

Polender, Anna

## **Entspannungs-Übungen - Eine Modifikation des Autogenen Trainings für Kleinkinder**

*Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 31 (1982) 1, S. 15-19*

urn:nbn:de:bsz-psydok-28873

Erstveröffentlichung bei:

**Vandenhoeck & Ruprecht** WISSENSWERTE SEIT 1735

<http://www.v-r.de/de/>

### **Nutzungsbedingungen**

PsyDok gewährt ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit dem Gebrauch von PsyDok und der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### **Kontakt:**

#### **PsyDok**

Saarländische Universitäts- und Landesbibliothek  
Universität des Saarlandes,  
Campus, Gebäude B 1 1, D-66123 Saarbrücken

E-Mail: [psydok@sulb.uni-saarland.de](mailto:psydok@sulb.uni-saarland.de)

Internet: [psydok.sulb.uni-saarland.de/](http://psydok.sulb.uni-saarland.de/)

## INHALT

Zum 65. Geburtstag von Annemarie Dührssen . . . . .	1	drawal and Stereotypes: Two Behavioral Patterns in Service of Stimulation) . . . . .	25
In Memoriam Hermann Stutte . . . . .	285	B. Mangold: Psychosomatik und Familientherapie. Theorie und Klinische Praxis (Psychosomatic Disease and Familytherapy) . . . . .	207
<b>Aus Praxis und Forschung</b>			
W. Bettschart: Zehnjährige Arbeit an der Tagesklinik mit psychotischen Kindern und ihren Familien (Ten Years of Experience at a Day Clinic with Psychotic Children and Their Parents) . . . . .	87	M. Martin, R. Walter: Körperselbstbild und Neurotizismus bei Kindern und Jugendlichen (Body-satisfaction and Neuroticism in Children and Adolescents) . . . . .	213
E. J. Brunner: Zur Analyse von Interaktionsstrukturen im Familiensystem (Interaction Analysis in the Field of Family Therapy) . . . . .	300	H.-U. Nievergelt: Legasthenie? ein Fall nichtdeutender Kinderanalyse, der diese Frage stellt (Dyslexia? A case of Noninterpretative Child Analysis in Which This Question Arose) . . . . .	93
C. u. B. Buddeberg: Familienkonflikte als Kollusion – eine psychodynamische Perspektive für die Familientherapie (Family Conflicts as Collusion – a Psychodynamik View vor Family Therapy) . . . . .	143	M. Nowak-Vogl: Die „Pseudodemenz“ (The „Pseudodementia“) . . . . .	266
W. Dacheneder: Zur Diagnose von Wahrnehmungsstörungen mit den Coloured Progressive Matrices (Diagnosis of Perceptual Dysfunction by Means of Raven's Coloured Progresses Matrices) . . . . .	180	E. Obermann: Förderung eines behinderten Jungen durch Rollenbeispiele unter besonderer Berücksichtigung der kognitiven Entwicklungstheorie (The Furtherance of an Impede Boy by Role-games with Spezial Attention to the Cognitive Theory of Development) . . . . .	231
G. Deegener: Ödipale Konstellationen bei Anorexia nervosa (Oedipus Complex in Patients with Anorexia nervosa) . . . . .	291	A. Overbeck, E. Brähler u. H. Klein: Der Zusammenhang von Sprechverhalten und Kommunikationserleben im familientherapeutischen Interview (The Connection between Verbal Behavior and Experience of Communication in the Family Therapy Interview) . . . . .	125
H. Dellisch: Schlafstörungen und Angst (Sleep Disturbances and Anxiety) . . . . .	298	W. Pittner u. M. Kögler: Stationäre Psychotherapie eines schwer verhaltensgestörten Mädchens (Inpatient Psychotherapy of a Girl Suffering from Severe Behaviour Disorder) . . . . .	308
H. Dietrich: Zur Gruppentherapie bei Kindern (Group Therapy with Children) . . . . .	9	A. Polender: Entspannungs-Übungen – Eine Modifikation des Autogenen Trainings für Kleinkinder (Autogenes Training in Modification to Small Children) . . . . .	15
R. W. Dittmann: „Feriendialyse“ – Ein Ferienaufenthalt für chronisch kranke Kinder und Jugendliche unter Berücksichtigung psychosozialer Probleme. Erfahrungen mit Planungsanspruch und Realisierungsmöglichkeiten („Holiday Dialysis“ – A Summer Camp of Children and Juveniles with Chronic Renal Disease with Regard to Psychosocial Problems. Experiences in Planning and Realisation) . . . . .	103	A. Polender: Entspannungs-Übungen (Relaxation Exercises) . . . . .	50
R. Frank u. H. Eysel: Psychosomatische Störung und Autonomieentwicklung: ein Fallbeispiel zu einem kombinierten verhaltenstherapeutisch und systemtheoretisch begründeten Behandlungsvorgehen (Psychosomatic Disorder and the Development of Autonomy) . . . . .	19	T. Reinelt, E. Friedler: Therapie einer kindlichen Eß-Störung (Therapy of an Infantile Eating Disorder) . . . . .	223
B. Gassner: Psychodrama mit körperbehinderten Jugendlichen und Heranwachsenden (Psychodrama with Physically Disabled Teenagers and Grown up Teenagers) . . . . .	98	H. Remschmidt: Suizidhandlungen im Kindes- und Jugendalter – Therapie und Prävention (Suicidal Acts in Childhood and Adolescence – Therapy and Prevention) . . . . .	35
B. Geisel, H. G. Eisert, M. H. Schmidt, H. Schwarzbach: Entwicklung und Erprobung eines Screening-Verfahrens für kinderpsychiatrisch auffällige Achtjährige (SKA 8) (Parent-teacher Ratings as a Screening Instrument (SKA 8) for Eight-year old Psychiatrically Disturbed Children) . . . . .	173	R. Schneider: Gibt es eine „Problemkinderkurve“ im HAWIK? Zur Geschichte von Intelligenztestergebnissen (Is there a „Problem Child Curve“ in HAWIK? . . . . .	286
Th. Hess: Einzelpsychotherapie von Kindern und Jugendlichen und Familientherapie: Kombinierbar oder sich ausschließend? (Individual or Family Therapy?) . . . . .	253	H.-Ch. Steinhausen u. D. Göbel: Die Symptomatik in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Population – II. Zusammenhangs- und Bedingungsanalysen (Symptoms in a Child and Adolescent Psychiatric Population – II. Analysis of Determinants and Correlation) . . . . .	3
G. Horn: Anwendungsmöglichkeiten des Katathymen Bilderlebens (KB) bei Kindern im Rahmen der Erziehungsberatung (Applicability of Guided Affective Imagery to Children in Connection with Educational Counselling) . . . . .	56	G. Süssenbacher: Die Verwendung eines Märchenentwurfes zur Auflösung einer pathogenen Doppelbindung: Fallberichte zur Behandlung einer Windphobie (The Use of a Fairy-Tale-Design in the Modification to a Pathogenic Double Bind: Report on a Therapy of a Wind Phobia) . . . . .	185
A. Kitamura: Eine vergleichende Untersuchung der Suizidversuche deutscher und japanischer Jugendlicher (A Comparative Study of Attempted Suicides among German and Japanese Adolescents) . . . . .	191	A. Wille: Der Familienskulptur-Test (Family Sculpting Test) . . . . .	150
M. Kögler: Integrierte Psychotherapie in der stationären Kinderpsychiatrie (Integrative Psychotherapy in Inpatient Child Psychiatry) . . . . .	41	P. Zech: Konflikte und Konfliktdiagnostik in der stationären Kinderpsychotherapie (Conflicts and Conflict Diagnosis in Inpatient Child Psychotherapy) . . . . .	47
K. Krisch: Enkopresis als Schutz vor homosexuellen Belästigungen (Encopresis as a Defense against Homosexual Approaches) . . . . .	260	P. Zech: Stationsgruppen in der stationären Kinderpsychotherapie (Ward Groups in In-patient Child Psychotherapy) . . . . .	218
P. J. Lensing: Gesichtabwenden und Stereotypen – Zwei Verhaltensweisen im Dienste der Stimulation in normaler Entwicklung und bei frühkindlichem Autismus (Facial With-		<b>Pädagogik, Jugendpflege, Fürsorge</b>	
		B. Bron: Drogenabusus und Sexualität (Drug Abuse and Sexuality) . . . . .	64
		G. Gutezeit: Linkshändigkeit und Lernstörungen? (Lefthandedness and Learning Disorders) . . . . .	277
		R. Honegger: Kasuistischer Diskussionsbeitrag zur Einweisung Jugendlicher in geschlossene Erziehungsinstitutionen (Case Study as Contribution to the Discussion on Referring Juvenile Delinquents in Closed Educational Establishments) . . . . .	110

H. E. Kehrer u. E. Temme-Meickmann: Negativismus bei früh-kindlichem Autismus (Negativism in Early Childhood Autism) . . . . .	60
B. Langenkamp, I. Steinacker, B. Kröner: Autogenes Training bei 10jährigen Kindern – Beschreibung des Kursprogramms und des kindlichen Verhaltens während der Übungsstunden (Autogenic Training Programme for Ten-year-old Children). . . . .	238
B. Meile u. M.-H. Frey: Educational Therapy: ein ganzheitliches Modell für die Erziehungsberatung (Educational Therapy: A Model for Educational Counselling) . . . . .	160
C. Rössler: Möglichkeiten einer wirksamen Konflikterziehung in der Grundschule (Possibilities of an Effective Education of Conflicts in Elementary School) . . . . .	243
R. Schleiffer: Zur Psychodynamik von Stieffamilien mit einem psychisch gestörten Kind (Psychodynamics in Step-families with a Psychically Disturbed Child) . . . . .	155
F. Specht: Erziehungsberatung – Familie – Autonomie (Child Guidance – Family – Autonomy) . . . . .	201
A. Stiksrud, J. Markgraf: Familien mit drogenabhängigen Jugendlichen (Drug-addict Adolescents and their Families) . . . . .	271
J. Wienhues: Schulen für Kranke in kinder- und jugendpsychiatrischen Einrichtungen (Schools for Patients in Psychiatric Institutions for Children and Adolescents) . . . . .	313

#### Bericht aus dem Ausland

C. Odag: Über einige Erfahrungen mit Gruppen von Jugendlichen in der psychiatrischen Klinik der Universität Ankara (Experiences with Groups of Adolescents in the Psychiatric Clinic, University of Ankara) . . . . .	75
---	----

#### Tagungsberichte

H. Moschtaghi: Bericht über das Jubiläum Symposium der ISSP am 5. und 6.9. 1981 in Zürich (Report on the Anniversary Symposium of the ISSP, September 5 and 6, 1981, in Zürich) . . . . .	116
H. Remschmidt: Bericht über ein Symposium des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe „Kinder- und Jugendpsychiatrie. Geschichtliche Entwicklung – jetziger Stand – aktuelle Probleme – Zukunftsperspektiven“ am 20. u. 21. 10. 1981 in Marl-Sinsen (Report on an Symposium held bei the Regional Association of Westfalen-Lippe on „Child and Adolescent Psychiatry“) . . . . .	81
H. Remschmidt: Bericht über das 2. Internationale Symposium zum Thema „Epidemiology in Child and Adolescent Psychiatry – Research Concepts and Results“ (Report on the 2nd International Symposium in „Epidemiology Adolescent Psychiatry-Research Concepts and Results“) . . . . .	118
H. Remschmidt: Bericht über den 10. Internationalen Kongreß der International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions vom 25.–30.7.1982 in Dublin . . . . .	318

#### Literaturberichte: Buchbesprechungen (Bookreviews)

Biermann, G. (Hrsg.): Handbuch der Kinderpsychotherapie . . . . .	249
Herzka, H. S.: Kinderpsychopathologie, ein Lehrgang mit tabellarischen Übersichten . . . . .	171
Hoffmann, Sven Olaf: Charakter und Neurose . . . . .	171
Jochmus, I., Schmidt, G. M., Lohmar, L. und Lohmar, W.: Die Adoleszenz dysmelter Jugendlicher . . . . .	250

Mitteilungen (Announcements) 33, 84, 120, 172, 206, 251, 284, 320	
---	--

# Entspannungs–Übungen

## Eine Modifikation des Autogenen Trainings für Kleinkinder

Von Anna Polender

### Zusammenfassung

Da das Autogene Training in seiner klassischen Form (nach *J.H. Schultz*) für Kleinkinder nicht geeignet ist, schlägt die Verfasserin eine Modifikation vor, die die Anwendung des A.T. für Kinder ab 4½–5 Jahren gestattet. Die Verf. begründet diese Modifikation und berichtet

über ihre ersten Erfahrungen damit in mehreren Kindergärten in Szczecin (Stettin).

---

Das Kleinkind-Alter ist der Zeitraum, in dem Neuropsychophylaxe und Therapie besonders intensiv und erfolgreich sein könnte. Auf das Kind wirken zahlreiche Eindrücke, die

bei ihm Spannungen hervorrufen. Normalerweise reagiert das Kind solche Spannungen, die vor allem aus sozialen Konflikten herrühren, in seinem sozialen Handeln und in seiner Sprache ab. Oft aber kumulieren Spannungen, die aus manchen Gründen nicht abgeführt werden können, im Kinde derart, daß es in seiner Persönlichkeit gestört erscheint; es kann den Rhythmus von Spannung und Entspannung nicht mehr hervorbringen und erleben.

Solche Kinder wurden mir, als ich Leiterin der Erziehungsberatungsstelle in Szczecin war, oft mit der Frage gebracht, wie man den Kindern schon in dem Kindergartenalter vorbeugend helfen kann sich zu entspannen.

Die Anwendung einer dem Autogenen Training ähnlichen Methode schien mir nötig zu sein. So entstand die Idee einer Modifikation des Autogenen Trainings für Kleinkinder zu bearbeiten. Die erste Konzeption der Entspannungsübungen für Kleinkinder entstand in Polen im Jahre 1970. Ich habe sie in einigen Kindergärten in Szczecin experimentell angewandt.

Da sich für sie einige Hochschulen in Polen interessiert haben, wurden die Entspannungsübungen einigen zukünftigen Psychologen und Pädagogen gelehrt und in einigen Kindergärten, Sanatorien, Kliniken usw. überprüft.

### Einige entwicklungspsychologische Probleme

Die psychische Struktur des Kleinkindes ließ bis jetzt die Anwendung von Entspannungsübungen, wie des Autogenen Trainings von J.H. Schultz nicht zu. Dazu mußte diese Technik an die spezifischen Eigenschaften und Bedürfnisse eines Kleinkindes angepaßt werden. Wie das möglich ist, möchte ich mit dieser Arbeit darstellen.

Betrachten wir zuerst die Aufmerksamkeit des Kindes. Sie ist im Kleinkinderalter quantitativ anders als im Schulalter. Die Großhirnrinde steuert noch in ganz geringem Maße das Verhalten des Kleinkindes. Das impulsive, vom Augenblick bestimmte Verhalten herrscht hier noch vor.

Die willkürliche Aufmerksamkeit basiert auf der selektiven Wahrnehmung. Diese selektive Wahrnehmung bildet sich bei Kindern während des Umgangs mit Erwachsenen, besonders unter dem Einfluß der Sprache aus. Bis zum 3. Lebensjahr ist noch die verbale Ansprache nicht imstande, die unwillkürliche Aufmerksamkeit zu unterbrechen. Erst zwischen 4½ und 5 Jahren entsteht beim Kinde die Fähigkeit, sich der Wortinstruktion unterzuordnen und die Wirkung der peripheren Reize auszuschalten. Die Aufmerksamkeit ist in diesem Alter schon so weit selektiv und das Kind kann sich schon gut konzentrieren, daß es sich bei neuen Außenreizen nicht mehr sofort ablenken läßt, ihre Aufrechterhaltung über längere Zeit muß aber noch durch eine positive Motivation des Kindes unterstützt werden. Das Kind muß sich für das Objekt interessieren und mit ihm emotional verbunden sein.

Diese Feststellungen bieten die Möglichkeit, eine Modifikation des Autogenen Trainings anzuwenden, die willkürliche Aufmerksamkeit auf die Wortinstruktion beizubehalten, ohne auf die noch nicht entwickelte „Innensprache“ zurückgreifen zu müssen.

Wie kann diese Motivierung erreicht werden?

Das Kleinkind ist aktiv in seinem Spielen, in dem es gefühlsmäßig ganz lebt. Eine der wichtigsten Spielformen in diesem Alter ist das Rollenspiel. Das Kind identifiziert sich mit Erwachsenen oder Tieren, geht in ihrer Rolle auf. Das Kind führt alle diese Tätigkeiten aus, ahmt die Gestalten nach, mit welchen es sich identifiziert. Dank dieser Fähigkeit erweitert es seine Erlebnisse und erwirbt neue Erfahrungen.

Das Kind neigt zu emotionalem, empathischem, identifikatorischem Zusammenklang mit der Umgebung. Das Spiel erlaubt ihm, die Grenze, die die Realität setzt, zu überschreiten. Es erlaubt ihm, die Wünsche in Ersatzform zu realisieren, die Wut abzureagieren, die Umstände zu beseitigen oder zu bekämpfen, die unangenehm sind oder seinen Plan des Tages zu vernichten drohen (*Jersild, 1954*). Im Rollenspiel engagiert sich das Kind „mit seinem ganzem Wesen, mit allen Muskeln seines Körpers“ (*Bühler, 1930*).

Die Kinder identifizieren sich gern mit Märchenfiguren (*Wolfenstein, 1946*). Sie lieben kleine Tiere mit weichem Pelz („Übergangsobjekte“ – *Winnicott*). Sie haben Geschichten über Tiere gern, die sie aus ihrem Alltagsleben kennen. Dabei werden ihre Zärtlichkeitsbedürfnisse und Liebeswünsche angesprochen und partiell befriedigt.

Die aufgeführten Entwicklungsregeln legen nahe, ein Projekt der modifizierten Entspannungs-Übung mit Märchen über kleine Tiere zu verbinden, mit denen sich die Kinder gut identifizieren können.

### Die theoretische Grundlage meiner Konzeption der modifizierten Entspannungsübungen für Kleinkinder

Die Konzeption der modifizierten Entspannungsmethode, die ich vorstelle, beruht darauf, daß man mit einer Erzählung die Kinder zur emotional-identifikatorischen Nachahmung veranlassen kann. Durch die Nachahmung aller Handlungen der Hauptperson aus dem Märchen und durch die starke Tendenz der Kinder zur Identifikation kann der Übende den Entspannungszustand der Muskulatur erreichen.

Im Zusammenhang mit dem, was oben über die Interessen der Kinder gesagt wurde, ist es am besten, als Hauptfigur der Märchen die kleinen, gut bekannten und beliebten Tiere der Kinder einzuführen. Es scheint auch richtig, zuerst Märcheninhalte mit leichten psychischen Spannungen anzubieten, um in weiterem Geschehen die Spannungen herabzusetzen und das Ruhegefühl, verbunden mit dem Geborgenheitsgefühl herbeizuführen.

Um die Aufmerksamkeit des Kindes während der Übung beizubehalten, muß das Kind positiv motiviert sein. Deshalb sind es Bedingungen sine qua non, daß die Kinder die Übungen lustvoll erleben und daß der Therapeut eine positive gefühlsmäßige Beziehung zu den Kindern geschaffen hat.

### Instruktion der Entspannungsübungen „Das Märchen“

Jede Übung des Autogenen Trainings nach J.H. Schultz wurde mit einem Einführungsvortrag begonnen. Die Übenden mußten zuerst den Sinn und Zweck der Übung verste-

hen und auch mit seiner Wirksamkeit vertraut gemacht werden. Darauf hat der Autor großen Wert gelegt.

Kleinkinder verstehen die Wirkung der Entspannungsübungen noch nicht und demzufolge können sie auch nicht an ihre Wirksamkeit glauben. Also handelt es sich in dem Einführungsteil nur darum, eine positive Motivation zur Übung hervorzurufen. Deshalb scheint eine solche Einführung zu genügen:

„Jetzt werden wir einen Bär (Hase, Hündchen, Katze, Mäuschen u.a.) spielen. Das ist ein prima Spiel. Wer wirklich ein Bär werden kann und alles, was er tut, genauso machen kann, wie der Bär, der wird sich so wohl und gut fühlen wie der Bär, der wird so glücklich sein, wie er ist. Ist jemand da, der den Bär nicht spielen will? Nein ... also hör zu ...“

Hier ist ein Beispiel eines Märchens:

„Ein kleiner, klitzekleiner Petz mit weichen Haaren und schwarzer Nase, wohnte bei seiner Mutter, seinem Vater und seinem noch kleineren Brüderchen zusammen im einem großen, schwarzen Walde. Sie alle arbeiteten den ganzen Sommer und Herbst, um ein Häuschen für den Winter vorzubereiten und den Vorrat an Essen zu sichern. Denn wenn es im Winter schneit, werden sie kein Blatt, kein Obst, nicht einmal ein Würzelchen finden können.

Heute hat unser kleiner Petz schwer gearbeitet und jetzt ist er sehr müde. Seine Händchen und Beinchen tun ihm weh. Die Mutter ist weggegangen und er darf sich nicht hinlegen und ausruhen. Er soll das Brüderchen bewachen. Es wird schon bald ganz dunkel und die Mutter ist noch nicht da. Der Petz wird ungeduldig und voller Unruhe.

Aber die Mutti kommt doch zurück! Wie gut! Jetzt darf er sich selbst erholen. Der kleine Petz legt sich auf die Erde nieder. Unter den Kopf legt er ein kleines Kissen aus weichem Moos. Jetzt macht er die Augen zu, streckt die Arme und Beine, sie liegen locker. Wie wohl und gut fühlt sich jetzt der Petz! Er ist ganz ruhig...

Nun fühlt er, daß sein Arm schwer wird, er wird immer schwerer. Er ist jetzt so schwer, als wenn er aus Stein oder einem Klotz wäre. Der Petz kann ihn nicht hochheben. Der Arm liegt locker und ist so schwer, als wenn er in die Erde versinken wollte.

Jetzt wird der zweite Arm schwer. Oh, wie schwer ist er! Als wenn er aus Stein oder einem Klotz wäre. Er kann ihn nicht hochheben. Der Arm liegt locker und ist so schwer, als wenn er in die Erde versinken wollte.

Und jetzt fühlt der Petz, daß sein Beinchen schwer wird, es ist schon so schwer, als ob es aus einem Klotz wäre. Er kann es nicht hochheben. Das Beinchen ist so schwer, daß es in die Erde sinken will. Nun von jetzt an wird das zweite Beinchen schwer, es ist schon so schwer, als ob es aus einem Klotz wäre. Es ist so schwer, daß der Petz es nicht hochheben kann. Es sinkt in die Erde ein.

Nun jetzt sind beide Arme und Beine schwer, locker, kraftlos.

Beim Petz ist es angenehm und er ist ruhig. Er ruht sich aus. Er hört nur zu, wie draußen der Wind mit den Blättern spielt.

Da bemerkt der Petz, daß sein Arm warm wird. Es ist ihm so warm, als ob Sonnenstrahlen auf den Arm fallen

und ihn erwärmt haben. Jetzt verschieben sich die Sonnenstrahlen auf den zweiten Arm und erwärmen ihn auch. Den Armen ist es jetzt warm und angenehm.

Die Sonnenstrahlen gehen jetzt auf die Beine über. Zuerst wird ein Bein warm, ganz angenehm warm. Und dann wird das zweite Bein mit den Sonnenstrahlen erwärmt.

Beide Arme und Beine sind schwer, kraftlos, warm. Es ist angenehm. Der Petz ist ruhig. Er fühlt sich wohl. Er ist jetzt ganz faul. Er hat keine Lust, irgendwas zu tun. Es ist so gut!.. Es ist so ruhig...

Oh, er möchte nur so liegen und der Stille lauschen und dem Wind, der die Blätter bewegt...

Es ist gut, angenehm, ruhig..."

Eine Weile Pause.

„Jetzt sollen wir wieder Kinder sein.

Wir beugen und strecken die Arme, eins, zwei, drei.

Wir atmen tief, eins, zwei, drei.

Jetzt machen wir die Augen auf.

Der Petz ist im Walde geblieben und wir sind wieder da.

Wir fühlen uns so gut, wie der Petz, wir haben uns gut erholt, jetzt sind wir froh und frisch. Wir haben Lust zur Arbeit und zum Lernen.“

Der Text soll mit warmer Stimme, in ganz ruhiger Weise und langsam gesprochen werden.

Wenn man eine Geschichte längere Zeit erzählt, können die Kinder sich langweilen und identifizieren sich nicht mehr mit der Hauptperson. Deshalb wird angeraten, den Anfangsteil des Märchens von Zeit zu Zeit zu ändern. Die Hauptgestalt der Geschichte kann ein Häschen sein. Z.B. in solcher Geschichte:

„Das Häschen ist über die Wiesen und Felder gesprungen, dann hat ein böser Hund es gesehen und ist ihm nachgejagt. Das Häschen läuft sehr schnell, so daß es dem bösen Hund davongelaufen ist. Dabei ist es todmüde geworden und als es einen verborgenen Unterschlupf in einem dichten Strauch gefunden hat, legte es sich auf die Erde. Bald hat es die Mutter gefunden und beide liegen und ruhen sich aus. Das Häschen legt seinen Kopf auf den Arm seiner Mutter. Die Händchen und Füßchen streckt es aus..." – weiter geht es wie in der Trainingsinstruktion.

Ein Beispiel eines Märchens über ein Hündchen:

„Ein kleines Hündchen mit langen Ohren und langem Schwanz, das Miki hieß, lebte glücklich zusammen mit seinem geliebten Frauchen – einem kleinen Mädchen. Ihr Name war Käthe. Eines Tages war Käthe zu Hause mit Saubermachen beschäftigt und Miki ist nach draußen gelaufen, um sein Frauchen nicht zu stören. Draußen war es herrlich, die Sonne schien, es war angenehm warm. Also Miki ist auf eine Wiese gelaufen, dann hat er ein Bächlein übersprungen, dann ist er in den Wald gekommen. Er sprang, er jagte den Schmetterlingen nach, er bellte aus Freude. Aber endlich ist er müde und hungrig geworden. Er will jetzt nach Hause zurückkommen. Er läuft geradeaus, aber kein Bächlein ist da, er kann die Wiese auch nicht finden. Er läuft herum, doch kann er den Weg nach Hause nicht finden. Er wird jetzt schon sehr müde. Er hat immer größeren Hunger. Bald wird es ganz dunkel sein. Was soll er tun? Er ist ganz unglücklich.

Und plötzlich hört er die Stimme seines Frauchens, das ihn sucht und nach ihm ruft. Er läuft schnell und freudig zu ihr und beide gehen jetzt nach Hause zurück.

Miki bekommt sein Essen, welches heute wunderbar schmeckt. Und als er satt ist, legt er sich zu Füßen seines Frauchens bei dem Kamin nieder. Er streckt die Arme und Beine aus...“ – weiter wie in der Trainingsinstruktion.

Die Kinder identifizieren sich gern mit allen gut bekannten und beliebten Tieren. Ihnen macht es Spaß, Kätzchen, Mäuschen, Affen zu spielen.

Die Möglichkeit zur Bildung neuer Geschichten ist immer offen. Sie hängt von der Phantasie und Absicht des Psychotherapeuten ab und auch von der Reaktion der Kinder.

Oft haben die Kinder selbst Lust, sich neue Tiere in einem Spiel vorzustellen. In solchem Falle besteht die Notwendigkeit, ein entsprechendes Märchen ad hoc auszudenken.

Die Konstruktion des Märchens muß immer dramatische Elemente enthalten, um das Kind mit dem Märchenhelden mehr emotional zu verbinden. Es soll auch kleine Spannungen hervorrufen, die nachher in dem weiteren Text gelöst werden. Es kommt zur Entspannung, zum Ruhe- und Geborgenheitsgefühl.

### Die Entspannungsübungen in Kindergärten Erste Erfahrungen und Beobachtungen

Die ersten experimentellen Versuche wurden mit Gruppen von 5–6jährigen Kindern im Kindergarten durchgeführt. Im Hinblick auf die Organisation des Kindergartens haben wir bei den ersten Proben die Entspannungsübungen mit der ganzen Gruppe von 12 bis 16 Kindern durchgeführt.

Die ersten, ebenso wie die weiteren Erfahrungen haben bewiesen, daß alle Kinder ab 5. Lebensjahr sich den Entspannungsübungen leicht unterzogen haben. Sie haben die Instruktion mit Aufmerksamkeit angehört und sich den „Befehlen“ untergeordnet.

Die Beobachtungen der Kinder während der Übungen zeigte, daß die Muskeln der Arme und Beine ganz entspannt wurden. Das Hochheben der Arme als Probe zeigt, daß sie schwer und weich niederfallen. Die Haltung der Füße, die nach außen gedreht sind, weisen darauf hin, daß auch die Muskeln der Beine entspannt wurden. Man kann daraus die Folgerung ziehen, daß die entspannende Stellung der Arme und Beine als Folge authentischer Entspannung der Muskulatur unter dem Einfluß der Identifikation der Kinder mit den Tieren aufgetreten ist.

Man darf daran bemerken, daß während der Erholung oder während des gewöhnlichen Schlafes die Kinder in unbefangener Haltung: auf dem Bauch, mit Händen unter dem Kopf, oder noch anders, liegen. Ungezwungen, ohne zusätzliche Instruktion, bleiben die Kinder während der Übung ruhig liegen, ohne Lust, ihre Stellung zu verändern. Das weist auf die Wirkung eines spezifischen Faktors hin, nämlich auf die allgemeine psycho-motorische Entspannung, die als Folge der Übung gelten kann.

In diesen Übungsgruppen haben sich 1 bis 2 Kinder der Instruktion manchmal nicht untergeordnet. Diese Kinder haben sich auf die Seite gelegt, haben sich bewegt oder sind eingeschlafen. Aber das nächste Mal konnten sie richtig mitmachen.

Die experimentellen Übungen mit ganzen Gruppen von kleineren Kindern im Alter von 4 bis 5 Jahren sind nicht gelungen. Ein zu großer Prozentsatz der Kinder hat auf die Instruktion nicht reagiert. Zwar haben einige Kinder alle Aufgaben aus dem Märchen genau ausgeführt, doch das Verhalten der übrigen Kinder hat eine solche Unruhe mit sich gebracht, daß die Konzentration für die übrigen Kinder gestört wurde.

Daraus folgt, daß man in diesem Alter die Kinder nicht kollektiv zu den Entspannungsübungen zulassen sollte, sondern, daß sie einzeln dazu ausgewählt werden sollten.

Auf der Konferenz haben die Erzieherinnen folgendes festgestellt: „Nach den Entspannungsübungen sind die Kinder erfrischt, nicht mehr unruhig, sie fangen an leiser zu sprechen, sie verhalten sich so, wie am Anfang des Tages. Ihre Aktivität ist kontrollierter, sie können sich besser konzentrieren, ihre Emotionalität ist stabiler“ (ein Auszug aus dem Protokoll).

Die Kinder haben die Entspannungsübungen gern gehabt. Sie äußerten das, indem sie die Erzieherinnen fragten: „Wann spielen wir wieder den Bär? Wie lange müssen wir noch warten?“

### Die Folgerungen

Da das Autogene Training in der von J.H. Schultz überlieferten Form für Kleinkinder nicht geeignet ist, schlägt diese Arbeit eine Modifikation des Autogenen Trainings vor, die zugeschnitten ist auf die psychische Struktur der Kinder ab etwa 4½ Jahren.

Die von mir vorgeschlagenen Entspannungsübungen für Kleinkinder benutzen die zwei ersten Übungen aus dem A.T. von J.H. Schultz. Mit zunehmender Reifung des Kindes kann man Schritt für Schritt von der Märchenform bis zur A.T.-Form übergehen. Die frühe Einübung der Entspannungsmethode könnte sich vorbeugend auf das Kleinkind auswirken.

Die Entspannungsübungen für Kleinkinder sind mit der Märchenform verbunden. Die Kinder identifizieren sich mit den Hauptfiguren des Märchens, ahmen sie nach und kommen auf diese Weise zur Entspannung der Muskulatur.

Dazu brauchen sie positive Motivation. Sie kommt von der Spielattraktivität und von dramatischen Elementen des Inhaltes des Märchens. Voraussetzungen dafür sind günstige emotionale Beziehungen des Kindes zum Therapeuten.

Zahlreiche experimentelle Forschungen beweisen, daß die psychische und motorische Entspannung heilsame Wirkung bei somatischen Krankheiten und Beschwerden mit sich bringt. Das läßt erwarten, daß die von mir vorgeschlagene Methode in solchen Fällen ebenfalls von therapeutischer Wirkung sein könnte. Diese Hypothese erfordert noch klinische Überprüfungen.

Sicher ist aber, daß sie wertvolle erzieherische und psychohygienische Wirkung entfaltet.

### Summary

#### *Autogenes Training in Modification to Small Children*

In order to adapt „Autogenes Training“ (J.H. Schultz) to the capacity of small children, the author proposes a modification which allows application of A.T. to children up from 4½ to 5 years of age.

The author describes the modification and reports her experiences with it in several Kindergartens in Szczecin.

### Literatur

Biermann, G. (1975): Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen. München-Basel, Reinhard. – Budohoska, W., Orłowska, A. (1970): Wpływ treningu autogenicznego na uczenie się i zapamiętywanie. Studia Psychologiczne X. – Bühler, C. (1930): The first year of life. New York Day. – Eberlein, G. (1976): Auto-

genes Training mit Märchen. Düsseldorf-Wien, Econ. – Hurlock, E.B. (1970): Die Entwicklung des Kindes. Weinheim, Belz. – Jersild, A.T. (1954): Child psychology. New York Prentice Hall. – Kruse, W. (1964): Erfahrungen mit dem Autogenen Training bei Kindern. Deutsch. Gesundheitswesen 19, 400. – Ders. (1975): Entspannung. Autogenes Training für Kinder. Köln-Lövenich, Deutscher Ärzte-Verlag. – Luthe, W. (1965): Autogenes Training. Correlationes Psychosomaticae. Stuttgart, Thieme. – Luria, A.R. (1976) Podstawy Neuropsychologii. Warszawa, PZWL. – Schultz, J.H. (1973): Das Autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung. 14. Auflage. Stuttgart, Thieme. – Wolfenstein, M. (1954): Children's understanding of jokes. Psychoanal. Stud. Child. 8, 162–176. – Zullinger, H. (1952): Heilende Kräfte im Kindlichen Spiel. Frankfurt, S. Fischer.

Anshr. d. Verf.: Anna Polender, Jacka Soplicy 5, 70-396 Szczecin, Polen Z.Z. Emil-Andresenstr.4A, 2000 Hamburg 54.