

# Traumreisen und andere Entspannungsübungen

## für Klasse 3 und 4

### 1. Kurzbeschreibung des Projekts:

In diesem Projekt lernen Kinder verschiedene Entspannungstechniken kennen, z.B. Traumreisen, Autogenes-Training, die progressive Muskelentspannung und Yoga kennen. Viele Kinder stehen heutzutage unter permanenter Anspannung z.B. durch Schulstress, Überforderung und Reizüberflutung. Für solche Kinder sind Entspannungstechniken besonders geeignet, da Kinder mit diesen Methoden lernen, achtsam mit ihrem Körper umzugehen und sich selbst zu fühlen, um in Stress-Situationen gelassener zu bleiben.

### 2. Inhaltliche Übersicht der Einzelstunden und Ziele:

#### 1. Stunde: Traumreise in die Unterwasserwelt

Nach dem Einnehmen einer entspannten Sitzhaltung im Liegen oder Sitzen werden die Kinder durch die Lehrkraft durch die erste Entspannungsübung und erste Traumreise geleitet.

Die Kinder nehmen möglichst mit geschlossenen Augen daran teil. Das Gehörte stellen sie sich vor dem inneren Auge vor (Imagination).

Die Entspannungsübung beginnt damit, in den eigenen Körper hineinzufühlen, Anspannungen aufzuspüren. Durch eine Veränderung der Sitzhaltung soll die Anspannung aufgelöst werden. Die Konzentration wird auf die Atmung gelenkt. Die Atmung soll ruhig und gleichmäßig werden. Erst mit einer Grundruhe soll die eigentliche Reise beginnen.

Auf dieser Traumreise starten die Kinder mit dem Heißluftballon vom Schulhof aus, fahren ans Meer in den Süden und erleben in einem Halb-U-Boot eine Erlebnisreise durch die Unterwasserwelt. Hier bekommen die Kinder auch die Gelegenheit ohne Anleitung etwas Zeit in der Unterwasserwelt zu verbringen und ihrer eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen. Nach der Traumreise bekommen die Kinder die Gelegenheit, von ihren Gefühlen und Erlebnissen zu erzählen. Anschließend gestalten die Kinder ein Bild von ihrer Traumreise.

#### Ziel:

Die Kinder erlernen eine entspannte Sitzhaltung einzunehmen, die sie auch im Alltag einnehmen können, wenn sie sich verspannt fühlen.

Mit der Konzentration auf die gleichmäßige Atmung sollen die Kinder zur Ruhe gelangen, auch diese Techniken können sie als Trick in ihrem Alltag anwenden, wenn sie zur Ruhe kommen wollen und sich entspannen möchten.

Durch das Abtauchen in die Traumreise erleben sie wie der Alltag durch die Reise „ausgeschaltet“ wird und sich der Körper entspannt.

Die Traumreise trainiert die Fantasie und das kreative Denken, was durch die bildhafte Auseinandersetzung im Anschluss an die Reise zusätzlich unterstützt wird.

## **2. Stunde: Autogenes Training I**

In dieser Stunde geht es darum, das Autogene Training kennen zu lernen. Dabei nehmen die Kinder eine entspannte Sitzhaltung ein (den Kutschersitz) und schließen die Augen. Die Kinder begeben sich auf die Reise in ihren eigenen Körper. Die Lehrkraft leitet die Entspannungsübung an. Die Kinder fühlen in ihren eigenen Körper hinein. Dabei treffen die Kinder auf die 7 Grundformeln, die sich darauf konzentrieren, wie sich ihr Körper anfühlt:

*1. Ruhe: Ich bin ganz ruhig, nichts kann mich stören.*

*2. Schwere: Mein rechter Arm ist schwer. Mein linker Arm ist schwer.*

*3. Wärme: Meine rechte Hand ist warm. Meine linke Hand ist warm.*

*4. Atmung: Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.*

*5. Herz: Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.*

*6. Bauch: Mein Bauch ist warm und entspannt.*

*7. Stirn: Meine Stirn ist kühl und klar.*

### **Ziel:**

In diesem Teil geht es vor allem darum, körperliche Vorgänge wie Atmen und den Herzschlag aktiv zu beeinflussen.

Die Ruhe-Formeln haben eine einleitende Funktion. Sie dienen der Entspannung und sollen insbesondere die Konzentration fördern. Wie ein sanftes Einüben, um den eigenen inneren Kompass zu finden.

## **3. Stunde: Progressive Muskelentspannung nach Jacobs (PME I)**

In dieser Stunde sollen die Kinder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen lernen. Dabei legen sich die Kinder bestenfalls auf eine Matte oder setzen sich entspannt hin. Die Kinder werden angeleitet die Augen zu schließen, zu lauschen und die Übungen mitzumachen. Dabei werden verschiedene Übungen durch Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen nach Anleitung durchgeführt.

Diese Muskelgruppen können bei den Übungen angesprochen werden

- *Muskelgruppe rechter Arm und Hand*
- *Muskelgruppe linker Arm und Hand*
- *Muskelgruppe Gesicht*
- *Muskelgruppe Bauch*
- *Muskelgruppe rechtes Bein und Fuß*
- *Muskelgruppe linkes Bein und Fuß*

Dabei durchläuft jede Muskelgruppe verschiedene Phasen

- **Eingangsphase:** *Wie fühlen sich die Muskeln vor der Übung an?*
- **Anspannungsphase:** *Die Muskeln werden einige Sekunden lang bewusst angespannt.*
- **Entspannungsphase:** *Die Anspannung wird aufgelöst, Entspannung für ca. 20 Sekunden.*
- **Nachspüren:** *Das Kind richtet seine Aufmerksamkeit auf die entspannte Muskelgruppe.*

**Ziel:**

Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen lernen die Kinder, angespannte und entspannte Muskeln ihres Körpers zu erspüren. Treten verspannte Muskeln im Alltag auf, können sich die Kinder durch den Einsatz der PME die Muskeln wieder entspannen. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist ganz natürlich, weil er dem Rhythmus des Lebens entspricht.

PME ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, die bei Kindern und Jugendlichen dazu beiträgt, Ängste zu reduzieren, besonders Schul- und Prüfungsängste, Stress abzubauen und sich besser zu konzentrieren.

#### **4. Stunde: Yoga I**

In dieser Stunde lernen die Kinder erste Yogaübungen kennen. Nach einer Phase der Konzentration auf den eigenen Körper und der Atmung werden verschiedene Bewegungsaufgaben vorgemacht, die jedes einzelne Kind dann nachmachen soll. Bei der Durchführung stehen Spaß und Körpererfahrungen im Vordergrund. Dabei geht es darum, Muskeln des Körpers anzuspannen und wieder loszulassen. Eine Ruhephase steht am Ende der Stunde.

**Ziel:**

Diese Kinderyoga-Übungen fördern die Koordination, die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit und tragen zur Entspannung und zum Abbau von Stress bei.

#### **5. Stunde: Traumreise ins Weltall**

Zu Beginn der Stunde erhalten die Kinder nun Zeit, sich in eine entspannte Körperhaltung im Sitzen oder liegend zu begeben. Sie sollen in ihren Körper hineinhorchen und angespannte Muskelpartien erspüren. Durch Anspannung und Entspannung der einzelner Muskelpartien sollen die Muskelpartien entspannt werden. (Wahlweise auch durch die PME.)

Nun startet die zweite Traumreise mit einer kleinen Raumkapsel, die mit einer Lieblingsperson besucht wird, reisen die Kinder ins Weltall. Danach dürfen die Kinder erzählen und malen. (Siehe 1. Stunde!)

**Ziel:**

Jetzt soll die Verknüpfung zwischen der PME und den Traumreisen erfolgen. Weitere Ziele sind in den Stunden 1 und 3 zu finden.

#### **6. Stunde: Autogenes Training II**

Diese Stunde läuft anfangs so ab wie die des Autogenen Trainings I. Es folgen noch weitere Anleitungen und eine freie Zeit für sich selbst.

**Ziel:**

Durch das Einsetzen einer freien Gestaltungszeit sollen die Kinder in ihrer Fantasie, Kreativität, eigenen Selbstgestaltung und Selbstbewusstsein gestärkt werden. Weitere Ziele siehe unter der 2. Stunde.

#### **7. Stunde: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME II)**

Diese Stunde läuft anfangs so ab wie die des PME I. Es folgen noch weitere Anleitungen und eine freie Zeit für sich selbst.

**Ziel:**

Siehe 3. Stunde!

#### **8. Stunde: Lachyoga**

Diese Stunde läuft anfangs so ab wie die des Yogas. Es folgen noch weitere Anleitungen und eine freie Zeit für sich selbst.

Ziele: Siehe 4. Stunde!

#### **9. Stunde: Traumreise in den Dschungel**

Ziele: S.o.

#### **10. Stunde: Yoga II**

Ziele: S.o.

#### **11. und 12. Stunde: Offen für eigene Ideen der Kinder**

In diesen zwei Stunden soll es darum gehen, den Kindern einen Freiraum zur eigenen Gestaltung zur Verfügung zu stellen. Das heißt die Kinder haben die Wahl

- nach demokratischer Abstimmung eins der Entspannungsverfahren zu bestimmen, welches dann durch die Lehrkraft durchgeführt wird.
- eine eigene Entspannungsübung zu entwickeln, z.B. eine Fantasiereise oder ein eigenes Autogenes Training usw. Diese Übungen können die Kinder dann nach und nach in Kleingruppen zur Anleitung nehmen und in der Kleingruppe ausprobieren.

### **Ziel:**

Durch die Erfahrungen und das Erlernen der Entspannungstechniken können die Kinder nun alle Aspekte der Entspannung anwenden und neugestalten, dabei werden alle Ziele aus vorangegangenen Stunden gleichermaßen gefördert.

### **Fazit:**

Alle Entspannungstechniken fördern gezielt Kinder. So können sie ihren eigenen Körper besser wahrnehmen und erspüren, Ungleichgewichte, unrhythmische Atmen, Anspannungen und Stress schneller bemerken. Sie können durch die erlernten Übungen aktiv gegen diese Symptome ankämpfen, indem sie eine oder mehrere Techniken anwenden und die Anspannung in Entspannung (z.B. Autogenes Training und PME) umwandeln, schnelle Atmung in einen ruhigen Rhythmus bringen, Ungleichgewichte zu koordinieren und Stress und Ängste mit Reisen in die Fantasie oder in den eigenen Körper in Ruhe und Gelassenheit umwandeln.

### **Anhang:**

1. Beispiel für eine Traumreise
2. Beispiel für Autogenes Training
3. Beispiele für die PME
4. Beispiel für eine Yogaübung

#### **1. Beispiel für eine Traumreise**

### **Traumreise ins Weltall**

Setze dich bequem auf deinen Stuhl, achte auf eine bequeme Sitzhaltung, wähle z.B. den Kutschersitz oder lege dich ausgestreckt auf deine Matte. Deine Arme liegen neben deinem Körper.

Schließe deine Augen.

Nimm dich hier in unserem Raum wahr, deinen Stuhl oder deine Matte. Vielleicht hörst du noch ein paar Geräusche, doch sie sollen ab jetzt keine Rolle mehr spielen.

Atme tief durch und spüre in deinen Körper hinein. Spüre wie dein Atem kommt und wieder geht. Immer wieder atmest du ein und wieder aus. Dein Atem füllt deine Lunge und fließt wieder heraus. Atme gleichmäßig ein und aus.

Gehe nun in Gedanken zu deinen Schultern, spanne sie an, ziehe sie hoch...und lasse sie wieder fallen. Noch einmal. Spanne sie an...Entspanne sie wieder...

Nun wandere zu deinen Händen. Balle sie zu Fäusten, spanne sie an...und lasse wieder los...

Spanne nun beide Arme an...und lasse wieder los. Noch einmal...anspannen...entspannen.

Gehe jetzt zu deinen Füßen. Ziehe die Zehen hoch...ganz fest...und lasse wieder los. Noch einmal.

Nun wandere in Gedanken zu deinen Beinen. Spanne sie an...lasse sie wieder los. Noch einmal.

Spüre in deinen Körper hinein. Gibt es noch eine Stelle in deinem Körper, die du anspannen und entspannen möchtest?

Gehe in Gedanken dort hin. Spanne die Muskeln an...lasse sie wieder los...Noch einmal.

Fahre in Gedanken fort.

Nun stelle dir einmal vor du würdest in Gedanken hier allein im Klassenraum sein. Es ist ein warmer Tag, die Sonne strahlt in diesen Raum und dir ist wohllich warm. Die fühlst dich gut.

Auf einmal landet im Garten vor diesem Klassenraum ein Flugobjekt. Neugierig gehst du hinaus.

Tatsächlich steht auf der Wiese eine kleine Raumkapsel.

Du beguckst es neugierig. Gehst um die Raumkapsel herum. Schau dir die Farbe an...die Fenster...die Form des Raumschiffs.

Die Tür geht auf und eine Leiter klappt nach draußen. Jetzt kannst du einsteigen. Deine Lieblingsmensch darf mit auf die Reise. Wer ist es? Dein bester Freund oder deine beste Freundin? Jemand anderer?

Beide macht ihr es euch im Inneren auf weichen Sitzen bequem.

Ihr schaut euch um. Viele Tasten und Knöpfe sind zu sehen. Es ist alles in Ordnung und fühlt euch sicher und geborgen.

Wie durch ein Wunder weißt du, dass du das kleine Raumschiff starten und steuern kannst. Du weißt, dass du nach einem kurzen Flug sicher wieder hier an dieser Stelle landen wirst. Du drückst die entsprechenden Knöpfe.

Die Tür schließt sich. Der Moter brummt.

Langsam hebt die Raumkapsel ab und ihr schwebt in die Höhe. Die Schule unter euch wird immer kleiner, Brühl unter euch wird immer kleiner. Höher und immer höher fliegt ihr bis ihr unter euch unseren blauen Planeten die Erde seht. Wunderschön erscheint sie unter euch.

Ihr befindet euch nun im Weltall. Überall ist der Himmel mit Sternen überseht. Planeten werden sichtbar. Ihr umrundet die Erde.

Jetzt fliegt ihr weiter. Planeten und Sterne tauchen auf und ihr fliegt an ihnen vorbei. Wunderbar ist es hier oben. Ihr fühlt euch wohl und gut.

Ich lasse dir nun ein wenig Zeit, das Weltall zu erkunden. Schau dir alles hier oben an. Wie sieht es hier aus?

...

Nun ist es Zeit zurückzukehren. Das Raumschiff hält Kurs auf die Erde. Du lenkst die Raumkapsel ganz sicher. Die Erde sieht immer größer aus. Nun taucht auch schon Europa auf. Deutschland. Ihr nähert euch nun Brühl.

Dort siehst du schon die Schule. Langsam und sanft landet das kleine Raumschiff auf der Wiese, eurem Anfangsstartpunkt.

Die Tür mit der Leiter klappt auf. Der Motor verstummt.

Jetzt steigt ihr aus.

Du verabschiedest dich von deinem Lieblingsmenschen und gehst zufrieden und heiter ins Schulgebäude.

Du schlenderst in unseren Raum und setzt dich auf deinen Stuhl oder legst dich auf deine Matte.

Komme wieder langsam an.

Ich werde nun von 10 an rückwärts zählen.

10...bewege nun langsam deinen Körper.

9...locker deine Schultern

8... und deine Arme.

7...bewege deine Beine.

6...deine Füße.

5...gehe in Gedanken zu deinem Hals und lasse deinen Kopf langsam hin- und her wiegen.

4...bewege das Körperteil, was du bewegen möchtest.

3...räkel dich.

2...strecke dir Arme in die Luft.

1...bewege deine Gesichtsmuskeln und wenn ich gleich die letzte Zahl sage, machst du die Augen auf und bist wieder voll da!

Null! Mache jetzt deine Augen auf.

## 2. Beispiel für Autogenes Training

“Schließe jetzt sanft deine Augen und atme ein paar Mal tief ein... und wieder aus. Richte deine ganze Aufmerksamkeit nur auf deinen Atem.

Spüre wie der Atem durch deinen Körper fließt und deine Bauchdecke sich nach oben... und nach unten bewegt.

Jetzt konzentrier dich auf deine Arme. Sag dir selbst innerlich:

“Mein rechter Arm ist schwer... mein linker Arm ist schwer.”

Spüre, wie deine Arme bei jedem Atemzug schwerer werden und tiefer in die Unterlage sinken.

Wiederhole die Sätze noch ein paar Mal, bis deine Arme sich wirklich schwer anfühlen.

Nun konzentriere dich auf deinen Bauch und sage innerlich:

“Mein Bauch ist warm und entspannt.”

Spüre, wie dein Bauch warm und entspannt wird. Du fühlst dich warm, wohl und geborgen.

Wiederhole den Satz einige Male, spürst du bereits das Gefühl der Wärme und Entspannung in deinem Bauch?!

"Jetzt richte deine Aufmerksamkeit nochmal auf deinen Atem. Nimm nochmal 2 oder 3 tiefe und ruhige Atemzüge, bevor du wieder zurückkommst.

Setz ein Lächeln auf und öffne langsam deine Augen...”

## 3. Beispiele für die Progressive Muskelentspannung (PME I)



# Entspannungs-Übung 1: Blumenwiese

## Vorbereitung:

Das Kind liegt bequem auf einer Matte. Die Hände liegen neben dem Körper, die Beine ausgestreckt auf der Matte. Sie erklären Ihrem Kind, dass es einfach nur Ihrer Geschichte zuhören und mitmachen soll, wenn es dazu aufgefordert wird.

## Durchführung:

- Schließe deine Augen, atme ruhig ein und aus ... (Pause)
- Stell dir vor, du stehst auf einer bunten Blumenwiese. Es ist ganz warm, die Sonne scheint, und du hörst die Vögel zwitschern. Fühle das Gras unter deinen Füßen, warm und weich ... (Pause)
- Nun krümme deine Zehen in das Gras, fühle das Gras zwischen deinen Zehen, ziehe deine Zehen ganz fest zusammen ... (Pause)
- Nun lasse deine Zehen wieder locker ... (Pause)
- Und nun spanne deine Zehen wieder an, ganz fest ... Und dann lasse deine Füße wieder locker, schüttele sie leicht aus und spüre, wie leicht und entspannt sich deine Füße anfühlen.
- Stell dir jetzt vor, dass du dich der Länge nach ins Gras legst, du fühlst das weiche, warme Gras unter deinem Körper. Fühle deine Arme, deine Hände, deine Finger, wie sie im weichen Gras liegen. Fasse nun mit deinen Händen ganz fest in die Grasbüschel. Fühlst du, wie deine Finger das Gras packen, als wolltest du es ausreißen?
- Dann lasse deine Finger wieder los. Fass noch mal richtig ins Gras rein, halte dich mit deinen Händen im Gras fest ... und nun lass wieder los und spüre, wie leicht und entspannt sich deine Hände jetzt anfühlen. Du liegst entspannt und locker mitten auf der Blumenwiese. Du freust dich und lachst ... Fühle, wie sich dein Lachen in deinem Bauch anfühlt ... Spanne deinen Bauch mal ganz fest an und lasse ihn dann wieder locker ...
- Das Gleiche noch mal: Spanne deinen Bauch fest an ... und lass ihn wieder locker ... Genieße das schöne Gefühl in deinem Bauch ... ganz entspannt ... Bleib noch eine Weile im Gras, in deiner Blumenwiese, liegen, und genieße dieses entspannte Gefühl ...

# Entspannungs-Übung 2: Grimassen ziehen

## Vorbereitung:

Diese Übung entspannt die Gesichtsmuskeln und die Muskeln des Kopfes. Das Kind kann sich noch weitere Grimassen ausdenken. Wichtig ist, jede Anspannung bewusst wieder aufzulösen und den entspannten Zustand des Kopfes wahrzunehmen.

## Durchführung:

- Spanne dein Gesicht an, und mache eine Grimasse, als ob du böse wärst ...
- Dann lass dein Gesicht wieder locker ...

- Stell dir vor, du bist ein Tiger: Wie macht der Tiger?

Mache ein Gesicht wie ein Tiger, und brülle wie ein Tiger!

- Nun lass dein Gesicht wieder locker ...

## Entspannungs-Übung 3: Stuhl-Entspannungsübung

### Vorbereitung:

Das Kind soll sich bei dieser Entspannungsübung bequem auf einen Stuhl setzen und die Augen schließen. Die Hände liegen locker auf seinen Oberschenkeln.

### Durchführung:

- Nun soll es zuerst die linke Hand zur Faust ballen und diese Spannung einige Sekunden anhalten.
- Dann wird die Hand geöffnet und bleibt 30 Sekunden lang ruhig liegen.
- Danach wird die Entspannungsübung mit der rechten Hand gemacht.
- Halten Sie das Kind dazu an, das Gefühl der Entspannung bewusst wahrzunehmen.

#### 4. Beispiel für eine Yoga-Übung



**BAUM**