

Gabriele A. Petrig
Saskia Baisch-Zimmer

PÄDAGOGIK *praxis*

Mentaltraining für Jugendliche

Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit
zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit



Leseprobe aus: Petrig, Baisch-Zimmer, Mentaldraining für Jugendliche, ISBN 978-3-407-62826-8
© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62826-8>

2.4.1 Entspannungsübungen

Beginnen Sie die Entspannungsübungen mit einer kurzen Einleitung, die der körperlichen und geistigen Einstimmung dient. Durch diese kurze Trance ist es möglich, tiefere Ebenen des Bewusstseins anzusprechen. Es sollte mit tiefer und monotoner Stimme mit kleinen Pausen langsam gesprochen werden. Die folgende Anleitung ist eine Idee und kann, je nach Ziel, erweitert oder verkürzt werden. Bei manchen der nachstehenden Übungen und Fantasiereisen variiert diese Einstimmung. Sprechen Sie in der Du-Form, auch wenn Sie Ihre Schüler sonst mit »Sie« ansprechen. Das »Du« ist einfacher und vom Unterbewusstsein leichter zu verstehen. Die Punkte im Text bedeuten, dass eine Pause von ca. 5 bis 10 Sekunden sinnvoll ist.

Anleitung: Mache es Dir jetzt auf Deinem Stuhl ganz bequem, ... rutsche Dich so zurecht, dass Du Dich in den nächsten Minuten erholen und entspannen kannst, ... dass Du Dich einfach wohlfühlen kannst. ... Während Du durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmest, ... kannst Du spüren, wie Du hier sitzt. ... Deine Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. ... Deine Hände liegen locker auf Deinen Knien, mit den Handflächen nach oben. ... Du kannst Deine Augen schließen, ... durch die Nase einatmen, ... durch den Mund ausatmen. ... Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt er sich wieder, ... tief ein- und ausatmen. ... Mit jedem Einatmen atmest Du Entspannung ein, ... mit jedem Ausatmen kannst Du loslassen. ... Entspannen, ... Atmen, ... Loslassen.

Anspannen – Entspannen

Ziel: Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung wird das Gefühl für eine entspannte und harmonische Grundhaltung erlebt und bei regelmäßiger Anwendung vertieft. Diese Übung orientiert sich an der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Jede Anspannung sollte ca. 5–7 Sekunden gehalten werden. Die verschiedenen Körperbereiche werden nacheinander angesprochen. Es ist auch möglich, nur einen Teilbereich, zum Beispiel Arme, Kopf und Schultern, anzusprechen, oder Arme und Beine. Werden die Füße in die Übung miteinbezogen, ist es sinnvoll, die Schuhe auszuziehen. Diese Übung kann gut auf dem Stuhl durchgeführt werden.

Anleitung: Mache es Dir jetzt auf Deinem Stuhl ganz bequem, ... rutsche Dich so zurecht, dass Du Dich in den nächsten Minuten erholen und entspannen kannst, ... dass Du Dich einfach wohlfühlen kannst. ... Während Du durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmest, ... kannst Du spüren, wie Du hier sitzt. ... Deine Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. ... Deine Hände liegen locker auf

Deinen Knien, mit den Handflächen nach oben. ... Du kannst Deine Augen schließen, ... durch die Nase einatmen, ... durch den Mund ausatmen. ... Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt er sich wieder, ... tief ein- und ausatmen. ... Mit jedem Einatmen atmest Du Entspannung ein, ... mit jedem Ausatmen kannst Du loslassen. ... Entspannen, ... Atmen, ... Loslassen. ...

Gehe jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deiner rechten Hand, ... balle sie zur Faust, ... spanne sie fest an, noch fester, ... spüre die Spannung in der rechten Hand und im Unterarm, ... spanne beide fest an, ohne zu verkrampfen. ... Und jetzt lasse los. ... Entspannung. Gehe jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem rechten Oberarm, ... spanne ihn an, nur den rechten Oberarm, fest anspannen ... und loslassen. Entspannung. Während Du weiter ein- und ausatmest, gehst Du mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deiner linken Hand. ... Balle sie zur Faust, ... spanne Deine linke Hand und Deinen linken Unterarm fest an, noch fester, ... spüre die Spannung in der linken Hand und im Unterarm, ... spanne sie noch fester an, ohne zu verkrampfen. ... Und jetzt lasse los. ... Entspannung. ... Gehe jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem linken Oberarm, ... spanne ihn an, nur den linken Oberarm, fest anspannen ... und loslassen. Entspannung. Deine Hände liegen jetzt wieder locker auf Deinen Knien. Atme ruhig weiter. Mit jedem Atemzug kannst Du Dich mehr entspannen.

Jetzt kommen wir zum Gesicht. Ziehe beide Augenbrauen hoch, runzle Deine Stirn, spanne sie an ... und loslassen. ... Entspannung. Ziehe jetzt die Augenbrauen nach unten, presse Deine Augen fest zusammen, ... anspannen ... und loslassen. Beiße jetzt die Zähne zusammen ... und loslassen. Drücke die Zunge nach oben an den Gaumen ... und loslassen. Presse jetzt Deine Lippen fest aufeinander ... und lass wieder los. Entspannung. Dein Gesicht ist jetzt angenehm entspannt. ... Spanne jetzt Deinen Hals und Nacken an, indem Du Deinen Kopf nach vorne und Dein Kinn Richtung Brustkorb ziehst. Spanne Deinen Hals noch fester an ... und loslassen. ... Spanne jetzt wieder Deinen Hals an, indem Du Deinen Kopf nach hinten in den Nacken ziehst, ... drücke den Kopf nach unten in den Nacken hinein und spüre die Spannung ... und loslassen. Spüre, wie die Spannung hinausfließt. Dein Kopf ist jetzt ganz entspannt. Spüre das Gefühl der Entspannung in Deinem Kopf- und Nackenbereich. ... Gehe jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Schultern. Ziehe die Schulterblätter hinten fest zusammen, sie können sich fast berühren, spanne die Schultermuskeln fest an ... und noch mehr anspannen ... und wieder loslassen. Entspannung. ... Ziehe jetzt die Schultern weit nach vorne in Richtung Brustkorb und spüre die Spannung. ... Atme dabei in Deinem Rhythmus ein und aus. Und jetzt Entspannung. ... Ziehe Deine Schultern jetzt nach oben, bis zu den Ohren und spanne sie an ... und loslassen. Entspannung. ... Die Schultern sind jetzt entspannt und gelöst. Atme ruhig weiter. ... Hebe nun beide Beine etwas vom Boden ab und spanne sie an, Dein Bauch spannt sich dabei ebenfalls an, ... spüre die Spannung in Deinen Bauchmuskeln ... und stelle die Beine wieder auf den Boden. Bei jedem Atemzug hebt und senkt sich Deine Bauchdecke. ... Gehe jetzt zu Deinen Füßen und drücke sie fest auf den Bo-

den, spüre die Spannung in beiden Beinen bis in die Oberschenkel, fest anspannen ... und loslassen. Entspannung. ... Strecke jetzt die Zehen und die Füße ganz weit weg vom Körper. Die Muskeln in den Unterschenkeln sind fest angespannt, fest anspannen ... und wieder entspannen. Rolle jetzt Deine Zehen ein, als wolltest Du einen Stift damit halten. Fest anspannen, ohne zu verkrampfen, und halten ... und loslassen. Spreize jetzt die Zehen und ziehe die Zehenspitzen zum Körper hin und spanne sie fest an ... und entspannen. Alle Spannung strömt aus Deinen Füßen hinaus. ... Du spürst mehr und mehr Entspannung. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. ... Spüre nochmals in Deinen Körper hinein. ... Gibt es irgendwo noch eine Spannung? ... Dann sage Dir innerlich: Entspannung. ... Genieße jetzt das Gefühl der vollkommenen Entspannung. Dein Körper ist entspannt und gelöst. Dein Atem fließt ruhig und mit jedem Atemzug kommst Du tiefer in die Entspannung. ... Komme jetzt langsam wieder zurück. Bewege Dich achtsam und mit Bedacht. Du kannst Dich recken und strecken, Deine Hände und Füße bewegen, ... etwas tiefer ein- und ausatmen, ... Deine Augen öffnen ... und ganz erfrischt wieder hier in diesem Raum sein.

☀ Anspannen – Entspannen – Kurzversion

Ziel: Diese Kurzversion kann zu Beginn einer Unterrichtsstunde oder einfach zwischendurch zur Lockerung und Entspannung durchgeführt werden.

Anleitung: Mache es Dir auf Deinem Stuhl bequem, ... setze Dich dabei aufrecht hin, stelle Deine Beine nebeneinander auf den Boden, Deine Hände liegen entspannt auf Deinen Knien, ... schließe Deine Augen, ... atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. ... Bei jedem Einatmen hebt sich der Bauch, bei jedem Ausatmen zieht er sich wieder zurück. ... Mit dem Einatmen atmest Du Entspannung ein, mit dem Ausatmen kannst Du loslassen. ... Gehe jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Händen. Balle sie zu Fäusten, ... spanne sie fest an, spanne auch Deine Unterarme an, ... jetzt noch Deine Oberarme, ... spanne auch noch beide Schultern an ... und loslassen. Entspannung. ... Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen und Beinen. ... Spanne Deine Füße an, die Waden, die Knie und die Oberschenkel, fest anspannen ... und wieder loslassen. Spanne jetzt den Bauch- und Beckenbereich an und den ganzen Rumpf ... und loslassen. Spanne jetzt Dein Gesicht an, Deine Stirn, Deine Augen, den Mund und den Hals, mache ein »Zitronengesicht« ... und wieder loslassen. ... Atme ruhig und gleichmäßig weiter und spüre, wie sich die Entspannung immer weiter in Deinem Körper ausbreitet. ... Verweile in dem Gefühl der Entspannung und beobachte Deinen Atem (ca. 30 Sekunden). Nun komme wieder hierher zurück, bewege Deine

Finger, Du kannst die Hände aneinander reiben, bewege Deine Füße, recke und strecke Dich, öffne Deine Augen und sei ganz erfrischt und entspannt wieder hier.

☼ Anspannen – Entspannen – Noch eine Kurzvariante

Ziel: Diese Kurzentspannung, die den gesamten Körper einbezieht, kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Sie ist ebenfalls gut geeignet, um sich zwischendurch geistig und körperlich zu erfrischen.

Anleitung: Stelle Dich aufrecht hin, mit gerader Wirbelsäule, die Füße schulterbreit auseinander. ... Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch, beim Ausatmen zieht er sich wieder zurück. Nimm einige tiefe Atemzüge. ... Spanne jetzt Deinen gesamten Körper an. Alle Körperpartien, alle Muskeln, die Du in Deinem Körper wahrnimmst. ... Steigere die Spannung von den Füßen, über die Beine, den Bauchraum, das Gesäß, den Rumpf, Hals und Kopf, das Gesicht, die Hände, Arme, Schultern. Atme dabei entspannt weiter. ... Halte diese Spannung ca. 30 Sekunden. ... Dann lasse alles los und entspanne Deinen Körper. ... Atme einige Male tief ein und aus. ... Nun spanne wieder Deinen Körper an, alle Körperpartien, alle Muskeln. Fest anspannen, noch ein bisschen mehr, atme dabei ein und aus und halte die Spannung. Wieder ca. 30 Sekunden. Lass jetzt alles los, entspanne Dich. Atme einige Male tief ein und aus und spüre, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt.

☼ Kurzentspannung mit Autosuggestion

Ziel: Diese kurze Übung bringt innere Ruhe und suggeriert dem Unterbewusstsein einen entspannten Zustand, ähnlich dem Autogenen Training. Der Erfolg der Autosuggestion hängt von der Häufigkeit der Anwendung ab. Jede Wiederholung dieser Formel bewirkt, dass sie sich tiefer im Unterbewusstsein verankert. Dadurch wird sie Teil unseres Glaubenssystems. Der Körper reagiert dann entsprechend – eben mit Entspannung.

Anleitung: Setze Dich ganz bequem auf Deinen Stuhl, mit aufrechter Wirbelsäule, die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Deine Hände liegen locker auf Deinen Knien, mit den Handflächen nach oben. ... Du kannst Deinen Kopf leicht nach vorne neigen und entspannt hängen lassen. ... Schließe Deine Augen, atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. ... Mit jedem Einatmen at-

mest Du Entspannung ein, mit jedem Ausatmen lässt Du Spannung los. ... Ein- und Ausatmen. ... Jetzt sage Dir innerlich: »Ich bin entspannt, ... ich bin entspannt, ... ich bin entspannt, ... ich bin entspannt.« ... Wiederhole diese Worte jetzt selbst, so lange, bis Du wieder meine Stimme hörst (*ca. 2 Minuten*). Komme jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit wieder hierher in diesen Raum. Öffne Deine Augen, recke und strecke Dich und spüre, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt.

☼ Die Ein-Punkt-Entspannung

Ziel: Diese kurze Entspannungsübung kann überall durchgeführt werden und führt zur inneren Ruhe und Zentriertheit. Die Augen bleiben dabei geöffnet. Die Aufmerksamkeit wird auf einen Punkt gerichtet. Falls notwendig, kann dazu auch ein kleiner, farbiger Punkt auf den Tisch oder den Boden gelegt oder geklebt werden. Sie können die Übung beliebig lang durchführen. Fangen Sie mit *ca. 3 Minuten* an und steigern Sie diese sehr effektive Übung auf *10–15 Minuten*. Falls Sie einen feinen Gong haben, können Sie ihn zu Beginn und am Ende der Übung leicht anschlagen. Er sollte jedoch sehr sanft klingen und die Übenden nicht erschrecken. Kündigen Sie an, dass die Übung durch den Gong beendet wird oder durch ihre eigene Stimme.

Anleitung: Mache es Dir auf Deinem Stuhl bequem, ... setze Dich dabei aufrecht, mit gerader Wirbelsäule hin, stelle Deine Beine nebeneinander auf den Boden, Deine Hände liegen entspannt auf Deinen Knien, ... Du kannst Deinen Kopf leicht nach vorne neigen, ... suche Dir jetzt einen Punkt, auf den Du Dich ausrichtest. Das kann am Boden sein oder auf Deinem Tisch. Beachte dabei, dass Deine Augen zwar offen, aber leicht gesenkt sind. ... Atme durch die Nase ein und durch die Nase wieder aus, Dein Mund ist leicht geöffnet. ... Bei jedem Einatmen hebt sich der Bauch, bei jedem Ausatmen zieht er sich wieder zurück. ... Atme jetzt in Deinem Rhythmus weiter und richte Deine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt aus. Sei ganz präsent mit Deiner Aufmerksamkeit, nur auf diesen einen Punkt ausgerichtet. ... Konzentriere Dich ganz auf diesen einen Punkt und atme dabei. Sonst gibt es nichts zu tun. Mache das so lange, bis Du meine Stimme wieder hörst oder den Gong. ... (*je nach gewünschter Dauer 3–15 Minuten*). ... Löse Dich jetzt behutsam von diesem Punkt, ... bewege Deine Hände und Füße, ... recke und strecke Dich ... und sei wieder mit Deiner Aufmerksamkeit hier in diesem Raum.

☀ Entspannungsgähnen

Ziel: Das Entspannungsgähnen kann vor den Augenentspannungsübungen durchgeführt werden, da es die Produktion der Tränenflüssigkeit anregt und Gehirn und Augen mit frischem Sauerstoff versorgt. Das Kiefergelenk und die Gesichtsmuskeln entspannen sich. Das bewusst herbeigeführte Gähnen sollte vier- bis fünfmal wiederholt werden.

Anleitung: Setze Dich aufrecht, mit gerader Wirbelsäule auf Deinen Stuhl. Schließe Deine Augen und fange an, die Wangenregion bei den hinteren oberen und unteren Backenzähnen zu massieren. Öffne jetzt Deinen Mund und lasse das Gähnen zu. Du kannst einen tiefen, entspannten Gähnton dazu machen. Nachdem Du vier- bis fünfmal gegähnt hast, spüre, wie sich Dein Kiefer und Dein Gesicht jetzt anfühlen. Atme noch einmal tief ein und aus und sei mit Deiner Aufmerksamkeit wieder hier.

☀ Entspannungsübung für die Augen

Ziel dieser Übung ist es, den Augen Ruhe und Entspannung zu gönnen und die Augenmuskeln zu trainieren. Diese Übung kann gut im Sitzen durchgeführt werden. Lassen Sie zwischen den verschiedenen Augenbewegungen ausreichend Zeit, ca. 20 Sekunden.

Anleitung: Setz Dich bequem, mit aufrechter Wirbelsäule hin, die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden, die Hände liegen locker auf Deinen Knien. Atme einige Male tief ein und aus. Ich lade Dich jetzt ein, Deinen Augen eine erfrischende Stärkung zu gönnen. Schließe Deine Augen und nimm die Dunkelheit wahr. ... Richte Deinen Blick mit geschlossenen Augen nach unten, dann nach oben. Mache das jetzt zehn Mal. ... Dann lässt Du Deine Augen nach rechts und links wandern, wieder zehn Mal. ... Deine Augen sind immer noch geschlossen, lasse sie jetzt in der Mitte ausruhen. Atme tief und entspannt weiter ... und jetzt lässt Du sie kreisen, zuerst im Uhrzeigersinn, rechts herum, ganz langsam ziehst Du Kreise mit Deinen Augen, mache das auch zehn Mal. ... Lasse sie in der Mitte ausruhen. ... Jetzt kreisen Deine Augen links herum, langsam lässt Du Deine Augen zehn Mal links herum kreisen ... und Du atmest entspannt ein und aus. Nimm jetzt, immer noch mit geschlossenen Augen, Deine Hände und reibe die Handflächen aneinander ... (ca. 10 Sekunden). Halte nun die Hände über die Augen, ohne dass Du die Augenlider berührst, damit sich die Augen mit der Wärme Deiner Hände fül-

len können. ... In dieser warmen Dunkelheit kannst Du Deine Augen jetzt öffnen und die Stille genießen ... (*ca. 1 Minute*). Jetzt nimm ganz vorsichtig die Hände von Deinen Augen und gewöhne Dich wieder an das Tageslicht. ... Atme noch einmal tief ein und aus und sei ganz erfrischt wieder hier in diesem Raum.

☀️ Schnelles Blinzeln

Ziel: Durch diese Übung werden die Augenmuskeln trainiert. Sie löst den starren Blick, der oft durch lange Arbeit am PC entsteht. Die Augen können sich entspannen und erfrischen.

Anleitung: Setze Dich aufrecht, mit geradem Rücken auf Deinen Stuhl. Fange jetzt an zu blinzeln. Schlage dabei die Augenlider auf und zu – so schnell wie möglich, jedoch sanft, ... jetzt etwas langsamer, auf und zu ... schließe jetzt Deine Augen, ... jetzt wieder blinzeln, langsam, ... jetzt etwas schneller ... und wieder langsamer (*ca. 1 Minute lang*). Schließe jetzt die Augen und spüre, wie sie sich anfühlen. ... Atme noch einmal tief ein und aus, öffne Deine Augen und sei mit Deiner Aufmerksamkeit wieder hier.

☀️ Schütteln wie ein nasser Hund

Ziel: Diese Übung bringt zwischendurch immer wieder Entspannung und lockert Körper und Geist. Wenn Sie diese Übung selbst auch mitmachen, kann sie auch Ihnen viel Spaß und Auflockerung bringen.

Anleitung: Stelle Dich stabil hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander, und lass Deine Arme locker herabhängen. Stell Dir vor, Du bist ein Hund, der gerade aus dem Wasser kommt. Er ist ganz nass und schüttelt sich das Wasser aus seinem Fell. Beginne, Deine Hände zu schütteln, ... jetzt schüttle die Hände etwas schneller und kräftiger und nimm auch die Schultern mit dazu, ... jetzt schüttle auch Deine Beine, ... jetzt Deinen ganzen Körper, ... bleibe fest auf dem Boden stehen und schüttle Deinen ganzen Körper, atme dabei tief ein und aus. ... Stell Dir vor, wie sich ein Hund schüttelt, bis er das ganze Wasser abgeschüttelt hat. ... Jetzt lasse die Bewegungen langsamer werden, ... nun werde ruhig und schließe Deine Augen. Spüre, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt. ... Dann setze Dich wieder auf Deinen Platz und sei ganz Du selbst.