

## Einleitung

Dieses Buch kommt aus der Praxis. Es enthält die Erfahrungen mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Malexperimenten im Unterricht, in der Therapie und in der Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen aus dreißig Jahren.

Es beschreibt Übungen, die Kinder und Jugendliche besonders gerne machen, die in der Gruppe gelingen und die allen helfen, zur Ruhe zu kommen und Entspannung zuzulassen.

Auf Wunsch von Kolleginnen und Kollegen, die selbst Entspannung mit Kindern und Jugendlichen machen, haben wir eine Vielzahl von Texten abgedruckt, die wir in unseren Gruppen verwenden. Wir waren bisher immer davon ausgegangen, dass jeder gern eigene Entspannungsgeschichten gestaltet und konstruiert. Dies ist auch so, aber viele suchen auch Modelle, an denen sie sich orientieren können, bevor sie anfangen, sich selbst Entspannungsgeschichten auszudenken.

Entspannungsverfahren sind heute fester Bestandteil in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und stoßen bei den unterschiedlichsten Berufsgruppen wie Erzieherinnen, ErgotherapeutInnen, ÜbungsleiterInnen und natürlich auch bei Lehrkräften aufgrund der zunehmend unruhigeren Klassen auf großes Interesse.

Daher hat auch die Zahl der Veröffentlichungen zu Entspannungsverfahren extrem zugenommen.

Oft aber sind die in der einschlägigen Literatur vorgeschlagenen Übungen und Verfahren aus therapeutischen Settings, also aus der Arbeit mit einem Kind oder einer sehr kleinen Gruppe entstanden, manchmal sogar ausschließlich aus der Seminartätigkeit der Autoren. Die praktische Umsetzung in einer etwas größeren Gruppe oder gar in der Schulklasse bereitet dann häufig große Schwierigkeiten.

Viele, die mit Entspannungsübungen erste Erfahrungen machen, fühlen sich anfangs noch unsicher. Sie können sich an den vielen Geschichten, Experimenten und Vorschlägen dieses Buches orientieren, müssen sie aber keinesfalls so übernehmen.

Die Erfahreneren sind oft für Anregungen dankbar.

Grundsätzlich aber gilt: die eigenen Entspannungsgeschichten sind letztlich immer die besten, schönsten und besonders authentischen.

Wir wünschen viel Freude, Offenheit und Sensibilität, Kreativität und Phantasie bei der Durchführung unserer Vorschläge und freuen uns über jede Rückmeldung.

*Dieter Krowatschek, Uta Hengst – Januar 2006*