



Jutta Maria
Weber

Meine schönsten Ferien

Entspannungsgeschichten
für Kinder

 hogrefe

Meine schönsten Ferien

Jutta Maria Weber

Meine schönsten Ferien

Entspannungsgeschichten
für Kinder



Dr. Jutta Maria Weber, geb. 1971. 1990–1997 Studium der Psychologie in Würzburg. 1997–2015 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie der Universität Würzburg. 2003 Promotion. 2007 Anerkennung als Verhaltenstherapeutin (AVM). 2000–2008 Mitarbeit in einer Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxis. Seit 2015 Mitarbeit in einer heilpädagogischen Tagesstätte und seit 2016 tätig im Bereich Diagnostik und Beratung in einer kinder- und jugendärztlichen Praxis (Neuropädiatrie). Arbeitsschwerpunkte: Legasthenie, Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripttherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © Sabine Marie Körfgen, Mönchengladbach
Illustrationen: Sabine Marie Körfgen, Mönchengladbach
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2023

© 2023 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3226-7; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3226-8)
ISBN 978-3-8017-3226-4
<https://doi.org/10.1026/03226-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

für Gustav und Ludwig

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Warum ein Buch mit Entspannungsgeschichten?	11
Was sind Entspannungsverfahren und wie wirken sie?	13
Geschichten als Entspannungshelfer	16
Aufbau der Geschichten	18
Wie, wo, wann und bei wem können die Entspannungsgeschichten eingesetzt werden?	20
Ferien mit Pferden	25
Der erste Tag: Die Pferde	27
Der zweite Tag: Im Stall	30
Der dritte Tag: Auf der Pferdewiese	33
Der vierte Tag: Das Striegeln der Pferde	36
Der fünfte Tag: Der Gang auf die Weide	39
Der sechste Tag: Das Mähnenzöpfchen	42
Der siebte Tag: Der Ausritt	45
Der achte Tag: Der Abschied	49
Eine Ferienfreundschaft	53
Der erste Tag: Der Ferienhof	55
Der zweite Tag: Am Bach	59
Der dritte Tag: Das Geheimnis im Heu	64
Der vierte Tag: Das Versteck	69
Der fünfte Tag: Das Picknick	74
Der sechste Tag: Der Regen	79
Der siebte Tag: Der Abschied in Freundschaft	83
Ferien im Herbst	89
Der erste Tag: Die Erkundung des Hofes	91
Der zweite Tag: Das rätselhafte Geräusch	96

Der dritte Tag: Der Morgen im Laub 101
Der vierte Tag: Das Apfelbäumchen 107
Der fünfte Tag: Die Nachtwanderung 112

Literatur 118

Einführung

Warum ein Buch mit Entspannungsgeschichten?

Diese Frage erscheint auf den ersten Blick trivial. Die einfache Antwort ist: Damit Menschen sich besser entspannen können und zur Ruhe kommen. Ein neugieriges Kind würde vermutlich weiterfragen: Warum müssen sich Menschen denn entspannen? Nicht wenige würden wohl erwidern: Weil sie gestresst sind (wobei sich Stress umgangssprachlich meist auf einen unangenehmen, negativen Zustand bezieht). Oder etwas fachlicher ausgedrückt: Weil die Menschen nicht die Ressourcen oder Fähigkeiten haben, angemessen auf die Anforderungen, die an sie gestellt werden, zu reagieren.

Einige dieser Anforderungen sind über die Jahrhunderte hinweg gleich geblieben, zum Beispiel der Umgang mit Krankheit und Tod, andere betreffen nur bestimmte Gruppen oder Generationen, wie das Verarbeiten von Kriegserfahrungen. Spezifisch für bestimmte Epochen sind Anforderungen, die mit dem menschlichen Bedürfnis nach Fortschritt und Gestaltung zusammenhängen oder dem Wunsch, die eigenen Lebensbedingungen zu verbessern.

Die Coronapandemie hat uns vor Augen geführt, wie schwierig es sein kann, angemessen auf eine plötzliche Umweltveränderung, wie etwa die rasche Ausbreitung eines Krankheitserregers, zu reagieren. Welche mittel- oder langfristigen Folgen das Erleben dieser Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen haben, ist derzeit vor allem im Hinblick auf die Entwicklung von Kindern kaum einzuschätzen.

Tiefgreifende und zugleich dauerhafte Auswirkungen auf unsere Lebensweise hat zweifelsohne die fortschreitende Technisierung. Vor allem die digitalen Medien und Kommunikationsmöglichkeiten prägen unseren Alltag. Die damit verbundenen Vorteile sind

bekannt: Menschen können sich leichter vernetzen und informieren, Lernprozesse werden erleichtert, Momente von Langeweile sind eher selten. Die Kehrseite dieser Entwicklung zeigt sich in einer täglichen Reiz- und Informationsflut und in dem Gefühl, permanent erreichbar oder handlungsbereit sein zu müssen. Zahlreichen Erwachsenen, vor allem aber auch Kindern, die über geringe Stressbewältigungskompetenzen verfügen (Fasthoff et al., 2003), fällt es schwer, sich dem entgegenzustellen.

Für viele Kinder ist es außerdem selbstverständlich, mehrere Hobbys mit festen Terminen am Nachmittag oder Wochenende auszuüben. Es erscheint also fraglich, ob der Begriff „Freizeit“ heute wirklich noch „freie Zeit“ bedeutet, denn sie wird zu einem großen Teil in fremdbestimmte Beschäftigungen und ablenkende, Stress aufbauende Aktivitäten investiert. Im Tagesablauf bleibt wenig Raum für Fantasie, das Spielen in selbst geschaffenen kindlichen Vorstellungswelten, Ruhe, Besinnung und das Gefühl, „bei sich zu sein“.

Gewiss sind die Zusammenhänge komplex, und direkte kausale Verbindungen lassen sich nur schwer ausmachen. Dennoch liegt es nahe, dass eine beschleunigte und reizintensive Lebensführung auch bei Kindern negative Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden haben kann. Ungünstige Umweltfaktoren wie Lärm, beengte Wohnverhältnisse, wenig Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten in der Natur sowie schulisches Lernen mit Fokus auf Leistungsbeurteilung und Erfolg können das innere Gleichgewicht von Kindern zusätzlich stören. Nicht zu vergessen die Belastungen durch wiederkehrende Nachrichten zu Klimawandel, Umweltzerstörung oder kriegerischen Auseinandersetzungen, die sich durch die Dauerpräsenz der Medien kaum ausblenden lassen.

Viele Eltern sind ratlos, wie sie den Druck und die Anspannung ihres Nachwuchses reduzieren können. Angebote wie Kinderyoga

oder Entspannungskurse sind sicherlich sinnvoll, aber sie sind auch mit weiteren Terminen verbunden und signalisieren zusätzliche Lernanforderungen. Um Kindern zu helfen, zur Ruhe zu kommen, ihr Stresserleben zu reduzieren und ihr psychisches Gleichgewicht wiederherzustellen, bedarf es vielfältiger Maßnahmen. Einige lassen sich nur individuell festlegen, andere sind von allgemeinerer Natur. Dazu gehören unter anderem das Aufstellen und Durchsetzen von klaren Regeln zum Medienkonsum, wobei die Eltern hier in der Verantwortung stehen, eine Vorbildfunktion einzunehmen. Auch feste Ruhezeiten im Alltag, etwa beim abendlichen Vorlesen, tragen dazu bei, Stress und Anspannung zu reduzieren. Belastende Nachrichten sollten kindgerecht aufgearbeitet werden.

Um Kinder gezielt dabei zu unterstützen, sich zu erholen, können auch Entspannungsverfahren eingesetzt werden, die sich zu Hause durchführen lassen, etwa Fantasiereisen. Dabei gilt: Entspannungsverfahren allein sind kein Allheilmittel. Bei ausgeprägten psychischen oder körperlichen Beschwerden müssen dringend weitere Maßnahmen eingeleitet werden!

Was sind Entspannungsverfahren und wie wirken sie?

Bevor genauer auf Entspannungsverfahren und ihre Wirkung eingegangen wird, soll zunächst geklärt werden, was genau unter „Entspannung“ zu verstehen ist. Die Fähigkeit, sich zu erholen und Ruhe zu finden, gehört zum natürlichen Verhaltensrepertoire von Lebewesen und kann als ein evolutionär angelegtes Prinzip verstanden werden. In diesem Sinne ist Entspannung eine überlebenswichtige Notwendigkeit. Sie stellt den Gegenpol zum Zustand

von Aktiviertheit oder Anspannung dar und sorgt für psychologische und physiologische Regeneration. Dabei ist Entspannung nicht mit Schlaf gleichzusetzen.

Ein dauerhaftes Übermaß an Aktivität oder chronische Anspannung können ebenso wie ein anhaltendes Defizit an Aktivität zu einem Ungleichgewicht führen, das zu körperlichen und/oder psychischen Schäden führt. Bietet unser Alltag kaum noch Zeitfenster für Pausen oder geht die Fähigkeit, sich zu entspannen, durch ein Zuviel an Anforderungen verloren, ist es dringend notwendig, aktiv nach Wegen aus dieser Misere zu suchen, zum Beispiel mithilfe von Entspannungsverfahren. Damit gemeint sind Techniken, mit deren Hilfe Anspannung und Erregung reduziert und körperliche bzw. geistige Entspannungszustände ausgelöst werden können. Hierzu stehen vielfältige Methoden zur Verfügung, von denen allerdings ein beträchtlicher Anteil auf die Bedürfnisse von Erwachsenen ausgerichtet ist, und die sich nicht ohne Weiteres auf Kinder übertragen lassen. Am bekanntesten sind wohl das autogene Training (Schultz, 2003) und die progressive Muskelentspannung (Jacobson, 1990). Für beide liegen erfreulicherweise kindgerechte Adaptationen vor. Auch Kinder-yoga erfreut sich zunehmender Beliebtheit, wobei der ursprünglich spirituelle Hintergrund meist keine Rolle mehr spielt. All diese Verfahren sollten unabhängig vom Lebensalter fachkundig angeleitet werden.

Für Kinder sind vor allem imaginative Verfahren interessant, da Kinder über eine gute bildliche Vorstellungskraft verfügen (Petermann & Peterson, 2019). Imaginative Methoden lassen sich auch gut mit anderen Verfahren wie dem autogenen Training kombinieren (siehe zum Beispiel die Kapitän-Nemo-Geschichten von Petermann, 2021). Kinder, denen es schwerfällt, länger ruhig sitzen zu bleiben, können von eher bewegungsorientierten Verfahren profitieren. Hier sind beispielhaft die sogenannten Zapfen-Übungen

zu nennen, die sich ebenfalls mit Entspannungsgeschichten verbinden lassen (Ohm, 2017).

Die Wirkung von Entspannungsverfahren ist vielfältig. Manche Effekte können direkt wahrgenommen werden, andere spielen sich eher im Verborgenen ab, können aber durch spezielle Messverfahren nachgewiesen werden (zum Beispiel Änderungen bei der Hautleitfähigkeit oder hirnelektrische Reaktionen). Zwei grundlegende Veränderungen betreffen das vegetative Nervensystem: Der Parasympathikus wird aktiviert, der Sympathikus wird „geschwächt“. Letzterer wird auch als Gegenspieler oder Antagonist des Parasympathikus bezeichnet. Bei Stress und außergewöhnlichen Anforderungen sorgt er dafür, dass der menschliche Organismus möglichst viel Leistung zeigen kann. Der Parasympathikus dagegen wird auch als Ruhenerve bezeichnet, da er Körpervorgänge steuert, die vor allem der Erholung des Organismus dienen. Die beiden Systeme befinden sich optimalerweise in einem dynamischen Gleichgewicht. Das bedeutet beispielsweise, dass auf eine aktive Phase eine passive, entspannte Phase folgt. Ist das Gleichgewicht gestört, weil der Sympathikus durch übermäßige Belastungen anhaltend aktiviert ist, kann es zu Störungen kommen, die ganz unterschiedliche Organe und Körperfunktionen betreffen. Manche Menschen klagen über Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen oder Verspannungen, andere leiden unter Herzproblemen, Atembeschwerden oder zu hohem Blutdruck. Stresssymptome bei Kindern sind neben Schlafstörungen auch Kopf- oder Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsprobleme und erhöhte Ängstlichkeit (Hampel & Petermann, 2017).

Entspannungsverfahren können hier gegensteuern, denn durch sie wird der Parasympathikus angeregt und die Aktivität des Sympathikus verringert. Konkret zeigt sich dies zum Beispiel dadurch, dass die Anspannung der Muskeln nachlässt, das Herz langsamer