

Elke Fuhrmann-Wönkhaus

# Zaubergarten und Lieblingswiese

Entspannung für Kinder

Mit praktischen Anleitungen  
und Übungen

Buch mit CD

5., aktualisierte Auflage

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-606-9

Die Autorin: Elke Fuhrmann-Wönkhaus ist Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Erzieherin, Psychotherapeutin (GWG), NLP-Practitioner (DGNLP) sowie Supervisorin und ist ausgebildet im Autogenen Training und Gesundheitstraining. In ihrer eigenen Praxis bietet sie Kurse in ganzheitlicher Entspannung für Kinder an.

Weitere Bücher der Autorin bei humboldt:

Mein Freund der Baum (Buch + CD), ISBN 978-3-89994-186-9

So entspannt mein krankes Kind (Buch + CD), ISBN 978-3-89994-174-6

Diesem Buch liegt eine Audio-CD bei mit Geschichten aus diesem Buch, vorgelesen von der Autorin.

5., aktualisierte Auflage

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Zeichnungen: Ingrid Hecht (Innenteil)

Titelfoto: shutterstock/Gorilla

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Grundgedanken zum Entspannungstraining für Kinder</b>	10
<b>Autogenes Training für Kinder:</b>	
<b>Baustein für einen konzentrierten Lebensstil</b> .....	20
Wie ist das Autogene Training für Kinder entstanden? .....	20
Die einzelnen Entspannungsphasen im Autogenen Training – ein 30-Tage-Programm .....	21
1. Übung: Grundentspannung <i>Meine Lieblingswiese</i> .....	29
2. Übung: Atmung entspannen <i>Mein Atembär</i> .....	33
3. Übung: »Mein Bauch ist ganz warm« <i>Quaks, der Frosch</i> .....	37
4. Übung: »Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig« <i>Der Hase Rudi Hoppelbein</i> .....	41
<b>Mit Memo-Training zu Entspannung und Konzentration</b>	44
Was kann Memo-Training bewirken? .....	44
Eltern und Kind bereiten sich auf das Memo-Training vor .....	47
Die einzelnen Entspannungsgeschichten .....	51
Ganz entspannt im Wunderland .....	51
Konzentriert geht's garantiert .....	55
Eins, zwei, drei – sorgenfrei .....	57
»Ich schlafe ein und schlafe fein« .....	61
Mit Mut geht's gut .....	63
Mit Energie verlierst du nie .....	69
Dem Archivar ist alles klar! .....	73
Mit Winiput klappt's gut .....	77
Rundum gesund .....	81
Mit Kraft geschafft .....	83

<b>Hilfen zur Vertiefung des Memo-Trainings</b> .....	88
Konzentrationsspiele für die ganze Familie .....	89
1. Spiel: Koffer packen .....	89
2. Spiel: Theater spielen .....	90
3. Wortspiele .....	91
4. Spiel: Das Kartenspiel .....	92
 Spiele zur Vertiefung der Sinneswahrnehmung .....	 94
1. Spiel: »Was kann ich sehen, fühlen, riechen, schmecken und hören?« .....	 94
2. Spiel: »Was kann ich alles hören?« .....	96
3. Spiel: Spaziergang in der Natur .....	97
Der Umgang mit Düften .....	99
 <b>Schlusswort</b> .....	 102
 <b>Auf einen Blick: Die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können, wenn es nervös, unruhig oder ängstlich ist</b> .....	  104
 <b>Weiterführende Hilfsangebote</b> .....	 107
Wo kann mein Kind einen Entspannungskurs besuchen? .....	107
Literaturempfehlungen .....	108
 <b>Register</b> .....	 109

# Vorwort

In meiner mehrjährigen Praxis habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sich Kinder nicht mehr richtig entspannen können. Es wird kein Ausgleich mehr gefunden zu den täglich wachsenden Leistungsanforderungen in Schule und Gesellschaft. Der Tagesablauf vieler Kinder ist oft völlig durchgeplant: Die Kinder hetzen von der Schule nach Hause, von den Schularbeiten zum Klavierunterricht oder zur Nachhilfe. Es bleibt ihnen kaum Zeit zum Spielen oder Entspannen. Und so verlernen viele Kinder diese wichtige mentale Fähigkeit des Entspannens, die zugleich auch Voraussetzung für die Konzentration ist. Viele Kinder reagieren auf den mangelnden Ausgleich deshalb mit Konzentrationsstörungen oder Unruhe. Auch die Eltern fühlen sich oft überlastet. Ob es die Doppelbelastung der Frau oder die Überstunden des Vaters sind – alles Dinge, die sich als zusätzliche Belastung auf die gesamte Familie auswirken –, Nervosität und Hektik machen sich breit und akkumulieren sich, da der Ausgleich fehlt.

Für jeden Menschen ist es wichtig zu entspannen, um das natürliche Gleichgewicht von Spannung und Entspannung zu halten. Nimmt die Spannung überhand, fühlen wir uns unwohl, können uns nicht konzentrieren und leiden unter dauernden Druck- und Unruhegefühlen.

Hier können die vorgestellten Entspannungsübungen Hilfe bieten.

Dieses Buch ist ein Angebot an Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern entspannen möchten. Sie werden hier viele verschiedene und abwechslungsreiche Vorschläge zu Entspannung und Konzentration finden, die alle in interessante Geschichten und spannende Spiele verpackt sind. So wird das Erlernen von Entspannung und Konzentration dem Kind sicherlich Spaß machen. Auch für Abwechslung ist gesorgt: Dieser Band stellt

zusätzlich Konzentrations-, Sinnes- und Vertiefungsspiele für die ganze Familie vor. Das gemeinsame Üben, das Vorlesen der Entspannungsgeschichten oder das Mithören der CD bereichert auch die Eltern-Kind-Beziehung.

Dieses Buch hat folgende Ziele:

- die Konzentrations- und Lernfähigkeit des Kindes zu steigern
- seine Kreativität und Fantasie und
- die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern
- das Selbstwertgefühl zu stärken
- beim Abbau von Unruhe und Ängsten zu helfen
- bei starkem Bewegungsdrang (z. B. bei Hyperaktivität) ausgleichend zu wirken
- die Selbstheilungskräfte (z. B. Vorbeugung bei Krankheit) zu stärken
- Schlafstörungen zu beseitigen
- die gesamte Persönlichkeitsentfaltung des Kindes gezielt zu unterstützen

Manchmal kann man die äußeren Umstände, wie zum Beispiel die Schulsituation, nicht verändern. Man kann jedoch sehr wohl die Reaktion auf eine Situation im Griff haben oder die Art und Weise, wie man mit einem Problem umgeht. Dieses Übungsprogramm zur Entspannung und Konzentration (Memo-Training) will Ihrem Kind dabei helfen, selbst aktiv zu werden und einen Standpunkt zu finden.

Mit dem Erzählen einer Entspannungsgeschichte werden Fantasie, Kreativität und die inneren Kräfte des Kindes angeregt. Gerade Kinder bekommen noch sehr schnell Zugang zu diesen mentalen Fähigkeiten.

Spannende Sinnesspiele lassen das Kind die Wichtigkeit der Sinneswahrnehmung erleben.

Wir nehmen über das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen Informationen auf, die in unserem Gehirn verarbeitet werden. Eine umfangreiche Wahrnehmung über die Sinne garantiert einen deutlichen Lernerfolg und eine Steigerung der Lebensqualität.

Memo-Training können alle Kinder lernen! Es macht Spaß und fördert die Persönlichkeitsentwicklung.

Bevor Sie mit dem Lesen beginnen, in aller Kürze noch etwas zum Aufbau: Mit diesem Buch können Sie ganz praktisch umgehen und üben. Sein Schwerpunkt liegt auf den Übungen und Entspannungsgeschichten, auf unnötigen Informationsballast wurde bewusst verzichtet.

**Zum Aufbau  
dieses Buches.**

Zu Anfang erkläre ich einige Grundgedanken zur Entspannung, Ziele und z. B. was die Entspannung im Körper bewirkt. Auch auf die veränderten gesellschaftlichen Bedingungen, die häufig zur Überlastung von Eltern und Kind führen, wird kurz eingegangen.

Im Hauptteil geht es dann um die Praxis: Grundübungen zum Autogenen Training, verpackt in spannende Entspannungsgeschichten, sowie Wahrnehmungs-, Sinnes- und Konzentrationsspiele bieten ein abwechslungsreiches Programm, sodass Ihrem Kind das Sich-Entspannen oder das Sich-Konzentrieren garantiert Spaß machen werden!

# Grundgedanken zum Entspannungstraining für Kinder

Entspannung gehört genauso wie Anspannung zu unserem Leben; beide bedingen sich und befinden sich im Idealfall in einem harmonischen Wechsel. Reiz-, Informationsflut und andere Einflüsse haben dazu geführt, dass immer mehr Menschen verlernen, sich zu entspannen. Sie hetzen von Termin zu Termin und finden keine Zeit für ein wenig Ruhe. Viele wissen gar nicht mehr, wie sie sich in all der Hektik eine ruhige Minute, eine Insel der Ruhe, schaffen können.

Der Körper reagiert dann irgendwann mit ersten ernsteren Anzeichen, bis dieses schädliche Stressverhalten die Gesundheit in Mitleidenschaft zieht und wir krank werden. Dieses schädliche Stressverhalten, das hauptsächlich auf der mangelnden Fähigkeit zur Entspannung basiert,

## **Inseln der Ruhe schaffen.**

betrifft nicht nur Erwachsene, sondern verstärkt auch Kinder. Ich erlebe in meiner Praxis bei der Arbeit mit den Kindern fast täglich, wie sie unter Konzentrationsstörungen und innerer Unruhe leiden. An dieser Stelle setzt das Entspannungs- und Konzentrationstraining als Hilfestellung ein; denn dieses schädliche Stressverhalten ist erlernt und kann deshalb auch wieder verlernt werden: Das ist der Ansatzpunkt des Memo-Trainings. Ruhe und Konzentration lassen sich nicht durch Ablenkung von der Unruhe oder von Konzentrationsproblemen (z.B. durch Fernsehen, Computerspiele etc.) erreichen, sondern durch ein Sich-Bewusstwerden der inneren Kraft.

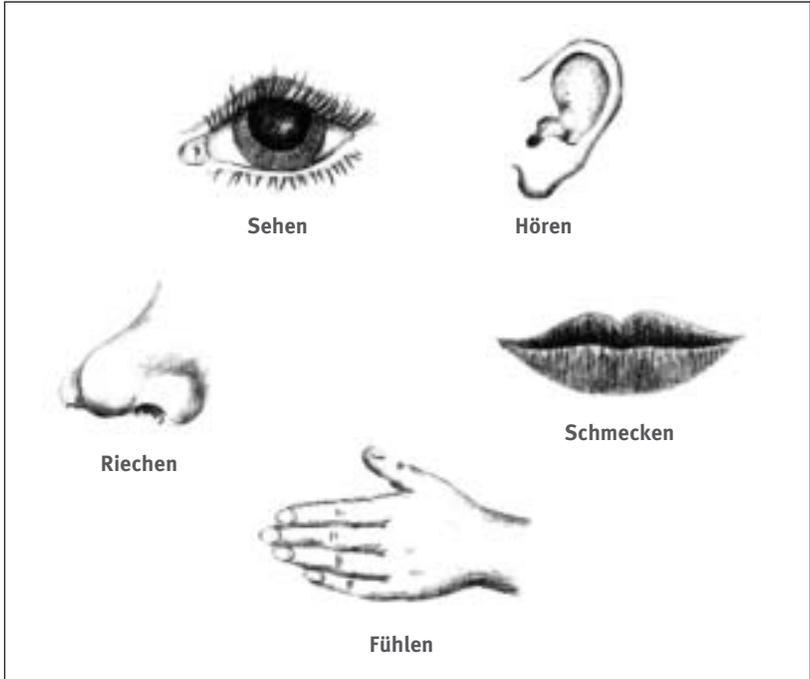
Im Grunde genommen macht es dieses Buch dem Kind ganz einfach. Denn jede Entspannungsübung oder -geschichte ist wie eine kleine Oase der Ruhe, wo das Kind seine Spannungen abbauen und somit ausgeglichener werden kann. Es lernt hier spielerisch, die Übungssituation in den Alltag zu übertragen und sich aktiv in einen Zustand der Entspannung oder der Konzentration zu versetzen.

**Wie kann nun ein Kind lernen, sich bewusst innere Ruhe zu schaffen oder Konzentration?**

Stress und Hektik versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. In diesem Zustand laufen die Körperreaktionen auf Hochtouren. Das Herz schlägt schneller, die Atmung und die Hormonausschüttung sind aktiviert. Auch Kinder erleben diesen Zustand: Z. B. vor der Klassenarbeit haben viele Angst zu versagen. Eine gewisse Portion Stress kann zur Steigerung der Leistung manchmal durchaus hilfreich sein, aber ein Zu viel wirkt lähmend. Stress wird persönlich ganz unterschiedlich erlebt, denn Stress entsteht im Kopf und hat viel mit den eigenen Erfahrungen zu tun. Diese Erfahrungen spiegeln sich als erlernte Verhaltensmuster wider. Vielleicht wundern Sie sich manchmal auch darüber, dass andere Menschen mit Stress gelassener umgehen können. Diese Menschen haben einfach eine positive Einstellung zu den Dingen. Sie sind gelassener, verarbeiten den Stress anders und wissen, wie sie sich entspannen oder konzentrieren können.

**Wie reagiert der Körper?**

Im Zusammenhang mit einer ganzheitlichen Wahrnehmung, in der Entspannung und Konzentration möglich sind, möchte ich kurz auf die Funktion des Gehirns eingehen. Wir nehmen die Informationen über unsere fünf Sinne auf:



Viele Menschen, darunter bereits in wachsender Zahl Kinder, verlieren den Zugang zu den Sinnen; sie nehmen nicht mehr bewusst wahr, wie etwas schmeckt oder riecht, welche Farbe etwas hat usw. Deshalb versuche ich in diesem Memo-Training, den Zugang zu den Sinnen, der auch der Schlüssel zu den inneren Bildern und zum Erleben ist, durch spezielle Übungen zu reaktivieren. Das Üben der Sinneswahrnehmungen wird sich wie ein roter Faden durch das Buch ziehen.

**Mit allen Sinnen.**

Die sogenannten Sinneseindrücke entstehen eigentlich erst im Gehirn bzw. werden von diesem zu Informationen verarbeitet.

Die Großhirnrinde besteht aus zwei Hemisphären. Die linke steuert das analytische, logische Denken (z. B. Sprechen, Lesen, Schreiben, Rechnen). Die rechte dagegen steuert das nonverbale bildliche Verständnis, das synthetische nichtlineare Denken, Fantasie und Kreativität. Beide Seiten sind gleich wichtig und sollten gleich stark ausgeprägt werden. Aber in der heutigen Gesellschaft wird das intellektuelle Verständnis der Dinge gefördert und dem intuitiven ganzheitlichen Denken praktisch kaum Beachtung geschenkt, d. h., die linke Hirnhälfte dominiert gegenüber der rechten. Ein ausgleichendes Training für die rechte Hemisphäre ist notwendig, denn die rechte Hälfte wird im Alltag zu wenig gefordert und läuft Gefahr zu verkümmern – und mit ihr Fantasie und Kreativität. Deshalb wird in diesem Buch speziell auch Wert gelegt auf das Training der rechten Gehirnhälfte.

**Laterales Denken ist ganzheitliches Denken.**

linke Gehirnhälfte	rechte Gehirnhälfte
Sprache	Körpersprache
Ratio/Logik	Intuition/Gefühl
Regeln/Gesetze	Kreativität
Analyse	Zusammenhänge
→ Detail	→ Überblick
Wissenschaft	Kunst – Musik – Tanz
linear – Schritt für Schritt	ganzheitlich
Zeit	Raum

Jedes Kind hat viele unterschiedliche Fähigkeiten, und diese Fähigkeiten gilt es zu fördern. Wenn Sie jetzt ganz spontan an Ihr Kind denken, fallen Ihnen sicherlich viele besondere Fähigkeiten ein. Vielleicht haben Sie sogar den Wunsch, Ihrem Kind das gleich mitzuteilen. Manchmal vergessen wir, zum Beispiel über einer schlechten Mathe-Zensur, dass unser Kind viele andere Fähigkeiten hat.

**Denken Sie positiv und vertrauen Sie auf die Fähigkeiten Ihres Kindes!**

Anerkennung und Lob sind lebensnotwendig. Sie freuen sich schließlich auch über ein nettes Wort von Ihrem Chef, und die Arbeit macht gleich mehr Spaß.

**Ein Lob bewirkt oft Wunder!**

Bei meiner Arbeit erlebe ich es leider sehr oft, dass die Kinder viel zu sehr nach ihren schulischen Leistungen beurteilt werden – und zwar nicht nur von den Lehrern!

Ein Beispiel:

Man hat in den USA ein Experiment über die Vorurteile der Lehrer bezüglich der Leistungsfähigkeit der Schüler gemacht.

Es gab zwei Schulklassen. Die erste war eine Klasse mit sehr guten Schülern, die andere mit schlechten Schülern. Dem Lehrer wurde bewusst eine falsche Information über das Leistungsniveau der beiden Klassen gegeben. So ging er mit einer positiven Grundhaltung in die Klasse der schlechten Schüler und war begeistert von deren Lernfähigkeit. Die Zensuren verbesserten sich deutlich. Und nun umgekehrt. Mit einer negativen Grundhaltung betrat er die Klasse mit den scheinbar schlechten Schülern. Das Resultat war, dass sich die guten Schüler in ihrer Leistung verschlechterten.

Vielleicht hat Sie dieses Beispiel nachdenklich gestimmt, denn es zeigt, was Menschen mit ihren Einstellungen positiv wie negativ bewirken können.

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und überlegen Sie ganz genau, welche positiven Eigenschaften und Fähigkeiten Ihr Kind hat. Schreiben Sie alle Gedanken und Ideen auf ein Blatt Papier und lassen Sie das Aufge-

schriebene auf sich wirken. Vielleicht machen Sie diese Übung auch mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin und unterhalten sich anschließend über das Ergebnis. Nachdem Ihnen nun sicherlich deutlich geworden ist, dass Ihr Kind viele positive Eigenschaften hat, können Sie gleich damit beginnen, Ihr Kind in entsprechenden Situationen zu loben und dadurch in seinen Fähigkeiten zu bestärken. Denn jeder Mensch freut sich über ein Lob!

**Warum sind heute viele Kinder überfordert?**

Diese Frage werden Sie sich wahrscheinlich auch schon oft gestellt haben. Es gibt viele unterschiedliche Ursachen. Im Folgenden will ich verschiedene Auslösfaktoren von Überforderung kurz erörtern.

Der Wertewandel, der sich in den letzten Jahrzehnten in unserer Gesellschaft vollzogen hat, stellte Leistung und Konsum in den Vordergrund. Die moderne Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von der sogenannten »Leistungs-*liebe*«. Menschen werden kaum noch ihrer Selbst wegen geliebt, sondern nach der Leistung, die sie erbringen, nach dem Motto: »Habe ich etwas gut gemacht, bekomme ich Lob und Anerkennung und bin ein liebenswerter Mensch«. Die Bewertung von Leistung wurde immer mehr normiert, d. h., in den Kategorien des Habens definiert als Geld und sozialer Status.

**Gesellschaftliche Ursachen: Die »Leistung« steht im Vordergrund.**

Jeder Mensch ist jedoch unterschiedlich. So wie jeder von uns ein anderes Äußeres hat, so verfügt er auch über andere »Fähigkeiten« und »Schwächen«. Wir können uns niemals wirklich mit einem anderen Menschen vergleichen, da jeder ein einmaliges Individuum ist.

Zwar wird bereits darüber diskutiert, ob sich in unserer Gesellschaft gerade ein neuer Wertewandel hin zu einem Miteinander vollzieht, aber

**Von der  
»Leistungsliebe«.**

die gesellschaftliche Realität ist noch ganz und gar von der »Leistungsliebe« geprägt. Nur Sie können Ihrem Kind helfen, seine »wahren Fähigkeiten« zu entwickeln, indem Sie seine Leistungen anerkennen. Ich erlebe in meiner Praxis leider sehr oft, dass Eltern ihre Kinder zu normierten Leistungen drängen; z. B. werden viele Kinder mit Zwang und Androhungen auf weiterführende Schulen geschickt, damit sie nur ja das Abitur machen. Ist dieses Kind jedoch nicht für eine solche Schullaufbahn geeignet, weil es z. B. mehr über handwerkliche Fähigkeiten verfügt, so ist für die ganze Familie das Leid vorprogrammiert! Wie Sie an anderer Stelle gelesen haben, spielen Lob und Anerkennung in unserem Leben eine entscheidende Rolle. Wird z. B. ein Kind in eine Rolle gezwungen, der seine Fähigkeiten nicht entsprechen, wird es zum »Verlierer« und kann niemals ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen. Es ist kein schönes Gefühl, immer einer der Schlechtesten zu sein. Bekommt das Kind zu Hause und in der Schule keine Zuwendung oder zu wenig Anerkennung, so sucht es sich außerhalb von Familie und Schule andere Möglichkeiten der Anerkennung.

Viele Mütter sind berufstätig. Die Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt und Kindererziehung führt zu Stress. Der Vater – ebenfalls berufstätig – kommt nach einem anstrengenden Arbeitstag

**Überforderung  
der Eltern.**

nach Hause. Beide Elternteile sind gestresst und bräuchten nach dem Arbeitsalltag erst einmal Ruhe. Aber da sind die Kinder, die viel erlebt haben und erzählen oder spielen wollen. Wenn die Eltern nun nervös reagieren, überträgt sich das wiederum auf die Kinder. Für manche Eltern stellt da der Fernseher eine willkommene Hilfe dar: Die Kinder sind beschäftigt und geben Ruhe.

Der unkontrollierte Medienkonsum wird leider nur zu häufig zur Sucht und macht die Kinder immer lern-, konzentrations- und bewegungsunfähiger. Fernsehen oder auch Computerspiele bieten nicht die Möglichkeit zur inneren Ruhe. Wichtig ist es, ein Mittelmaß zu finden. Beim Fernsehen sollten Sie auf jeden Fall die Programme gemeinsam mit Ihrem Kind aussuchen. Ideal wäre es, später mit Ihrem Kind über die Sendung zu sprechen.

Hierzu möchte ich folgendes Beispiel anführen, das in den Massenmedien für Schlagzeilen sorgte: In Amerika wurde im Fernsehen eine Comic-Serie gezeigt, in der bei einer Folge eine Figur im Spiel die Bettdecke anzündet. Ein Kind spielte nach der Sendung diese Passage nach: Das ganze Haus brannte ab. Die Eltern versuchten daraufhin, den Fernsehsender zu verklagen! Kinder lernen über das sogenannte »Beobachtungslernen« und setzen das Erlebte für sich in die eigene Realität um. Sie verfügen teilweise noch nicht über das Unterscheidungsvermögen von Realität und Fiktion.

**Wohin unkontrollierter Medienkonsum führen kann.**

Manche Eltern versuchen, ihr schlechtes Gewissen damit zu beruhigen, dass sie die Kinder mit Konsumgütern überhäufen. Aber Kinder möchten Aufmerksamkeit und kein Fernsehprogramm oder Spielzeug. Nichts kann den persönlichen Kontakt mit den Eltern ausgleichen! Wir erleben momentan, dass Kinder in der Schule manchmal über ihre Kleidung oder besondere Spielsachen erst akzeptiert werden. Tragen sie nicht bestimmte teure Markenprodukte, so können Kinder, die kein gesundes Selbstwertgefühl haben, ins Abseits gedrängt werden. Für einige Eltern ist dieser Zwang, für ihre Kinder bestimmte Luxusartikel zu kaufen, zum Albtraum geworden. Die Eltern müssen mehr arbeiten, um die

**Markenartikel als Ersatz für Selbstbewusstsein?**

extravaganter Bedürfnisse ihrer Kinder zu befriedigen. Ein Teufelskreis beginnt: Die Eltern haben noch weniger Zeit für ihre Kinder; der wichtige persönliche Kontakt, das Miteinander bleiben dabei auf der Strecke.

Vor vielleicht 20 Jahren konnten die Kinder noch im Freien, vor dem Haus spielen. Sie konnten Buden bauen, Verstecken spielen und vieles mehr unternehmen. Bei diesen Spielen konnten die Kinder toben, schreien, um ihre Spannungen auszugleichen. Die Kreativität und die Fantasie wurden hierbei gefördert. Zurück in die heutige Zeit: Fernsehen, DVD, Computer, Gameboy, verschiedene Puppenarten, die wiederum bestimmte materielle Werte vermitteln, machen es manchem Kind schwer, seine Kreativität auszuleben. Umso wichtiger ist es für Kinder, möglichst früh Entspannung und Konzentration bewusst zu erlernen. Unsere Welt ändert sich laufend, und wir sollten versuchen, die veränderten Bedingungen positiv zu nutzen, indem wir ein gesundes Mittelmaß finden. Dies setzt aber die Fähigkeit zur Auswahl und einen eigenen Standpunkt voraus – beides Eigenschaften einer harmonischen Persönlichkeit, die es zu schulen gilt.

Das »Beobachtungslernen« wurde bereits kurz erwähnt. Es findet auch in der Familie statt: Kinder beobachten ganz genau die einzelnen Verhaltensweisen ihrer Eltern. Diese Beobachtungen werden verarbeitet und umgesetzt. Kinder spiegeln das Verhalten der Eltern wider. Vielleicht erkennen Sie sich auch manchmal in den Verhaltensweisen Ihres Kindes wieder? Wenn Sie hektisch und nervös sind, wird Ihr Kind wahrscheinlich auch so reagieren.

#### **Familiäre Einflüsse.**

Kinder sind eigene Persönlichkeiten mit einer großen »Sensibilität«. Haben Sie z. B. Streit mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, spürt das Kind die unterschwelligten Spannungen und reagiert darauf. Wunschziel des Memo-Trainings ist es deshalb, nicht nur dem Kind Techniken an die Hand zu geben, mit denen es sich entspannen oder konzentrieren kann, sondern der gesamten Familie. Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind lernen, zur Ruhe zu kommen, so überträgt sich diese Stimmung ebenfalls auf Ihr gesamtes menschliches Umfeld.

Nachdem verschiedene Ursachen vorgestellt wurden, die zu einer Überforderung von Kindern und Eltern führen können, folgt nun die konkrete Hilfestellung in Form von praktischen Übungen und Geschichten zur Entspannung und Konzentration. Ich stelle in diesem Buch das Autogene Training, das Memo-Training sowie erweiternde Konzentrationsspiele und den Umgang mit Düften dar. Bei regelmäßigem Üben werden Sie zunehmende Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit bei Ihrem Kind wahrnehmen.

**Gemeinsam Möglichkeiten finden, sich wohler zu fühlen.**

Wenn Sie diese Zeilen aufmerksam gelesen haben, werden Sie sicherlich verstehen, warum viele Kinder unter Konzentrationsstörungen oder Unruhe leiden. Wie soll ein Kind noch kreativ und fantasievoll sein, wenn es von der Klavierstunde zur Nachhilfe hetzt? Wenn die Anforderungen der Schule oder vielleicht der Eltern ständig zu hoch geschraubt werden, ohne dass es Entlastung erfährt? Wenn es kaum eine Möglichkeit hat, seinen Stress in Bewegung und Spiel abzubauen? Wenn die zahlreichen Informationen und Eindrücke nicht in einer ruhigen Stunde verarbeitet werden können? Dies und vieles mehr kann einen kleinen Menschen aus seinem gesunden Gleichgewicht bringen.

**Entspannung ist erlernbar!**