



Behringer • Rösch

Autogenes Training mit Kindern



E-BOOK INSIDE +
AUDIO-ÜBUNGEN

BELTZ

Behringer • Rösch

Autogenes Training mit Kindern

Karl Heinrich Behringer • Nicole Rösch

Autogenes Training mit Kindern

| Mit E-Book inside und Audio-Übungen

BELTZ

Die Autoren sind über den Verlag erreichbar:
Beltz Verlag
Abteilung Psychologie
Werderstraße 10
69469 Weinheim

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-621-28356-6

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



1. Auflage

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2016
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Programm PVU Psychologie Verlags Union
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Karin Ohms
Herstellung: Uta Euler
Illustrationen: Katrin Saalmann
Umschlagbild: image source
Satz und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

ISBN 978-3-621-28340-3

Inhaltsübersicht

Mehr als nur ein Vorwort	11
I Die richtige Vorbereitung	13
1 Genug Gründe – warum autogen trainieren?	15
2 Was ist Autogenes Training?	17
3 Entspannung, Anspannung und Stress	24
II Die Aufwärmphase	33
4 Voraussetzungen	35
5 Geschichten und Autogenes Training	46
6 Wie eine Trainingseinheit aussehen kann	52
III Das Training	59
7 Die Übungen – ein wenig Theorie, viel Praxis und passende Geschichten	61
8 Begleiterscheinungen	93
9 Autogenes Training zu Hause	101
10 Eltern-FAQs – aus dem wirklichen Leben	104
11 Für Fortgeschrittene – Formelhafte Vorsatzbildung	107
IV Exkurs	113
12 Progressive Muskelentspannung – eine Sequenz	115
13 Achtsamkeit	119
V Anhang	125
Hinweise zum Arbeitsmaterial	127
Über die Autoren	128
Literatur	129
Sachwortverzeichnis	132

Inhalt

Mehr als nur ein Vorwort 11

I Die richtige Vorbereitung 13

1 Genug Gründe – warum autogen trainieren? 15

2 Was ist Autogenes Training? 17

2.1 Ein Weg zu Ruhe und Gelassenheit 17

2.2 Etwas Psychosomatik 18

2.3 Mentales Training 19

2.4 Konzentration und Vorstellungskraft 19

3 Entspannung, Anspannung und Stress 24

3.1 Entspannung und Anspannung 24

3.2 Stress 24

3.3 Stress und das vegetative Nervensystem 26

3.4 Guter und schlechter Stress 27

3.5 Burnout bei Kindern 30

II Die Aufwärmphase 33

4 Voraussetzungen 35

4.1 Alter, Entwicklung, Gegenanzeigen 35

4.2 Voraussetzungen des Trainers 35

4.3 Die richtigen Bedingungen 38

4.4 Rücknahme der Entspannung 43

5 Geschichten und Autogenes Training 46

5.1 Nichts für Puristen – und doch Autogenes Training pur? 46

5.2 Die Struktur der Geschichten 47

5.3 Die Formeln des Autogenen Trainings 49

6 Wie eine Trainingseinheit aussehen kann 52

6.1 Beginn einer Einheit 52

6.2 Einführung in das jeweilige Thema 54

6.3 Durchführung der Übung 54

6.4 Rückmeldung 55

6.5	Das Symbol	56
6.6	Abschluss der Einheit	57

III Das Training 59

7	Die Übungen – ein wenig Theorie, viel Praxis und passende Geschichten	61
7.1	Schwereübung	61
7.1.1	Einführung der Schwereübung	62
7.2	Wärmeübung	68
7.2.1	Einführung der Wärmeübung	69
7.3	Atemübung	73
7.3.1	Einführung der Atemübung	74
7.4	Ruhetönung	78
7.4.1	Einführung der Ruhetönung	79
7.5	Herzübung	82
7.6	Bauchübung	83
7.6.1	Einführung der Bauchübung	84
7.7	Kopfübung	87
7.7.1	Einführung der Kopfübung	88
7.8	Versprochen ist versprochen	91
8	Begleiterscheinungen	93
9	Autogenes Training zu Hause	101
10	Eltern-FAQs – aus dem wirklichen Leben	104
11	Für Fortgeschrittene – Formelhafte Vorsatzbildung	107
11.1	Was ist eine formelhafte Vorsatzbildung?	107
11.2	Ist das nicht alles ein wenig obskur?	107
11.3	Wie komme ich zu einem guten Vorsatz?	108
11.4	So sag ich es den Kindern	108
11.5	Alles schön der Reihe nach!	109
11.6	Die Trainingseinheit	110
11.7	Beispiele formelhafter Vorsatzbildungen	112

IV Exkurs 113

12	Progressive Muskelentspannung – eine Sequenz	115
12.1	Progressive Muskelentspannung – Übungen der Langform	116
12.2	Instruktion zur Progressiven Muskelentspannung	118

13	Achtsamkeit	119
13.1	Was ist Achtsamkeit?	119
13.2	Autogenes Training und Achtsamkeitsübungen – Unterschiede und Berührungspunkte	120
13.3	Achtsamkeitsübungen	121

V Anhang 125

Hinweise zum Arbeitsmaterial	127
Über die Autoren	128
Literatur	129
Sachwortverzeichnis	132

Mehr als nur ein Vorwort

Das Autogene Training mit Kindern war bei weitem noch nicht so verbreitet wie heute, als namhafte Autoren darauf hinwiesen, welche wertvolle Unterstützung das Autogene Training auch oder gerade für ganz junge Menschen sein kann. So hat bereits 1977 Bernt Hoffmann in der 1. Auflage seines Buches – vielleicht immer noch *dem* Handbuch des Autogenen Trainings – die positive Wirkung bei Kindern beschrieben. Als Fachmann und überzeugter Anhänger dieser Methode betont Hoffmann jedoch, dass »Rücksicht auf die psychische Eigenart des Kindes zu nehmen ist, woraus sich Modifikationen ergeben« (1996).

Eine Synthese

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Modifikationen. Diese fielen anfangs sehr spärlich aus, so wurde das Autogene Training für Erwachsene mitunter fast nur 1:1 übersetzt. Im Gegenteil dazu gibt es heute unter dem Titel »Autogenes Training für Kinder« Veröffentlichungen, die mehr wie ein Märchenbuch anmuten. Oft ist kaum mehr etwas zu erkennen von den komplexen medizinischen und psychologischen Inhalten oder dem strukturierten Aufbau dieser Entspannungstechnik. Deshalb beinhaltet dieses Buch nicht nur das eine oder das andere oder ein zusammenhangloses Nebeneinander, sondern eine echte Synthese von kognitiven und imaginativen Verfahren, konkret von Übungen des originären Autogenen Trainings und Entspannungsgeschichten. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, eine bewährte Methode zeitgerecht und dennoch fundiert näher zu bringen, und nutzen dabei konsequent die kindlichen Fähigkeiten. Das Autogene Training »erleb- und greifbar« zu machen, bis die Kinder bereichert mit viel Wissenswertem, zur Kreativität angeregt und motiviert durch den Erfolg *ihren* Weg dieser Entspannungsmethode alleine gehen können.

Die Zielgruppe

Dieses Buch richtet sich zum einen an Menschen, die das Autogene Training als Entspannungstraining, z. B. im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung einsetzen wollen und dabei auf anhaltende Effekte aus sind. Hierzu gibt das Buch wichtige Hintergrundinformationen, praktische Tipps und Kniffe zur Einführung sowie Vorschläge von gezielten Entspannungsgeschichten, sodass das Autogene Training systematisch und dennoch mit viel Spaß gelehrt und gelernt werden kann.

Zum anderen gibt dieses Buch auch Fachleuten eine Menge Anregungen, die das Autogene Training darüber hinaus als Entspannungstherapie anwenden, also in der Vor- und/oder Begleitbehandlung eines breiten Spektrums von psychischen, psychosomatischen und somatischen Störungen. Ausgewählte Spiele, interessante Vorschläge und passende Rituale machen dieses Buch zu einem praktischen Nachschlagewerk.

Allen anderen Interessierten wollen wir von diesem Buch nicht abraten. Die Nachfrage nach unmittelbar effektiven Entspannungsmethoden für Kinder ist hoch. So wollen viele Eltern selbst mit ihren Kindern etwas tun.

Allerdings ist das Autogene Training nicht aus dem Stehgreif anwend- oder vermittelbar. Wir verweisen schon hier auf Abschnitt 4.2.

Es bleibt beim Autogenen Training

Eine andere Bemerkung ist uns am Anfang wichtig: Obwohl wir viele Ideen dazu geben, ist dieses Buch keine Spiele- oder Geschichtensammlung zur Entspannung. Unter dem Strich bleibt das Autogene Training mit seinen klassischen Fundamenten, wie sie von Johannes Heinrich Schultz (2010) gelegt wurden. Wenn wir spielerisch vorgehen oder mit Geschichten das Autogene Training anreichern, so hat das mit einer zeitgerechten Methodik zu tun.

Bräunlingen, Brigachtal, im Frühjahr 2016

*Karl Heinrich Behringer
Nicole Rösch*

I Die richtige Vorbereitung

- 1 Genug Gründe – warum autogen trainieren?
- 2 Was ist Autogenes Training?
- 3 Entspannung, Anspannung und Stress