

ELKE FUHRMANN - WÖNKHAUS

# Mein Freund, der Baum

Entspannungstraining  
mit Kindern ab 5 Jahren

Geschichten zum  
Vorlesen oder auf CD

Praktische  
Übungsanleitungen



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	9
Was können Entspannungsgeschichten bewirken? .....	9
Zum Aufbau des Buches .....	9
<b>Entspannungstraining mit Kindern</b> .....	11
Was passiert bei Stress im Körper? .....	12
Die typische Stressreaktion .....	14
Stress wird erlernt .....	14
Was ist Memo-Training? .....	15
Zum theoretischen Verständnis des Memo-Trainings .....	15
Grundelemente aus dem autogenen Training .....	16
Hypnotische Aspekte und Aktivierung von Körper und Seele .....	17
Positive Identifikation mit den einzelnen Figuren .....	19
Förderung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten .....	20
Die Aktivierung der fünf Sinne .....	20
Die Bedeutung von Farben .....	21
Die Bedeutung von Licht .....	25
Wie lernt Ihr Kind das Memo-Training? .....	25
Praktische Übungsanleitungen – Hinweise für die Eltern .....	26
Einstimmung auf die Entspannungsgeschichten .....	27
Körperhaltungen .....	28
Dauer der Übung .....	29
Beenden der Übung – das Zurücknehmen .....	29
Das richtige Vorlesen der Entspannungsgeschichten .....	30
<b>Entspannungsgeschichten aus dem Memo-Training</b> .....	32
Mein Freund, der Baum .....	32

Hermann, die Feldmaus . . . . .	35
Mein Entspannungsstern . . . . .	39
Die Zauberinsel mit dem Satz „Ich schaffe es!“ . . . . .	43
Heribert, das Glühwürmchen . . . . .	47
Mein Ruhefisch . . . . .	50
Meine Konzentrationsfrucht . . . . .	54
Mein Freund, der Mond . . . . .	58
Ghini, der Flaschengeist . . . . .	61
Der Hüter der Träume . . . . .	65
Der Zauberstein . . . . .	69
Der kleine, glückliche Tiger . . . . .	73
Die Farbenprinzessin . . . . .	77
Die Wurzelkinder . . . . .	81
<b>Die Vertiefungsphase im Memo-Training</b> . . . . .	85
Die unterschiedlichen Vertiefungshilfen . . . . .	85
Vertiefungsmöglichkeiten des Memo-Trainings	
durch Farben und Düfte . . . . .	87
Herstellen des Farbkissens . . . . .	87
Der Umgang mit Düften . . . . .	88
<b>Schlusswort</b> . . . . .	90
<b>Anhang</b> . . . . .	92
Wo kann Ihr Kind einen Entspannungskurs besuchen? . . . . .	92
<b>Literaturempfehlungen</b> . . . . .	94
<b>Register</b> . . . . .	95

# Entspannungstraining mit Kindern

Warum sollen denn schon Kinder entspannen? Das ist eine Frage, die ich immer wieder höre und so beantworte: Für ein Kind ist es sehr schwer, mit den zahlreichen Anforderungen und Belastungen zurechtzukommen, die heute in Familie, Schule und Freizeit bestehen.

Kinder sind sehr sensible Wesen auf dem Weg zum Erwachsenwerden, die bei ihrer Entwicklung von ihren Eltern viel liebevolle Unterstützung brauchen, da sie ansonsten an Körper und Seele krank werden können.

Das Leben basiert in seinem natürlichen Rhythmus auf einem Gleichgewicht von Spannung und Entspannung. Leider ist dieser Rhythmus häufig gestört: Die Spannungsseite, der Stress, hat überhand genommen, und die großen und kleinen Menschen sind aus ihrem Gleichgewicht geworfen. Innere Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Ängste können die Folge sein.

An diesem Punkt möchte ich Sie, liebe Eltern, mit meinen Entspannungsgeschichten ansprechen und Sie auffordern, sich und Ihrem Kind zu helfen. Schaffen Sie sich kleine Oasen der Ruhe, um wieder zu sich selbst zu finden und die Seele baumeln zu lassen.

Wenigstens einmal am Tag sollten Sie eine kurze Pause einlegen, sodass sich der Organismus regenerieren kann.

In meinen Geschichten erlernt Ihr Kind diese Regeneration auf spielerische Art und Weise: Es kann die Entspannungsgeschichten mitträumen und sich entspannen, also die Spannungen ausgleichen. Bei regelmäßiger „Anwendung“, das heißt: bei regelmäßigem Hören der Geschichten wird der tägliche Stress abgebaut, und Ihr Kind findet wieder zu seinem Gleichgewicht.

**Oasen der  
Ruhe helfen  
gegen Stress**

## Was passiert bei Stress im Körper?

Jetzt haben Sie immer wieder das Wort Stress gehört, aber was ist denn das eigentlich genau – Stress? Lassen Sie mich das möglichst einfach anhand eines Beispiels erklären.

Stress ist zunächst eine ganz natürliche Reaktion des Körpers auf eine belastende Situation (Stressreiz). Bei Stresszuständen geht der Körper in

### **Reaktion auf besondere Belastungen**

Alarmbereitschaft. Er setzt Energie frei, um mit einer schwierigen Situation fertigzuwerden. Schreibt Ihr Kind in der Schule beispielsweise eine Mathematikarbeit (Stressreiz), kann es zu folgenden Reaktionen kommen:

Ihr Kind wird vielleicht Angst davor verspüren, ob es die Aufgaben lösen kann.

Im Körper passiert dabei Folgendes:

- Das Herz schlägt schneller.
- Der Blutdruck steigt, da die Blutgefäße sich verengen.
- Die Muskulatur spannt sich an.
- Die Atmung geht schneller.
- Das Hormon Adrenalin wird ausgestoßen.

Der Körper ist nun in einer extremen Situation. Geht der Stresspegel etwas zurück, so wird die Angst abnehmen, und Ihr Kind wird mit Ruhe und Konzentration die Mathematikaufgaben lösen. Ein bestimmtes Maß an Stress (Angst) ist dabei sogar gesund und hilfreich – beispielsweise zur Motivation bei der Vorbereitung der Mathematikarbeit und zur Anregung zur Lösung der Aufgaben. Bleibt jedoch der akute Stresszustand bestehen, wird die Angst sich als blockierend erweisen, und ein Versagen wird die Folge sein.

Um beim Beispiel zu bleiben: Vielleicht hat das Kind starke Ängste und kann die Mathematikaufgabe nicht lösen. Auf dem Heimweg quälen es wahrscheinlich schon angstvolle Gedanken, wie die Eltern reagieren werden. Und schon kommt ein neuer Stressfaktor hinzu. Dabei hatte das Kind bis jetzt noch gar nicht die Möglichkeit, sich zu entspannen.

### **Eine alltägliche Stressspirale**

Da Eltern manchmal auch von ihrer Arbeit und anderen Dingen gestresst sind, fällt es ihnen nicht immer leicht, pädagogisch wertvoll auf eine solche Situation zu reagieren. Sie machen ihrem Ärger Luft, wobei das Kind noch mehr unter Stress gerät. Vielleicht fängt jetzt auch noch das Geschwisterkind an zu schreien und fordert sein Recht. Die Eltern sind mittlerweile entnervt und wünschen sich nur noch Ruhe. Schließlich setzt sich der Streit mit Debatten über das aktuelle Fernsehprogramm, den Abwasch, das Aufräumen und so weiter fort. Es kommt also ein Stressreiz zum anderen, und in der ganzen Familie baut sich eine Spannung auf, in der sich keiner mehr richtig wohl fühlt. Vielleicht halten manche Leser mein Beispiel für eine Stressspirale in der gesamten Familie für extrem, aber nach meiner Einschätzung spielt es sich so oder ähnlich in wenigstens jeder zweiten Familie ab.

Kehren wir zu unserer Beispielfamilie zurück. Jetzt kehrt langsam Ruhe ein, denn die Kinder sind zu Bett gegangen, und die Eltern sitzen erschöpft auf dem Sofa und genießen die abendliche Ruhe. Sie wissen, morgen ist ein neuer Tag, und es warten neue Stressreize, die es zu bewältigen gilt.

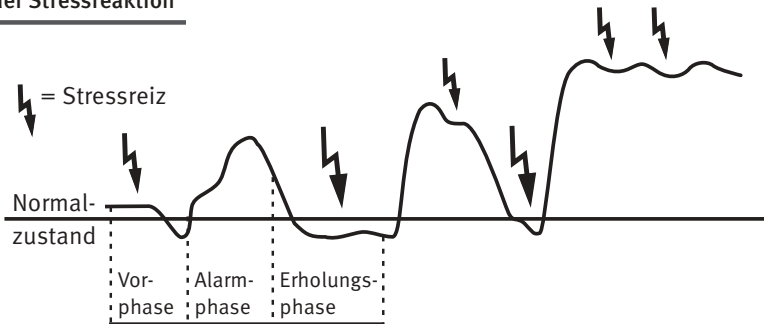
Ich möchte noch hinzufügen, dass es natürlich nicht immer die Schule oder die Familiensituation ist, die den Stress auslöst, sondern es kann auch ein spannender Spielfilm oder ein aufregendes Computerspiel sein.

## Die typische Stressreaktion

Man unterscheidet drei Phasen im Verlauf einer Stressreaktion: Zunächst wird der stressauslösende Reiz wahrgenommen. Es kommt zu einem kurzen Absinken der Körperfunktion in der so genannten Vorphase, gefolgt von einem Ansnellen der Leistungsfähigkeit in der Alarmphase. Daran schließt sich die Erholungsphase an, in welcher der Organismus wieder Kräfte sammelt.

### Die drei Phasen der Stressreaktion

#### Ablauf der Stressreaktion



Wird dieser natürliche Ablauf über einen längeren Zeitraum gestört, sind innere Unruhe, Konzentrationsstörungen, Ängste und viele körperliche Begleitumstände die Folge.

Durch die Entspannungsübungen gelangt Ihr Kind wieder in die Erholungsphase und kann hier neue Kräfte für seinen Alltag sammeln. Ausgeglichenheit und innere Ruhe werden sich im Laufe der Zeit wieder einstellen.

## Stress wird erlernt

Was noch wichtig ist zu wissen: Stress kann auch erlernt werden. Macht Ihr Kind weitere negative Erfahrungen, etwa mit Mathearbeiten, so wird diese Situation im Gehirn gespeichert und auf ähnliche Situationen übertragen.

Sie haben sich vielleicht schon gewundert, warum manche Menschen in bestimmten Situationen total gestresst reagieren, während andere in derselben Situation völlig gelassen bleiben. Haben Sie als Kind zum Beispiel positive Erfahrungen mit einem Hund gesammelt, werden Sie bei dem Anblick eines Hundes freudig reagieren. Sind Sie aber schon mal von einem Hund gebissen worden, werden Sie Angst verspüren und dem Hund aus dem Weg gehen. Sie haben gewisse Lernerfahrungen gemacht, die jetzt Ihr Verhalten bestimmen.

**Erfahrungen  
bestimmen  
unser Verhalten**

## Was ist Memo-Training?

### Zum theoretischen Verständnis des Memo-Trainings

„Memo“ bedeutet „aus der Erinnerung“. Memo-Training meint demnach, dass gelernt wird, Erinnerungen, das heißt im Gehirn „gespeichertes“ Wissen, Erfahrungen, Gelerntes etc., zu aktivieren.

Ich gehe von der Annahme aus, dass jeder Mensch alle Fähigkeiten in sich trägt. Je nachdem, in welcher Situation er sich allerdings befindet, kann der Zugang zu diesen Fähigkeiten blockiert sein (siehe Seite 12). Vielleicht kennen Sie das von sich selbst: Es gibt Situationen, in denen Sie ein gutes Konzentrationsvermögen aufweisen, und in anderen Situationen können Sie keinen klaren Gedanken fassen. So geht es auch Ihrem Kind.

Aus diesem Grund habe ich eine effektive Entspannungstechnik aus verschiedenen Elementen entwickelt, die die Konzentrationsfähigkeit oder andere Fähigkeiten wieder herbeiführen soll. Im Memo-Training lernen die Kinder, sich zu entspannen und zu konzentrieren; dadurch finden sie leichter wieder Zugang zu ihren Erinnerungen und Fähigkeiten.



# Register

- Abbau von Ängsten 43  
 Adrenalin 12  
 Allergie 89  
 Alpha(wellen) 19, 30  
 Ängste 12, 20, 50, 58  
 Aromatherapie 88  
 Atemunregelmäßigkeiten 16  
 ätherische Öle 27, 88, 89  
 Atmung 12  
 Ausgeglichenheit 32  
 autogenes Training 16  
 Autosuggestion 16
- Beenden der Übung 29  
 Beratungsstellen 93  
 Bergamotte 89  
 Betawellen 19  
 Bewegungsdrang 35  
 Blau 22, 24  
 Blockade 20  
 Blutdruck 12, 29
- Dauer, vgl. Übungsdauer  
 Deltawellen 19  
 Düfte 88 f.  
 Duftlampe 27, 88  
 Durchblutung 17  
 Durchhaltevermögen 43  
 Durchsetzungsfähigkeit 9
- Einschlafen 30, 58  
 Energie 22  
 Entspannung 27, 88  
 Entspannungsdüfte 27, 88
- Entspannungskurs 92  
 Entspannungsplatz 27  
 Entspannungstechnik 15  
 Entspannungszeit 27  
 Entwicklung 8  
 Erinnerungshilfe 25, 85  
 Ertasten 20
- Fantasie 9, 65, 77  
 Farben 21 ff., 87  
 Farbkissen 87  
 Farbtherapie 21, 23
- ganzheitliches Denken 9  
 Ganzkörperentspannung 16  
 Gehirn 14, 18, 30  
 Gehirnwellen 18  
 Gelb 23  
 Gleichgewicht, seelisches  
     und körperliches 8  
 Grau 24  
 Grundentspannung 16  
 Grün 22
- Herz 12  
 Herzunregelmäßigkeiten 16  
 Hilfsangebote 92  
 Honig 27, 89  
 Hörvermögen 20  
 Hyperaktivität 9  
 Hypnose 16, 17
- Identifikation 19  
 Intelligenzquotient 8

- Kassette 31  
 Kissen, vgl. Farbkissen  
 Konzentration 61, 77  
 Konzentrationsfähigkeit 9, 18, 43, 47, 54  
 konzentrationsfördernde Düfte 89  
 Konzentrationsschwierigkeiten 88, 92  
 Koordinationsfähigkeit 9  
 Körperhaltungen 28  
 Kreativität 9, 65  
  
 Lavendel 27, 89  
 Lebensfreude 23, 50, 61  
 Lemongras 89  
 Lernfähigkeit 9  
 Licht 25  
 Liegen 28  
 limbisches System 88  
  
 Mandarine 27, 89  
 Memo-Training 15, 20f, 25, 86  
 Muskelspannungen 16  
 Muskulatur 12, 17  
 Mut 9  
  
 Nervensystem, vegetatives 16  
 nervöse Störungen 22  
  
 Orange 27, 89  
  
 Pfefferminz 89  
  
 Reiz, stressauslösender 14  
 Riechen 20  
 Rot 22  
 Ruhe 9, 16, 32, 47, 58, 77, 90  
  
 Schlafen 18, 58  
  
 Schlafstörungen 9, 22  
 Schmecken 20  
 Schulpsychologischer Dienst 92  
 Schwarz 24  
 Schwere 17  
 Selbstheilungskräfte 9, 81  
 Selbsthilfegruppen 93  
 Selbstvertrauen 8, 9, 61  
 Selbstwertgefühl 19, 22, 54, 69  
 Sinneswahrnehmung 20f., 32  
 Sitzen 28  
 Stimmungsschwankungen 22  
 Spannungszustände, innere 35  
 Stress 11 ff.  
 Stressreaktion 14  
 Stressreiz 12  
 Stressspirale 13  
  
 Teebaumöl 89  
 Thetawellen 19  
  
 Übungsdauer 29  
 Ungeduld 22  
 Unruhezustände 22, 50, 88, 92  
 Unzufriedenheit 22  
  
 Vanille 27, 89  
 Vertiefungsphase 85  
 Vorlesen (der Entspannungsgeschichten)  
     18, 26, 30  
  
 Wahrnehmung (ganzheitliche) 20  
 Wärme 17  
 Weiß 24  
 Weiterbildung 91  
  
 Zurücknehmen 29