

# Entspannungsübungen und Phantasiereisen : "Du bisch imana Wald und stosch uf amana moosiga Weg..."

Autor(en): **Furrer, Hugo**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl  
scolastic grischun**

Band (Jahr): **57 (1997-1998)**

Heft 4: **Stille finden : "hörst du die Stille?"**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-357299>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Du bisch imana Wald und stohsch uf amana moosiga Weg ...»

# Entspannungsübungen und Phantasiereisen

**Hast du auch schon nach Möglichkeiten gesucht, die Schüler und Schülerinnen Ruhe erfahren zu lassen?**

**Ziel meiner Entspannungsübungen und Phantasiereisen ist es, dass die SchülerInnen:**

- von übergrossen Spannungen befreit werden,
- aufnahmefähig sind,
- sich längere Zeit auf ein Thema konzentrieren können,
- die eigene Befindlichkeit über Körpersignale erkennen können,
- sich entspannen und wohlfühlen,
- gestärkt werden, da die Texte ins Unterbewusstsein einfließen,
- durch das Vorlesen oder Erzählen emotionelle Zuwendung kriegen,
- Ruhe erleben
- einen Ausgleich zur Kopflastigkeit unserer Zeit haben.

*Hugo Furrer, Reallehrer, Transaktionsanalytiker und Supervisor in St. Moritz*

Ich bin immer wieder überrascht, wie gross der Unterschied in der Konzentrationsfähigkeit vor und nach einer Übung ist. Wenn vorher noch viele mit ihren Gedanken bei der nächsten Schülerparty, beim letzten Wochenende oder beim Kinofilm von gestern abend waren, so sind sie nachher in der Lage, sich aufmerksam einem Thema zu widmen. Der Lärmpegel sinkt auf null und die Bereitschaft zu lernen und einander ernst zu nehmen nimmt zu.

Dies tönt nun vielleicht nach einem Allerwelts-Wundermittel. Dies ist es nicht, denn verschiedene Voraussetzungen müssen stimmen, um Entspannungsübungen

und Phantasiereisen erfolgreich einsetzen zu können:

## **Die Lehrkraft muss von der Wirksamkeit überzeugt sein.**

Ist sie es nicht, so merken dies die SchülerInnen mit grosser Wahrscheinlichkeit, und sie werden sich kaum entspannen können, da ihnen Sicherheit und Schutz fehlen. Vielleicht gibt es in der Umgebung Lehrer, welche schon Erfahrungen mit Entspannungsübungen haben, oder eine Lehrerin will gleichzeitig dieses Mittel ausprobieren und erste Erfahrungen können ausgetauscht werden. Auch Fortbildungsveranstaltungen zum Thema werden angeboten. Ist eine Lehrkraft überzeugt, so setzt sie auch gerne die Zeit ein, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, mit dem Stoff nicht so weit gekommen zu sein. Mit der gewonnenen Konzentrationsfähigkeit, ist der vermeintliche Zeitverlust bald wieder gutgemacht.

## **Eine gewisse Vertrauensbasis in der Klasse sollte vorhanden sein.**

Haben Schüler noch Angst, die Augen zu schliessen, weil sie zum Beispiel fürchten, andere könnten sie beobachten, so ist das Vertrauen zuerst noch etwas auszubauen. Verschiedene Übungen wie «blind führen lassen», «Pendel», etc. können da weiterhelfen. Auch der Lehrkraft müssen die Kinder natürlich Vertrauen schenken können.

## **Die SchülerInnen sollen wissen, wozu die Übungen eingesetzt werden.**

Die Information, dass solche Entspannungsübungen auch in der Ausbildung von Führungskräften eingesetzt werden, gibt, insbesondere pubertierenden SchülerInnen, die Sicherheit, nicht etwas «Kindisches» zu tun.

## **Mit Rückschlägen ist zu rechnen.**

Die Lehrkraft soll nicht schon bei der ersten Übung mit einem durchschlagenden Erfolg rechnen, dieser stellt sich oft erst bei wiederholter Anwendung ein. Es kann auch vorkommen, dass die Übung zu einem falschen Zeitpunkt eingesetzt wird; vielleicht hat der Lehrer übersehen, dass zu grosse Spannungen unter den SchülerInnen herrschen, oder zu grosse Ängste vorhanden sind. Ein «Blitzlicht», eine Übung im Kreis, in der jedes Kind kurz sein Befinden bekanntgibt, kann Klarheit schaffen. Auch wenn eine Übung einmal nicht zur vollen Zufriedenheit geklappt hat, so kann eine Nachbesprechung, in der nach den Gründen gesucht wird, doch einen Schritt weiterführen.

Ich setze die Übungen durchschnittlich zweimal pro Woche ein. Einer meiner Kollegen praktiziert sie täglich. Der Erfolg liegt in der Regelmässigkeit. Die Übungen sollen nicht nur in Krisensituationen, sondern auch in guten Zeiten eingesetzt werden. Diese Übungen, welche unter dem Begriff Autogenes Training eingeordnet werden können, sind sowohl flankierend zu anderen Lern-

zielen als auch eigenständig einsetzbar.

Mit der Zeit sammelt sich eine Fülle von Übungen an, die sowohl auf die Lehrkraft als auch auf die einzelnen Klassen zugeschnitten sind. Nach der Ruheformel, die mit der Zeit auch länger werden kann, setzte ich «Phantasiereisen», «Märchen», «Erlaubnisse» und «Affirmationen» ein.

Wichtig ist, die Geschichten und Übungstexte langsam zu erzählen, damit die ZuhörerInnen genügend Zeit haben, sich in die Bilder einzufühlen.

### **Phantasiereise** (nach Else Müller)

Du bist im Wald – du stohsch uf amana moosiga Waldweg – du hesch Zyt und Ruha, und luagsch uma – du gsehst dr Boda, wo du druf stohsch – du gsehst d'Erda, ds Moos, ds Gras und anderi Pflanza – Schmecksch dr Gruch vu dr Erda?

Du stohsch vor amana Baum, gsehst sina Stamm – drum umma hets Büsch, klini Tanna – dina Blick

goht dr Stamm duruf – dina Blick bleibt hanga in dr dichte Krona – wieviel Forma hend doch dia Äscht – d'Blätter bewegend sich ganz fin – dr Himmel schimmerat durch d'Krona dura – du gohst langsam wyter – vo wytem gsehst a Liechtig – du gohst uf sie zua – jetzt bist dötta – sie liegt fascht rund vor dir – du gsehst helli und dunkli Stella – du gohst uf dia Wiesa – du gspürsch sie unter dina Füess – vielleicht magst heraligga – du ghörst z Zirpa vu da Grilla – s' Zwitschera und dr Gsang vu da Vögel – alles isch ruhig – du bist ganz schwer, warm und ruhig – du bist ganz ruhig und entspannt –

### **Zurücknahme**

Am Ende der Übung oder Reise lasse ich die SchülerInnen tief durchatmen, lasse sie die Fäuste machen, sich räkeln und strecken. Oft lasse ich sie nun über die gemachten Erfahrungen berichten, denn oft werden so Wünsche und Bedürfnisse erstmals offen ausge-

sprochen. Manchmal teile ich ihnen auch einfach den nächsten Unterrichtsschritt mit und bitte sie, ohne Worte an ihren Platz oder in den Kreis zu sitzen.

Damit wir während der Dauer der Übung nicht gestört werden, hängt vor meiner Zimmertür ein entsprechendes Schild.

Ich hoffe, dir Lust und Mut gemacht zu haben, selber Entspannungsübungen und Phantasiereisen auszuprobieren und wünsche dir dabei viel Erfolg. Übrigens wirst du auch als Erzählende oder Erzählender selber entspannt und ruhig.

Literatur:

**Douglas Bloch**  
*Die heilende Kraft der Worte,*  
Junfermann 1996

**Hugo Furrer**  
*Mit Kindern eine Atmosphäre von*  
*Autonomie schaffen, Diplomarbeit 1994*

**Else Müller**  
*Du spürst unter deinen Füessen das Gras,*  
Fischer 1983

**Walter Doyle**  
*Staples Think like a Winner!*  
Junfermann 1993



Ruhe erfahren (Foto: Hugo Furrer)