieht und wir krank werden. Dieses schädliche Stressverhalten, das hauptsächlich auf der mangelnden Fähigkeit zur Entspannung basiert, betrifft nicht nur Erwachsene, sondern verstärkt auch Kinder. Ich erlebe in meiner Praxis bei der Arbeit mit den Kindern fast täglich, wie sie unter Konzentrationsstörungen und innerer Unruhe leiden. An dieser Stelle setzt das Entspannungs- und Konzentrationstraining als Hilfestellung ein; denn dieses schädliche Stressverhalten ist erlernt und kann deshalb auch wieder verlernt werden: Das ist der Ansatzpunkt des Memo-Trainings. Ruhe und Konzentration lassen sich nicht durch Ablenkung von der Unruhe oder von Konzentrationsproblemen (z. B. durch Fernsehen, Computerspiele etc.) erreichen, sondern durch ein Sich-Bewusstwerden der inneren Kraft.

Inseln der Ruhe schaffen.

Im Grunde genommen macht es dieses Buch dem Kind ganz einfach. Denn jede Entspannungsübung oder -geschichte ist wie eine kleine Oase der Ruhe, wo das Kind seine Spannungen abbauen und somit ausgeglichener werden kann. Es lernt hier spielerisch, die Übungssituation in den Alltag zu übertragen und sich aktiv in einen Zustand der Entspannung oder der Konzentration zu versetzen.

Wie kann nun ein Kind lernen, sich bewusst innere Ruhe zu schaffen oder Konzentration?

Stress und Hektik versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. In diesem Zustand laufen die Körperreaktionen auf Hochtouren. Das Herz schlägt schneller, die Atmung und die Hormonausschüttung sind aktiviert. Auch Kinder erleben diesen Zustand: Z. B. vor der Klassenarbeit haben viele Angst zu versagen. Eine gewisse Portion Stress kann zur Steigerung der Leistung manchmal durchaus hilfreich sein, aber ein *Zu viel* wirkt lähmend. Stress wird persönlich ganz unterschiedlich erlebt, denn Stress entsteht im Kopf und hat viel mit den eigenen Erfahrungen zu tun. Diese Erfahrungen spiegeln sich als erlernte Verhaltensmuster wider. Vielleicht wundern Sie sich manchmal auch darüber, dass andere Menschen mit Stress gelassener umgehen können. Diese Menschen haben einfach eine positive Einstellung zu den Dingen. Sie sind gelassener, verarbeiten den Stress anders und wissen, wie sie sich entspannen oder konzentrieren können.

Wie reagiert der Körper?

Im Zusammenhang mit einer ganzheitlichen Wahrnehmung, in der Entspannung und Konzentration möglich sind, möchte ich kurz auf die Funktion des Gehirns eingehen. Wir nehmen die Informationen über unsere fünf Sinne auf: