

Psychologische Anleitung

Ressourcen für Familien mit Kindern aber auch für Erwachsene, die alleine sind, um die Quarantäne zu überwinden



Inhalt

- ❖ *Etwas über mich*
- ❖ *Was soll man während der Quarantäne beachten?*
- ❖ *Ressourcen für Erwachsene*
- ❖ *Was kann man bzw. soll man mit den Kindern und Jugendlichen machen?*
- ❖ *Medien (Fernsehen, Computer spielen und Handy)*
- ❖ *Drücke deine Gefühle aus!*

Etwas über mich

Hallo! Mein Name ist Barbara Belenky, ich bin Klinische- und Gesundheitspsychologin und auch Mutter von zwei Buben.

Als Psychologin habe ich mit Erwachsenen, älteren Menschen, Kindern und Jugendlichen im Krankenhaus und in der Praxis gearbeitet. Und weil mir die Arbeit mit Familien, Kindern und Jugendlichen am Herzen liegt, habe ich diese Anleitung gemacht. Ich hoffe diese Tipps helfen euch diese Quarantäne zu überwinden und gestärkt aus dieser Erfahrung zu kommen.



Viel Spaß beim Lesen!

Bleibt gesund und bis bald!

Barbara Belenky

Wenn ihr mehr über mich erfahren wollt, besucht meine Website: www.belenky.at. Ich biete Beratung in Deutsch, Spanisch (Muttersprache), und Englisch - momentan leider nur online - an.

Was soll man während der Quarantäne beachten?

1. Corona Virus und die Medien

Es ist nachvollziehbar und auch teilweise empfohlen, Informationen über die aktuelle Situation einzuholen. Aber mit Vorsicht! Es hilft Dir nicht wenn du sehr oft am Tag im Fernsehen, dann im Handy und im Computer verschiedenste Artikeln bzw. Videos anschaut. Der übermäßige Konsum von Informationen kann deine Psyche überfordern und dadurch Gefühle wie Angst, Panik, Traurigkeit und Hilfslosigkeit auslösen bzw. verstärken.

Deswegen empfehle ich Dir NUR ein oder zweimal am Tag bewusst die Nachrichten zu hören, zu lesen oder zu schauen. Am besten vom sicheren und offiziellen Websites bzw. seriösen Journalisten.

Eine Website die ich als zuverlässig finde, ist die von Bundesministerium: [https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Neuartiges-Coronavirus-\(2019-nCov\).html](https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Neuartiges-Coronavirus-(2019-nCov).html)

Oder die Webseite der Weltgesundheitsorganisation WHO: <http://www.euro.who.int/de/home>

2. Ein neuen Alltag aufbauen: gleich aber doch anders

- ➔ **Keinen Pijama für den Alltag!** Auch wenn man von Zuhause arbeitet und Homeoffice macht, sollte man einige Routinen nicht ändern. *Sich herrichten, duschen und jeden Tag was anders anziehen* hilft deinen Körper und deinen Geist die „Normalität“ des Tages zu behalten.
- ➔ **Versuche eine Zeitplan für die Arbeit aber auch für die Pausen einzuplanen**, gerade wenn man Zuhause arbeitet sind Pausen noch wichtiger. Nimm einen Kaffee wahr und genieße diesen ganz bewusst.
- ➔ **Versuche dich nicht unter Druck zu setzen:** Von Zuhause zu arbeiten, wenn Du es nicht gewohnt bist, kann auch eine Herausforderung sein. Lasse Dir Zeit. Wenn du noch dazu die Kinder betreuen musst bzw. ihnen mit dem Home-School helfen musst, kann das Stressniveau schnell ansteigen.
- ➔ **Du bist keine LehrerIn oder Kinderpädagogin.** In anderen Worten, du musst nicht tausende Aktivitäten und Spielideen für die Kleinen machen und auch nicht die/der beste LehrerIn für deine Teenager sein. Versuche deine Bestes, aber ohne Druck.
- ➔ **Rede mit deinem Partner bzw mit deiner Partnerin, um die Aufgaben zu teilen und sich mit den Kinderbetreuung abzuwechseln.** Das klingt selbstverständlich, aber ich möchte trotzdem erwähnen, wie wichtig es ist, eine klare Kommunikation in der Partnerschaft zu haben, damit keine Missverständnisse auftreten.

3. Wenn man länger zuhause bleiben muss und Soziale Kontakte reduzieren muss, wird jeder mal eine bedrückte Stimmung haben, mehr mit dem Partner streiten und reizbar sein. Wenn jeder Tag fast gleich ist (Haushalt, Kinder, Home Office, Telefonate...), werden viele Leute das Gefühl haben, kein Ziel oder Sinn für den Alltag zu haben. Um dieser „Sinnlosigkeit“ zu vermeiden und die bedrückte Stimmung zu meistern, findest Du anschließend ein paar Ideen.

Ressourcen für Erwachsene

Die Kraftquellen jeder Person, sind sehr unterschiedlich. Einige genießen mehr soziale Kontakte und Andere mehr die Zeit allein; Einige Lesen gerne und Andere reden lieber; Einige üben Sport zusammen (Fußball, Volleyball, Tennis) und Andere alleine (laufen, Fitnesszentrum) und auch Andere bleiben lieber bei einer Aktivität, wo sie sich nicht viel bewegen müssen. In der Psychologie nennen wir diese Kraftquellen „Ressourcen“. Es gibt Innere – Eigenschaften, Stärken, Erinnerungen, Selbstreflektion - und Äußere – andere Menschen, Sport, Tiere - Ressourcen, die uns gut tun und uns helfen Situationen zu meistern.

Auf jeden Fall wenn Du jetzt das Gefühl hast, das diese „isolierte“ Zeit zu viel ist, habe ich für Dich unter dieser Überschrift ein paar Techniken gesammelt, damit Du deine eigene Ressourcen entfalten kannst.

- **Stellt Dir ein paar Fragen:**
 - Was hat mir in anderen schwierigen Situationen in der Vergangenheit geholfen?
 - Was tut mir gut?
 - Was kann ich tun damit ich mich besser fühle?
 - Jetzt, dass ich mehr Zeit für mich habe, gibt es etwas das ich immer zuhause machen wollte und nie die Zeit dafür gehabt habe?
 - Was könnte ich während dieser Zeit zuhause Neues ausprobieren?
- **Sonnenschein Tagesbuch:** Diese Übung wird Dir helfen, auf eine positive Stimmung zu bleiben. Nehme eine Notizbuch und schreibe jeder Abend vor dem Bett gehen 3 positive Dinge von diesem Tag. Es geht um Kleinigkeiten, die Dir am Tag glücklich gemacht haben. Beispiele sind: „Heute nach dem Essen habe ich das Lied „Imagine all the people“ gehört, was mich sehr berührt und in einer gute Laune gebracht hat“ oder „Mit meinem Partner haben wir eine Pause von der Arbeit gemacht und einen Kaffee genossen.“ Schreibe den Tagesbuch eine Woche lang und die darauffolgende Woche lese jeden Abend was du geschrieben hast. Du wirst merken wie schnell deine Stimmung positiv wird.
- **Atemübung:** Diese kurze Übung wird Dir helfen gelassen zu bleiben. Es dauert nur 10 Minuten und hat eine sehr gute Wirkung. In dem Anhang findest Du den Text. Wichtig ist das wenn Du die Übung machst, dass Du in eine ruhige Platz bist, ruhige Musik in Hintergrund hörst und bereit für die Entspannung bist.
- **Phantasiereise:** sind imaginative Entspannungsverfahren. In der psychologischen Behandlung werden sie zum Aufspüren von innerer Kraft und Weisheit verwendet. Dies kann in der Quarantäne sicher hilfreich sein! Im Anhang findest Du eine Anleitung.
- **Genustraining:** Ziel dieser Übung ist es, dass Du bewusste und intensive Wahrnehmung eines einzigen Gegenstandes empfindest. In der Anhang findest Du die Anleitung.

Was soll man bzw. kann man mit den Kindern und Jugendlichen machen?

Kleine Kinder

Aufklären: Mit einfachen Wörter ihnen erklären, warum man zuhause bleiben muss bzw. warum man keinen Kontakt mit anderen haben darf.

- „Wir werden viele Tage zuhause bleiben, weil ein kleine Virus herum läuft und sehr ansteckend ist“
- „Es gibt ein kleinen Virus, den man nicht sehen kann, aber Menschen können erkranken, und um das zu vermeiden müssen wir zuhause bleiben“. „Auch deswegen muss man sich öfter die Hände waschen“
- Keine Lügen! Kinder verstehen vieles und spüren wie die Situation zuhause sich geändert hat.
- Kleine Kinder brauchen Wiederholungen, deswegen ist es sinnvoll diese Aufklärung immer wieder zu erzählen, mehrere Tage hintereinander. Du kannst es mal mit deinen Worten schildern, mal mit einem Video, mal mit einem Lied ... aber mehrere Male während der Quarantäne.
- Hilfreiche Videos dafür: <https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

Händewaschen – mal lustiger: damit die Kinder regelmäßig die Hände waschen, kann man eine „Corona Virus“ auf beide Hände anmalen und ihm erklären, dass er sich seine Hände so oft waschen muss bis die kleine Corona Virus verschwindet. Es funktioniert super und macht auch viel Spaß beim Waschen.

Aktivitäten: versuche ein paar geplante und bewusste Aktivitäten mit ihnen zu machen, damit deine Kinder das Gefühl haben, dass Du ihnen Aufmerksamkeit schenkst. Wenn du das machst, wirst du merken, dass sie danach sich länger allein beschäftigen können.

Schulkinder und Jugendliche

Platz für Fragen und Neugierde lassen: wenn Du Kinder zwischen 7 und 16 hast, dann nutze diese Zeit der Quarantäne aus, um tiefe Gespräche über den Virus aber auch über andere Themen mit ihnen zu führen. Sie werden sich zugehörig, wichtig und geliebt fühlen.

Je nach Alter, kannst Du das Thema anders präsentieren, damit diskutiert wird.

Für Kinder zwischen 7 und 11, kannst Du jeden Tag einen oder zwei Artikeln von den Nachrichten schneiden, und die vorlesen bzw. selbst lesen lassen und danach die Meinungen austauschen. Diese Übung hilft euren Kindern und Pre-Pubertierenden nicht nur jetzt, sondern auch in der Zukunft, damit sie lernen ihre Meinung und Ideen zu vertreten. Darüber hinaus ist eine schöne Art, aktuelle Situationen zu besprechen.

Für Jugendlichen zwischen 12 und 16, kannst Du auch Artikeln oder Videos über den Thema zeigen, damit die Diskussion anfängt. Andere Möglichkeit wäre ein paar Kärtchen mit Stichworten vorzubereiten, damit das Diskussionsthema auf mehreren geplanten Punkten besteht – falls der Jugendliche nicht mitmachen mag.

Entspannungsübungen helfen Kinder genauso wie bei Erwachsenen, um sich zu entspannen. In dem Anhang findest Du zwei Übungen, die nach Alter des Kindes bzw. Jugendlicher empfohlen sind.

Aktivitäten: während der Quarantäne kannst du als Elternteil auch die Zeit mit deinem Kind oder Jugendliche nutzen, um Brettspiele zu spielen, zusammen ein neues Hobby zu beginnen, mehr über Dich und deine Arbeit zu erklären, mehr Gespräche zu führen, und in Grunde genommen, mehr Zeit für die Beziehung zu deinen Kindern investieren.

Umgang mit Medien

Jeder Familie hat ausgesprochene oder nicht ausgesprochene Regelungen für die Nutzung vom Smartphones, Fernsehen, Computer, soziale Netzwerke und Internet. Allerdings befinden wir uns jetzt in einer außergewöhnliche Situation, weil wir, um unsere Gesellschaft zu schützen, zuhause bleiben müssen. Deswegen möchte ich als Psychologin alle Eltern – insbesondere die, die in der Stadt in einer Wohnung leben und nicht gleich in der Natur sein können – raten, diese Regelungen zu flexibilisieren. Was bedeutet dies? Wenn man von zuhause arbeiten muss, die Haushalt machen muss, die Kinder betreuen muss und die Jugendliche mit der HomeSchool helfen muss, kann man sich schnell überfordert fühlen.

Wenn wir uns als Eltern überfordert fühlen, kann dies sehr schnell in offenen Konflikten übergehen. Das heißt wenn Du zum Beispiel nach eine Videoconference mit deinem Chef, kochen musst, aber deine Kinder unruhig sind, ist es besser diese begrenzte Zeit fürs Kochen etwas im Fernsehen anzuschauen lassen, als das zu verbieten und sie anzuschreien weil sie sich „nicht gut benehmen“ oder „weil sie dir nicht helfen“.

Es geht aber nicht darum, dass die Kinder und Jugendlichen den ganzen Tag in der virtuellen Welt verbringen. Nur darum, dass Du und dein/deine PartnerIn nicht so an die gegebene Regelungen festhältet.

Hier ein paar wichtige Tipps um mit dem Medien und Kindern umzugehen:

- Klare und definierte Zeiten für die Nutzung von Medien. Aber wie gesagt, vielleicht müssen diese Zeiten etwas gelockert werden, damit du etwas konkretes machen kannst. Wenn Du deine Kinder aufklärst, warum sie jetzt während Du „dies oder das erledigen muss“ fernsehen dürfen, wird es einfacher nach der Quarantäne diese Medien-Zeit wieder zu reduzieren. Also Kommunikation ist wieder ganz wichtig.
- Regelungen über die genutzte Inhalte oder den Umgang mit den Fotos bzw. Daten, sind während der Zeit zuhause nicht zum ändern.
- Kommunikation mit deinen Kindern und Jugendlichen: Lasse Dir von deinem Kind/Jugendliche aktuelle Lieblingsseiten, -spiele oder -anwendungen zeigen. Thematisiere die Internet- und Handynutzung von Anfang an, damit sie später als Jugendlichen sich nicht kontrolliert fühlen, sondern als „normal“ oder als „gewohntes Ritual“ empfinden.

Drucke deine Gefühle aus

Du kannst dich während der Quarantäne verängstigt, überfordert, reizbar, traurig bzw. hilflos fühlen. Es ist nachvollziehbar und normal, wenn man nicht raus kann und isoliert sein muss. Je länger die Quarantäne dauert, desto mehr Personen werden sich so fühlen.

Was empfehle ich Dir? → **nimm deine Emotionen wahr, erkenne sie, akzeptiere sie und drücke sie aus.** Lasse diese Emotionen raus und rede mit deinem/deiner PartnerIn bzw. deiner Familie. Drucke deine Sorgen aus, gebe ihnen einen Namen (wie fühle ich mich? Ist dies Traurigkeit? Ist dies Frustration? Usw) und akzeptiere sie.

Was ich dir auf jeden Fall **nicht empfehle** ist, **Gefühle vor deiner Kindern und Jugendlichen zu verstecken.** Oder anders gesagt, deine Kinder und Jugendliche anzulügen und weiter machen als ob du überhaupt keine Gefühle, keine Ängste, keine Sorgen um die Zukunft hättest. Weil auch wenn Du ihnen deine Gefühle nicht zeigen magst, werden sie sicherlich spüren wie es Dir geht. Natürlich geht es nicht darum, deiner Kinder extrem viel Angst zu machen oder sie damit zu überfordern, sondern ihnen in einer gesunden Art zu zeigen, dass auch Erwachsene manchmal Angst oder Traurigkeit oder Ärger fühlen, und dass sich so fühlen ganz normal und in Ordnung ist. Mit kleinen Kindern kannst du durch Bücher über Gefühle reden und mit älteren ein Gespräch darüber führen.

Es kann auch Dir eine Brücke zu deinen Kindern bauen, indem Du sie auch fragst wie sie sich fühlen mit der ganzen Situation. Und zusammen neue Wege zu finden, um sich besser zu fühlen und um sich auch während dieser Zeit sich ablenkt.

NICHT VERGESSEN!

Was wir als Eltern sind:

- Der Anker der Kinder und der Jugendlichen.
 - Die Sicherheit und Geborgenheit.
 - Das Vorbild.
 - Die, die Grenzen setzen.

Aber Wir sind auch:

- Menschen Mit Emotionen
- Die auch zusammenbrechen können
- Und vor allem die nicht perfekt sind!

Deswegen:

- Sei nicht so streng mit dir selbst
- Versuche so viel Geduld zu haben wie möglich
 - Gibt dir auch Zeit für dich
- Du darfst auch deine Emotionen zeigen.

Anhang

Atemübung:

Am besten funktioniert es, wenn eine andere Person, dir die Anleitung mit einer gelassenen Stimme vorliest. Eine andere Möglichkeit ist es, dich selber aufzunehmen und danach es anzuhören. Weiters kannst du es öfters lesen, bis Du es schon kennst.

„Mache es dir auf deiner Unterlage bzw. deinem Sitz bequem... Du kannst nun die Augen schließen. Fokussiere dich auf deinem Atem.

Langsam werden die Atemzüge länger. Vor allem das Ausatmen wird angenehm lang. Vielleicht kannst du schon spüren, wie Du dich mit jedem Ausatmen immer mehr entspannst. Mit jedem Atemzug immer tiefer und tiefer.

Spüre wie die Luft durch die Nase fließt bis in dem Brustkorb. Achtet wie sich bei jedem Atemzug, auch deine Bauchdecke hebt und wieder senkt.

Atme ruhig und gleichmäßig weiter. Nimm jetzt diese Bewegungen des Körpers beim Atmen einige Augenblicke lang wahr... und atme 10 – 15 mal tief ein und aus.

Es kann passieren, dass du immer wieder durch kleine Umgebungsgeräusche oder durch eigene Gedanken abgelenkt wirst. Das ist nicht schlimm. Kehre einfach zu deiner Atmung zurück und konzentriere dich auf deine Bauchdecke, wie sie sich hebt und senkt.

Dein ganzer Körper ist jetzt angenehm wohltuend entspannt. Dieser Zustand wird nun bei Dir bleiben und noch eine Weile nachwirken. Du kannst jederzeit wieder darauf zurückgreifen, immer wenn Du das brauchst... Kehre aber jetzt in dein Zimmer zurück. Spüre deine Arme, deine Beine, fühle wie deine Beine auf den Boden stehen. Fühle, wie dein Atem fließt, ganz frei und ganz in eigenen Rhythmus. Mit jedem Atemzug fühlst Du dich wacher und frischer.

Phantasiereise

Entspannungsrunde "Geborgenheit"

Entspannungsinduktion mittels Körperreise und Atmung

Mache es dir auf deiner Unterlage bzw. deinem Sitz bequem. Du kannst nun die Augen schließen. Gemeinsam gehen wir nun den ganzen Körper durch. Wir suchen nach Verspannungen und Unbequemlichkeiten. Wenn Du merkst, dass Du unbequem sitzt, hast du jetzt Zeit, eine bessere Position zu suchen.

Wir fangen bei den Füßen an. Spüre Deine Füße, ...wie diese auf der Unterlage aufliegen oder auf dem Boden stehen. Spüre Deine Beine, ...die Waden...und Oberschenkel.

Die Beine sind angenehm entspannt. Du gibst dein Gewicht an die Unterlage ab. Spüre das ganz bewusst. Gehe nun nach oben — zu deinem Oberkörper, zu deinen Schultern. Spüre nun deine Schultern, wie sie sich mit jedem Atemzug — mit jeder Ausatmung - immer mehr lockern...sie werden lockerer und lockerer...mit jedem Atemzug entspannter.

Wohltuende Schwere fließt nun die Arme runter. Spüre, wie deine Arme und die Hände mit Deinem ganzen Gewicht auf auf deinen Oberschenkeln ruhen. Liegen Deine Arme bequem? Suche Dir eine bequeme Position und spüre, wie sich die Entspannung langsam ausbreitet in den Oberarmen, ...in den Unterarmen... und in den Händen. ...Deine Arme sind angenehm schwer und entspannt.

Gehe nun gedanklich zu Deinem Gesicht. Spüre, wie sich die Gesichtszüge lockern. Die Stirn wird zunehmend glatt und entspannt... Auch die Augenbrauen entspannen sich... Spüre die wohltuende Ruhe, die von den geschlossenen Augen ausgeht.... Die Wangen werden weich... das Kiefer ist ganz entspannt... Wohltuende Entspannung fließt vom Gesicht zum Nacken- und Schulterbereich...

Dein ganzer Körper ist nun ruhig und entspannt.

Gehe nun gedanklich zu Deinem Atem. Spüre, wie die Luft ein- und ausfließt und sich dabei die Bauchdecke hebt und senkt... Mit jeder Einatmung wird Energie aufgenommen und stell dir vor, dass mit jeder Ausatmung, die Anspannung, die Unruhe und der Stress aus Deinem Körper hinaus fließen.

Es kann passieren, dass Du immer wieder durch kleine Umgebungsgeräusche oder durch eigene Gedanken abgelenkt wirst. Das ist nicht schlimm. Kehre einfach zu Deinem Atem zurück. Konzentriere Dich auf deinen Bauch und spüre wie der Atem kommt und geht.

Der Atem fließt nun ganz ruhig und gleichmäßig. Er umspült den ganzen Oberkörper und löst die Spannungen. Lasse Dich durch diesen Fluss einfach tragen und genieße die wohltuende Ruhe, die sich im ganzen Körper ausbreitet. Du wirst merken, dass Du bei jedem Atemzug immer mehr in die Entspannung sinkst. Immer tiefer und tiefer.

„Geborgenheit“:

Die Geräusche treten immer mehr in den Hintergrund. Es kann sein, dass sie da sind,... sie sind aber ganz unwichtig, ...genauso wie die eigenen Gedanken. Sie kommen...und gehen. Sie ziehen ganz frei vorbei, als würden sie von einer Brise weggetragen, ... ganz frei...und selbstverständlich.

Erinnere Dich, wie sich eine frische Brise anfühlt: Ein leichter Wind....der dir über das Gesicht streicht... und Deine Gesichtszüge ganz weich macht.

Du fühlst dich ganz frei. Die Brise ist wie ein Freund, der uns Ruhe und Geborgenheit schenkt. Du kennst dieses Gefühl der Ruhe und Geborgenheit bestimmt. Vielleicht hast du mit anderen Menschen glückliche Stunden verbracht...es muss nichts Großes gewesen sein...vielleicht hast Du einen schönen Spaziergang gemacht...oder einen gemütlichen Fernsehabend?

Erinnere Dich an eine Situation, in der Du das Gefühl von Ruhe und Geborgenheit gespürt hast. Lasse dir dabei Zeit. Vielleicht kommen am Anfang verschiedene Bilder...Bilder von Situationen voll Ruhe und Geborgenheit....versuche eines dieser Bilder festzuhalten und lasse dieses Bild vor Deinem inneren Auge immer klarer werden.

Wo warst du? ...Was hast du gemacht? ...Wer war dabei? ...Wie war die Stimmung, die da herrschte?

Manche sagen, die Stimmung in solchen Situationen voll Ruhe und Geborgenheit fühle sich an, wie die Sonne in der Seele...oder als würden sich Tore öffnen. Manche spüren dabei wohltuende Wärme im Bauch oder in der Brust. Du fühlst, wie frei dein Atem fließt.

Welches Bild würdest Du nehmen, um die Stimmung in solchen Situationen zu beschreiben?

Lasse dir Zeit, bleib bei Deiner schönen Erinnerung. Suche nach einem Bild... einem Satz...oder einem Körpergefühl....das am besten dazu passt. LÄNGERE PAUSE (ca. 1 min)

Schon die Erinnerung und das Nachdenken füllt Dich mit Energie. Vielleicht merkst Du, dass du dich dabei automatisch entspannst... dass Du dich wunderbar frei und geborgen fühlst.

Genieße noch einen Augenblick dieses Gefühl. Es macht Dich stark und gesund. Es gibt dir Kraft.

Vielleicht kannst Du dich auch an Situationen erinnern, in denen dieses Gefühl fehlte, ...in denen Du dich angespannt, ...missverstanden... oder einsam gefühlt hast.

Erinnere Dich an einen solchen Moment. Lasse die Situation wie auf einer Leinwand vor Deinem inneren Auge ablaufen. Was ist passiert? Was hat Dich an dieser Situation besonders belastet? Worüber hast du dich im Nachhinein geärgert? Erwinnere Dich an deine eigenen inneren Monologe.und schiebe diese beiseite. Bleibe stattdessen beim eigenen Körper. Spüre, wie die Luft ein- und ausfließt.

Es mag sein, dass Dein Ärger oder Deine Traurigkeit berechtigt waren. Doch hier und jetzt ist das egal. Für unseren Körper sind diese Ärgernisse nur Schatten....sie sind blass und verschwommen, ...wenn wir im Hier und Jetzt bleiben beim eigenen Körper.

Spüre Deinen Körper, ...wie dieser ganz entspannt auf der Unterlage bzw. auf dem Sessel aufliegt. Spüre, wie Dein Atem fließt...ganz frei und ganz im eigenen Rhythmus. Bleibe noch einen Moment dabei.

Und erinnerst Du dich nochmals an das wunderbare Gefühl der Geborgenheit. Erwinnere Dich daran. Welches Bild, welches Gefühl oder welches Wort würdest Du damit verbinden?

Bleibe eine Weile dabei.

Ganz langsam bemerkst du, wie Du dich immer mehr entspannst. Du fühlst dich richtig wohl. Du freust dich über die innere Ruhe. Die negativen Bilder und die innere Leinwand sind ganz blass geworden. Halte das Gefühl der Geborgenheit, das Bild, das Wort, das dieses auslöst, noch einen Moment fest.

Es ist ein schönes Gefühl, diese Geborgenheit zu erleben. Es ist auch ein schönes Gefühl, sie an andere weiterzugeben.

Erinnere dich nochmals an das Zeichen, was Du mit diesem Gefühl verbindest. Ist es ein Bild, ein Wort, eine Erinnerung? Halte es noch einen Moment fest. Lass Deinem Körper Zeit, es sich einzuprägen.

Dieses Zeichen wird auch nach der Entspannungsreise bei Dir bleiben. Du kannst jederzeit darauf zurückgreifen. Gerade, wenn Du es am Nötigsten brauchst, wirst du dich daran erinnern.

Genusstraining

Genussregeln

1. Genuss braucht Zeit und Freiraum.
2. Genießen ist immer erlaubt – angenehme Erfahrungen sind kein Luxus.
3. Genuss geht nicht nebenbei. Ein bewusstes Geschmackserlebnis erfordert die ungeteilte Aufmerksamkeit aller beteiligten Sinne.
4. Genießen heißt auch „sich bewusst werden was guttut“. „Weniger“ ist mehr Genuss. Ohne Erfahrung keine Genussvielfalt.
5. Genuss ist alltäglich.
6. Außergewöhnliche Ereignisse sind nicht Bedingung.

Vorbereite ein Paar Gegenstände für die Übung: Lebensmittel (Zitronen, Schokolade, Kiwi, Orangen), Blumen. Nimm der erste Gegenstand mit deinen Händen:

- **Sehen:** Schau deinen Gegenstand genauer an. Welche Farbe hat er? Ist die Oberfläche ganz glatt oder hat sie einzelne Punkte oder Segmente? Beachtet sie Unebenheiten etwas genauer. Wie würdest Du diesen Gegenstand zeichnen? Welche seiner Seiten würdest Du ins Licht rücken? Und welche Umgebung würdest du dazu wählen? Jetzt kannst Du deine Augen schließen und dich das Bild vorstellen, das dabei entsteht.

- **Druck und Haltung:** Bleibe noch eine Weile mit geschlossenen Augen sitzen. Spüre bewusst das Gesicht von deinem Gegenstand. Spüre, wie Du ihn in deiner Hand haltest. Gibt es vielleicht eine bequemere Haltung? Was verändert sich, wenn Du etwas fester zudrückst? Was ist anders, wenn du deine Finger lockerer lässt?
- **Oberfläche:** Spüre bewusst die Stellen, an denen deine Haut den Gegenstand berührt. Wie fühlt sich der Oberfläche an? Hat sie die Wärme deiner Hand schon angenommen? Ist sie rau? Fest? Oder fein? Kannst Du dich an Stoffe erinnern, die sich ähnlich anfassen? In welchen Situationen hast Du dieses Gefühl schon mal bewusst erlebt?
- **Geruch:** Spüre den feinen Duft deines Gegenstands. Wenn Du willst, kannst Du ihn dir an die Nase führen. Fühle wie sich der Duft in der Nase ausbreitet. Selbst im Mund kannst Du diesen Geruch spüren, Du musst nur darauf achten.
- **Erinnerungen und Assoziationen:** Woran erinnert dich dieser Duft? Ist es für Dich angenehm oder eher unangenehm? Verbindest Du ihn mit irgendeiner Stimmung? Oder mit einer bestimmten Jahreszeit? Vielleicht fallen Dir jetzt Bilder oder Situationen ein, in denen Du ihn bewusst erlebt hast. Erkunde ganz in Ruhe, was dieser Duft dir zusagt.

Am Ende der Übung, lege die Gegenstände einfach aus der Hand und öffne deine Augen.

Entspannungsübung - Atementspannung für kleine Kinder

Diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's:

1. 5 Sekunden (Erwachsene 15 Sekunden) langsam einatmen, also ein Atemzug,
2. 5 Sekunden die Luft anhalten,
3. dann langsam etwa 5 Sekunden lang ausatmen.

Das Ganze zwei bis drei Mal hintereinander und die Atmung wird ruhiger, was zu einem entspannenden Effekt führt.

Beim Einatmen soll sich Ihr Kind vorstellen, dass es seinen **Lieblingsduft** (etwas, das Ihr Kind sehr gerne riecht) aufsaugt, der dann seinen ganzen Körper durchströmt. Und beim Ausatmen stellt es sich vor, wie es in eine **Pustebume** pustet oder die Kerzen auf der Geburtstagstorte ausbläst.

Entspannungsübung für Kinder zwischen 6 und 10 Jahre:

a) Bäumchen, rüttle und schüttle dich

Anleitung (langsam und ruhig vorlesen)

1. Stellt euch aufrecht hin und beginnt auf der Stelle zu hüpfen und zu tanzen. Schüttelt eine Minute lang eure Arme, den Oberkörper, das Gesäß, die Beine und die Füße ordentlich aus.
2. Nun stellt euch aufrecht hin. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Atmet drei- bis viermal bewusst durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
3. Als nächstes formt ihr mit eurem Gesicht wilde Grimassen. Auch das macht ihr wieder ein ganze Minute lang. Je mehr Bewegung ihr in euer Gesicht bringt, umso besser. Auch Lachen ist erlaubt.
4. Nachdem ihr eure Gesichtsmuskeln nun ordentlich angestrengt habt, klopfst euer Gesicht eine Minute lang mit euren Fingern ganz leicht ab. Klopfst von der Stirn über die Schläfen und Augenpartien sowie über die Nase und Wangen bis zum Kinn und wieder zurück. Aber nicht zu fest, es soll nicht wehtun.
5. Schließt nun die Augen, atmet wieder ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund wieder aus. Anschließend öffnet wieder die Augen, streckt und reckt euch.

Sprecht im Anschluss alle gemeinsam über das Erlebte. Wie fühlt ihr euch?

b) Der Blick Punkt

Befestige einen runden Aufkleber (z. B. mit einem Smiley-Motiv) an der Decke im Zimmer deines Kindes.

„Schau der Smiley bzw. der Sticker an, und versuche ihm so lange anzuschauen wie für dich möglich ist. Antworte nicht, aber denke an meine Fragen: Wie ist es? wie schaut es aus?. Ist es groß oder klein? Findest du sie hübsch oder nicht? Wie viele Farben hat diese Punkt? Jetzt bleibt bei dieser Punkt bis ich bis 10 zähle. Je nach Alter kannst du bis zu 20 oder 30 zählen. Kleine Kinder halten es nicht so lang aus, wie größere.“

An einen Punkt fix zu schauen, kann eine sehr entspannende Übung für dein Kind sein. Mit jedem Tag gelingt die Entspannung schneller. Sollte das Kind dabei einschlafen, ist das kein Problem.

Nach einiger Zeit schafft das Kind es, **sich unabhängig vom Ort auf irgendeinen Punkt im Raum oder in der Ferne zu konzentrieren und sich dadurch schnell zu entspannen.**

Entspannungsübung für Jugendlichen:

- Stell Dir vor, dass in Deinem Kopf eine kleine Kugel leuchtet. Das Licht strahlt aus der Kugel und lässt die Gedanken verschwinden.
- Das sanfte Licht löst Spannungen: in der Stirn, um die Augen, in den Wangen, den Lippen.
- Nun wandert die Kugel aus Licht herunter in den Hals. Der wird sanft erleuchtet, es fühlt sich locker und frei an.
- Das Licht wandert nun in Deine rechte Schulter, den rechten Oberarm, Unterarm, die rechte Hand, alle Finger werden angestrahlt.
- Bewege leicht Deine Finger, spüre, wie sich Hand und Arm anfühlen.
- Tue jetzt das gleiche mit der linken Schulter, dem linken Oberarm, Unterarm, Hand, Finger.
- Lass jetzt die Kugel in Deinen Brustraum reisen, mit jedem Atemzug spürst Du, wie sich das sanfte Licht zwischen Brust und Rücken ausbreitet.
- Lass die Kugel in den Bauch wandern, das sanfte Licht breitet sich um Deinen Nabel aus, erstrahlt im Beckenraum, Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Spüre, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt, der Bauch ist angenehm entspannt und gelöst.
- Nun lass das Licht in Deinen rechten Oberschenkel, in das rechte Knie, in den Unterschenkel, den Fuss, die Zehen wandern. Das rechte Bein ist locker und entspannt.
- Tue nun das gleiche mit dem linken Oberschenkel, linken Knie, Unterschenkel, Fuss, Zehen. Jetzt liegst oder sitzt Du ganz ruhig und entspannt, genieße dieses angenehme Gefühl.
- Zum Schluss: Bewege Deine Finger, reibe Deine Hände ineinander, dehne und strecke Dich, öffne Deine Augen.
- (Wenn Du die Übung zum Einschlafen machst, kannst Du den letzten Teil weglassen.)

Referenzen:

- Dipl.Psych Harms. H. – *Psychologische Schmerzbewältigung. Ein pragmatisches Konzept für die Gruppenarbeit.* Ernst Reinhardt Verlag München Besel 2009.
 - Entspannungsübungen, Genußtraining.
- Ing. Heidenberger B – *Zeitblüten Entspannungs und Enlastung im (Arbeits-)Alltag - Wirkungsvolle Entspannungsübungen, die Kindern guttun & Spaß machen.*
- Redemann L. *Imagination als heilsame Kraft - Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen - vollständig überarbeitete Neuauflage.*