

Claudia J. Schulze und Anke Hartmann

Entspannungsheft



Übungen mit Lilly

Inhaltsverzeichnis

Erste Übung mit Lilly

Zweite Übung mit Lilly

Dritte Übung mit Lilly

Vierte Übung mit Lilly

Übung mit Max

Übung mit Oma

Entspannen mit Mama

Entspannen mit Frau Wuttke

Mein Name ist Lilly. Früher war ich, ehrlich gesagt, fast immer irgendwie aufgeregt. Ich habe drei Brüder, Max, Raphael und Dominik, was vielleicht so einiges erklärt. Jedenfalls war ich gezwungen die Kunst zu erlernen, die darin besteht sich selbst zu beruhigen. Meine Therapeutin, Frau Dr. Hasenklein, hat mir ganz genau erklärt wie das geht.

Eigentlich wäre es besser, wenn du auch vorher mit jemandem übst, der sich da so richtig auskennt. Eine Trainerin, die sich total gut auskennt, (besser als ich) könnte dir alles noch viel gründlicher erklären. Aber ich beschreibe dir die Übungen trotzdem schon einmal hier.

Meine Übungen kannst du auch parallel mit einem Trainer oder einer Trainerin machen. Sie wissen vielleicht nicht so gut wie ich über störende Brüder Bescheid, so dass sich beides gut ergänzt.

Auf jeden Fall wäre es gut, wenn dir jemand ganz genau und vor Ort zeigt wie es geht. Wenn du bestimmte Erkrankungen hast, (auch da kennt sich die Trainerin aus), musst du die Übungen vielleicht anders machen oder Teile davon weglassen. Das musst du vorher mit einem Erwachsenen besprechen. Mit so jemandem wie Frau Dr. Hasenklein zum Beispiel. Meine Eltern fanden das ganz praktisch, weil nämlich die Krankenkasse für mich gezahlt hat. Um ganz ehrlich zu sein, hab ich mich von dem Stress auch ganz schön krank gefühlt. Ich konnte oft nicht gut schlafen, und in der Schule war ich dann müde. Für mich war es wirklich gut, dass ich zu ihr konnte. Sie ist wirklich in Ordnung, und ich will dir mal beschreiben was sie so macht:

Frau Dr. Hasenklein ist Spezialistin was Kinder und was Entspannung betrifft. In ihrem Wartezimmer war einmal ein Kind, das alle Hefte zerrissen und laut getobt und geschrien hat. Ich glaube, dass das der einzige Fall war, mit dem sie nicht so gut zurechtgekommen ist. Sie hat es nicht zugegeben, aber ich habe gemerkt, dass sie rote Flecken im Gesicht hatte.

Das Kind hatte allerdings vermutlich wesentlich mehr gebraucht als nur Entspannung, so wie das getobt hat. Aber mir konnte Frau Dr. Hasenklein immer auch so helfen.

An dem Tag mit dem wütenden Kind haben wir die Entspannungsübungen dann gemeinsam gemacht. Zum Schluss waren auch die roten Flecken aus Frau Dr. Hasenkleins Gesicht wieder verschwunden. Und ich habe mich auch ganz prima gefühlt.

Es hilft garantiert gegen Nerv tötende Brüder, gegen komplizierte Klassenarbeiten, gegen Angst vor dem Zahnarzt - ach, eigentlich fast gegen alles.

Mia, ein Mädchen, das auch bei Frau Dr. Hasenklein war, und Entspannung ganz offensichtlich sehr nötig hatte, vor allem nachdem sie Frau Dr. Hasenkleins Praxis beinahe auseinandergenommen hätte (sie konnte sehr aufbrausend sein), gab mir den Tipp mit der Kuh. Sie trug immer ein Bild bei sich, auf dem diese beruhigende Kuh abgebildet war:



Ihrer Meinung nach half das unbedingt. Ehrlich gesagt: Es stimmt. Natürlich kann es auch ein anderes Bild sein. Das also ist Mias Tipp. Hier nun ist meine erste Übung mit dir:

Erste Übung mit Lilly:

Dabei lernst du wie du dich selbst beruhigen kannst, wenn du aufgeregt und nervös bist. Also für all die Fälle, die ich oben schon genannt habe und dazu noch einige mehr. Hier können dir die Technik des Gedankenstopps, des Autogenen Trainings und auch die Entspannungsübungen nach Jacobsen wirklich so richtig gut helfen. Wir beginnen mit der Technik des Gedankenstopps. Das ist die Lieblingsübung von Frau Dr. Hasenklein, und ich finde sie eigentlich auch so richtig gut.

Deswegen will ich auch damit anfangen. Diese Technik geht so: Zuerst frage ich mich: „ Sitze ich auch so voll und komplett bequem?“

Bei Frau Dr. Hasenklein saß ich eigentlich immer super bequem. Sie hatte so einen flauschigen blauen Sessel, aber natürlich geht es auch anderswo.

Es klappt überall dort, wo du es dir in Ruhe bequem machen kannst. Dann kannst du mit der Übung beginnen. Sobald du bequem sitzt, schließt du deine Augen, holst tief Luft und spannst dabei deine ganze Bauchdecke an. Am Anfang konnte ich das nicht so gut, aber wenn du erst einmal eine Hand gegen deinen Bauch hältst, wirst du merken, dass es das leichter macht. Du ballst jetzt zusätzlich noch die Hände zu Fäusten und hältst dabei die Luft an.

Dann nimmst du alle Gedanken, die dich nervös machen, in deine Fäuste. Du sammelst sie einfach ein, als wären es kleine, störende Mücken oder sonstige Plagegeister. Nun öffnest du in Gedanken eine große Kiste, natürlich sollte sie einen schweren Deckel haben – für alle Fälle. Man weiß ja nie. Ich jedenfalls stelle mir die Kiste immer so vor.

Also: Kiste, schwerer Deckel, und du schmeißt diese Gedanken einfach dort hinein. Du machst die Kiste nun zu, am besten mit einem richtigen Knall, stellst sie in die Abstellkammer, auf den Speicher oder in den Keller, schlägst auch hier die Tür mit aller Kraft zu und rufst laut: STOPP!!!". Die Ausrufezeichen denkst du dir natürlich nur dazu. Aber schrei so laut du kannst. Du musst dich damit sozusagen selbst erschrecken, damit deine Gedanken aufhören sich im Kreis zu drehen. Das haben manche Gedanken nämlich so an sich.

Und oft ist das nicht gerade angenehm. Das weißt du, und ihr alle, aber sowieso selber schon, denke ich. Das mit dem Stopp-Rufen war am Anfang, ehrlich gesagt, auch nicht so besonders leicht für mich. Wenn man drei schwierige Brüder hat, eine nervöse Katze und einen Hund, der bei jedem Geräusch jaulend flüchtet, dann kann man nicht so ohne weiteres laut „Stopp“ rufen.

Ich habe zudem leider Ärger mit Oma bekommen, (die wollte gerade ein Nickerchen auf unserem Sofa zuhause machen als ich trainierte), mit Herrn Deuser, unserem Hausmeister, der eigentlich immer eine graue Latzhose trägt, und auch Papa und Mama, obwohl sie mich ja wirklich unterstützen wollen, waren auch nicht so sehr begeistert. Also trainierte ich erst bei Frau Dr. Hasenklein und dann mit Papa im Wald. Später reicht es aus, wenn du das Stopp nur denkst. Aber am Anfang, wenn du zum Beispiel zuhause übst, darfst du das Stopp so laut schreien wie du kannst.

Oma hat mir hierzu natürlich auch ein Stoppschild gemalt, das kannst du auch, und du solltest es Dir anschauen, während Du Stopp rufst. Sie hat, ehrlich gesagt, gleich zwei gemalt. Eines hängt sie jetzt immer vor die Tür, wenn sie einen Mittagschlaf macht. Wegen mir wäre das nicht mehr nötig. Ich bin jetzt so trainiert, dass ich das Stopp nur noch

denken brauche. Bei meinen Brüdern sieht es da natürlich schon anders aus. Die machen eigentlich immer irgendwelchen Krach – fürchterlich!!! Soll Oma das Schild also ruhig hinhängen. Ich könnte mir gut vorstellen, dass es sogar auf diese Art und Weise klappen könnte. Du wirst sehen, dass sich auch deine Gedanken sofort beruhigen.

Du hältst kurz die Luft an, dann atmest du aus und stellst dir dein eigenes, ganz persönliches Entspannungsbild vor. Ich stelle mir oft Oma vor, wie sie auf dem Sofa so friedlich vor sich hinschnarcht, aber jeder hat sein eigenes Entspannungsbild.

Frau Dr. Hasenklein sagt, man kann sich zum Beispiel auch vorstellen, dass man am Strand liegt. Man kann sich zum Beispiel dann auch vorstellen wie die Sonne auf einen niederscheint, und man die Wärme angenehm auf seinem Körper spürt. Im Gesicht, an den Armen, an den Händen, an den Beinen, an den Füßen und auf dem Bauch. Jetzt, wo ich so drüber nachdenke, kann ich mir das richtig gut vorstellen. Ich sehe die Sonne wie sie im Meer glitzert, sehe die Wellen des Meeres wie sie kommen und gehen. Und ich liege einfach nur da, ganz ruhig und entspannt. Nicht schlecht, kann ich da nur sagen. Du kannst dir aber dein eigenes Entspannungsbild vorstellen. Jeder Mensch hat seine eigenen, ganz persönlichen Entspannungsbilder. Stelle dir jetzt also bitte dieses eigene Entspannungsbild nun vor. Ich würde ja gerne Gedanken lesen. Kann ich aber nicht, und ich würde es auch nicht machen, wenn ich es könnte.

Ehrenwort! Denn dein Entspannungsbild gehört nur dir allein. Es soll dir helfen und kann dein Geheimnis sein, immerhin geht es nur dich selbst etwas an. Wenn du magst, kannst du es mitteilen, aber, wie gesagt, das musst du nicht.