

# Zur Entspannung

Vielleicht „saugen“ Sie im Moment jede Nachricht über die Corona –Krise auf, vielleicht meiden Sie gerade wegen der Fülle an Corona-Berichterstattung den Blick auf TV, Radio oder social media oder Sie holen sich bewusst und gezielt Informationen. Wie auch immer – jede Strategie beeinflusst und erzeugt Stimmung. In dieser Rubrik sollen Beispiele zur Entspannung positive Impulse verbreiten, denn auch die psychische Gesundheit soll und muss in dieser Zeit beachtet und gepflegt werden.

- Informieren Sie sich bewusst und gezielte 1-2mal am Tag über den Stand in der Corona Krise. Hierbei suchen Sie sich am besten seriöse, verlässliche Quellen (z.B. [www.km-bw.de](http://www.km-bw.de) oder [www.rki.de](http://www.rki.de) ) und meiden reißerische Berichterstattungen.
- Infos für Kinder: Kindernachrichtensendung „logo“ auf KIKA
  
- Malen nach Musik
- Massage mit dem Igelball
- „Pizzabacken“ /“Wettermassage“
- Mandala malen (im Internet suchen: kostenlose Mandala)
- Gedankenfoto:  
An welchem Ort, der mir Ruhe und Wohlbefinden vermittelt, bin ich gerne?  
In Gedanken vorstellen; mit Kindern malen - wenn`s mal stressig ist, erinnere ich mich an diesen Ort bzw. nehme das Bild heran und nimm die positive Energie aus der Vorstellung oder des Bildes als Kraftquelle.
- Phantasiereisen (Beispiele siehe Anhang)

# Fantasiereisen „Erinnerungs-Fantasiereise“

Nimm eine bequeme und entspannte Haltung ein. Schließe deine Augen. Nimm dich selbst wahr. Spüre in deinen Körper hinein. Stelle dir nun vor, du hast einen Einkaufskorb in der Hand, der sich im Laufe dieser Reise füllen wird.

Denke zurück an heute Früh - Was war dein erster Gedanke? Was war das erste, das du gemacht hast? Wie hast du dich gefühlt? Was hast du gefrühstückt?

Und das alles lege in deinen Einkaufskorb.

Und nun denke an letzten Freitagabend - Warst du zu Hause oder unterwegs? Mit welchen Menschen warst du zusammen? Was hast du gefühlt?

Und das lege wieder alles in deinen Einkaufskorb.

Denke nun an deine letzte Geburtstagsfeier - Wo hast du gefeiert? Über welche Geschenke hast du dich sehr gefreut?

Und all das lege wieder in den Einkaufskorb.

Denke nun an den Beginn der Zeit in dieser Schule - Was waren deine ersten Gedanken? Hattest du Angst/ hast du Angst vor bestimmten Fächern? Hattest/hast du Probleme mit Lehrern/ Mitschülern?

Lege alle Gedanken wieder in deinen Korb.

Und nun denke an deine Schulzeit vor dieser Schule - Was waren besondere Erlebnisse? Deine Lieblingslehrer? Deine liebsten MitschülerInnen?

Und das alles lege in deinen Korb.

Und nun Du - mit vier Jahren. An welche schönen Erlebnisse kannst du dich noch erinnern? Warst du schon im Kindergarten? Mit welchem Spielzeug hast du gerne gespielt?

Und all das lege wieder ein den Einkaufskorb.

Und nun noch einmal von vorne: Lege alle deine Erinnerungen in den Korb: Deine Kindheitserlebnisse, die erste Schulzeit, die Erlebnisse der jetzigen Schulzeit, deine letzte Geburtstagsfeier, deine Erlebnisse vom Freitagabend, von heute Früh.

Dann kommst du langsam in deinem Tempo, wieder hierher zurück. Öffnest allmählich die Augen,... atmest wieder tiefer ein und aus... bewege dich und dehne dich.

## BESPRECHUNG

- Wie ist es dir ergangen. Hattest du ein gutes/eher schlechtes Gefühl als du über deine nähere/ferne Vergangenheit nachgedacht hast.

- Welche Erinnerungen haben überwogen? Positive oder Negative?

- Bist du mit dir, deiner Vergangenheit und deiner Zukunft zufrieden? Oder hast du manchmal das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben?



## Fantasiereisen

# „Frühlingsblüten“

### EINSTIEG IN DIE ENTSPANNUNG

Suche Dir einen Platz im Raum. Lege Dich auf den Boden oder mache es Dir auf Deinem Stuhl bequem. (Kutschersitz z.B.) möglichst so, dass Du keinen Muskel Deines Körpers anspannen musst. Mache es Dir so richtig bequem.

Und wenn Du bequem sitzt oder liegst, dann schließe, wenn es geht, langsam Deine Augen. Vielleicht möchtest Du sie auch erst einmal gerne offen lassen und dann, mit der Zeit langsam schließen. Mach es ganz so, wie Du möchtest.

Und wenn Du nun so bequem und ruhig da sitzt, dann nimm Dir ein wenig Zeit um in Dich hinein zu horchen. Wandere nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Atem.

Spüre den Rhythmus, in dem sich Dein Brustkorb beim Atmen langsam hebt und senkt. Fühle, wie sich Dein Atem durch Deinen ganzen Körper ausbreitet. Und wenn Gedanken durch Deinen Kopf gehen, dann lass sie einfach kommen und vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten.

Und jetzt wandere mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen. Spüre, wo Deine Füße den Boden berühren. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst Deine Füße, deine Waden und deine Oberschenkel.

Und dann wandere mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Deinem Po. Spüre die Unterlage auf der du sitzt oder liegst. Ist sie weich oder eher hart. Bequem oder eher unbequem. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst deine Gesäßmuskeln, deine Becken und deinen Bauch.

Jetzt wandere weiter mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Oberkörper. Spüre, wie Dein Atem langsam gleichmäßiger wird. Wie er rhythmisch und ganz von allein durch dich hindurch fließt. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst Deinen Rumpf, die Schultern, Arme und Hände. Dein ganzer Oberkörper ist nun entspannt.

Lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf deinen Hals, deinen Nacken und deinen Kopf. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst deinen Hals, deinen Nacken und deinen Kopf. Nimm Dir Zeit, auch deine Stirn, deine Augen, deine Kiefergelenke, deinen Mund und deine Zunge zu entspannen. Lasse deinen Unterkiefer los und senke deine Zunge auf den Boden deiner Mundhöhle.

Nun bist du langsam auf einer tieferen Bewußtseinsbene angekommen.

### PHANTASIEREISE „FRÜHLINGSBLÜTEN“

Stelle dir den Frühling vor. Alles scheint nach einer langen Winterpause zu neuem Leben zu erwachen. Spüre die ersten warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Die ersten angenehm warmen Sonnenstrahlen nach einem langen und kalten Winter.

Versuche dir ins Gedächtnis zu rufen, wie Frühlingsluft riecht, wie sie sich anfühlt.

stelle dir Menschen vor, die nach langen Monaten in warmer und dunkler Winterkleidung wieder luftige und helle Sommerkleidung tragen.

Wie sich Straßencafes füllen, wie Menschen in der Natur spazieren gehen, die ersten Biergärten öffnen und Motorräder und Cabrios unterwegs sind.

Stelle dir den Blick durch eine Sonnenbrille an einem wunderschönen Frühlingstag vor. Und genieße diesen tag in vollen Zügen.

(Kurze Pause)

Dann gehe in Gedanken in einen Park oder auf eine Wiese am Waldrand. Suche dir eine Stelle, einen Platz, an dem keine anderen Menschen sind. Stelle dir dort einen Baum in voller Blüte vor. Einen wunderschönen Baum, der über und über voller kleine, weißer Blüten ist. Diese weißen Blüten sind die Blüten des Frühlings, die Blüten der Kindheit und Jugend dieses Baumes. Sie werden nur eine kurze Zeit lang blühen und sich im Laufe des Jahres verändern.

Ohne sie würde es im Sommer und Herbst keine Früchte geben. Diese Blüten sind Symbol für Erneuerung, für Frische und für den Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt. In diesen zarten Blüte ist die unbändige, starke Kraft des Lebens enthalten.

Betrachte diesen blühenden Baum und stelle dir dann vor, dass ein leichter Wind aufkommt, einige der kleinen weißen Blüten von ihren Blütenkelchen löst und sie sanft und leicht durch die Luft schweben läßt. Es sieht so aus, als würde es Blüten schneien. Beobachte, wie die Blüten in der Luft tanzen, wie sie um dich herum schweben, fast schwerelos. Es scheint fast so, als würden der Baum und der Wind dieses Ereignis nur für dich geschehen lassen. Du kannst jetzt die Arme ausbreiten und es genießen wie die Blüten um dich herum schweben.

(Kurze Pause)

Jetzt stelle dir vor, dass eine dieser Blüten zufällig dein Gesicht streift. Sanft berührt sie deine Haut. Versuche es dir vorzustellen, wie es sich anfühlt, wenn die Blüte deine Gesichtshaut berührt. Dann passt sich die klei-

# Fantasiereisen „Reise in die Zukunft“

„Manchmal gibt es Erlebnisse, an die wir gerne denken oder Situationen, in denen wir ganz glücklich sind. Wir freuen uns und sind rundherum zufrieden.

Du kannst dich in dieser Phantasiereise an einen solchen glücklichen Moment erinnern und diesen ein wenig weiter-spinnen für die Zukunft...

Setze oder lege dich dazu entspannt hin... Schließe deine Augen... Mache es dir noch ein wenig bequemer...

Stelle dir vor, du liegst in deinem Bett..., kuschelst dich in das weiche Kissen... und rollst dich in die weiche Decke... Du atmest ganz tief ein..., vielleicht seufzt du sogar ein paar Mal, weil es so schön ist...

Gehe in Gedanken zurück in die Zeit, als du noch Kind warst und erinnere dich an einen Moment, wo du sehr glücklich warst.

Suche nach einem wunderschönen Tag - ein tolles Erlebnis - eine besonders schöne Situation. Jeder Mensch hat sehr schöne Momente erlebt, auch wenn du vielleicht erst mal denkst, das war alles ziemlich schrecklich. Suche dir einen von den schönen Momenten, wo du dich richtig wohl in dir und mit dir gefühlt hast... Lass dir ruhig Zeit dabei!

Es gibt viele Möglichkeiten: ein schöner Urlaub, ...ein Erlebnis mit Freunden, ... mit der Familie ... oder beim Sport. Sicherlich findest du eine Situation, in der du sehr glücklich warst. Lass dir Zeit. (1 Min)

Wenn du jetzt ein Erlebnis oder eine Situation gefunden hast, wo du sehr zufrieden oder glücklich warst, ... dann erinnere dich, wo du warst. ... Stelle dir vor, wie es in deiner Umgebung aussah. ... Warst du in einem Raum, im Wald, im Wasser oder woanders? (1/2 Min)



Male dir in Gedanken ein Bild von dieser Umgebung (1/2 Min)

Überlege dir, welche anderen Menschen oder Tiere dabei waren, und füg sie in dein Bild ein. (1/2 Min)

Was machst du und was tun die anderen? (1/2 Min).

Jetzt erinnere dich, was du hörst! ... Sind es leise Geräusche, ... Musik, ... Stimmen, ... oder wird gelacht? Füge eine Tonspur in dein Bild ein! (1/2 Min)

Jetzt konzentriere dich auf dich in deinem Bild. Was fühlst du mit deiner Haut? Ist es warm oder kalt? Berührst du etwas oder jemanden? Wie fühlt es sich an? Stelle dir vor, wie es in diesem Moment riecht! Ist es ein intensiver Geruch oder eher ein feiner, ein Parfum oder ein anderer Duft? Vollende dein Bild mit diesem Duft, diesem Geruch. Genieße das Gesamtbild einen Augenblick und versuche es dir zu merken! (1 Minute)

Wir nehmen jetzt unsere Bilder und reisen damit in Gedanken in die Zukunft - 10 Jahre weiter. Schule und Ausbildung liegen hinter dir. Du bist ungefähr 10 Jahre älter. Überlege, wie alt du jetzt bist! Stelle dir jetzt ein Bild in der Zukunft vor! Ein Bild, du mit Ende Zwanzig, Anfang Dreißig! Wie siehst du wohl aus, was machst du, beruflich oder privat. Lasse ein Bild in dir hochsteigen, wie es wohl sein wird, wenn du so alt bist und richtig zufrieden bist, über das, was du erreicht hast, und glücklich mit dem, was du dann bist. (1 Min)

Kannst du dir die Umgebung für die Zukunft vorstellen? Welche Menschen oder Tiere sind jetzt dabei? Füge sie in dein Bild ein und stell dir vor, was sie tun! (1Min)

Welche Geräusche oder Stimmen nimmst du jetzt wahr? Was kannst du hören? Füge deinem neuen Bild eine Tonspur hinzu! Und: riechst du etwas? Gibt es einen Duft, vielleicht...?

Vollende dein Bild mit diesem allem und genieße das Gesamtbild für die Zukunft einen Augenblick! (1Min)

Nun kommst du langsam..., in deinem Tempo..., wieder hierher zurück...

Du bewegst deine Finger..., atmest etwas tiefer ein und aus... Du dehnt und räkelt dich... und öffnest deine Augen... Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht...\*

## **Ratgeber – Kindern die Angst vor dem Coronavirus nehmen**

Besonders Familien befinden sich derzeit in einer schwierigen Lebenslage. Eltern sind besorgt um die Gesundheit ihrer Kinder, ihrer Angehörigen und ihrer eigenen. Ihre Kinder spüren diese besondere Situation und fühlen sich eventuell unsicher. Diese Unsicherheit kann zusätzlich durch die permanente, für viele Kinder nicht verständliche, Berichterstattung zu Angst führen. Dieser Leitfaden soll Ihnen, liebe Eltern, eine Anleitung sein, wie Sie die aktuelle Situation mit Ihrem Kind besprechen können, damit es seine Ängste und Unsicherheit verliert und weiß auf was es nun ankommt.

### **1. Erklären Sie ihrem Kind, worum es sei beim Coronavirus handelt.**

Nur wenn Ihr Kind weiß, was dieses „Corona“ eigentlich ist, kann es die ganze Lage verstehen. Dadurch wird es sicherer im Umgang mit Fehlinformationen oder Flausen, die es von anderen Kindern erzählt bekommt, nur um ihm Angst zu machen.

Beginnen könnten Sie bspw. so:

„Viren sind kleine Lebewesen, die nur überleben können, wenn sie sich an Menschen haften. Sie reisen dann durch Augen, Nase und Mund in unseren Körper. Das führt dazu, dass wir uns krank fühlen. Zum Glück hat jeder von uns eine körpereigene Abwehr, das Immunsystem. Das sind viele kleine Zellen, die uns verteidigen. Bei jedem Menschen funktioniert die Abwehr ein wenig anders. Deswegen werden manche Menschen ein bisschen krank, andere haben hohes Fieber und starken Husten.“

### **2. Zeigen Sie auf, wie sich das Virus so schnell verbreiten konnte.**

Dadurch wird ihr Kind sensibel, was den Umgang zu anderen Menschen betrifft. Gerade weil der Krankheitsverlauf bei Kindern relativ schwach ausfällt, ist es wichtig ihnen zu beschreiben, was passiert, wenn man unachtsam mit seinen Mitmenschen umgeht.

Ein Gespräch bzgl. dieses Themas könnte so eingeleitet werden:

„Auch wenn wir uns nicht krank fühlen, können wir die Viren mit uns herumtragen und andere Menschen anstecken. Deswegen sind auch viele Geschäfte und die Schulen geschlossen.

Leider gibt es noch keine Medizin oder Impfung dagegen. Wir können es nur stoppen, wenn es nicht von einem Menschen auf den anderen springen kann.

Bei Husten oder Niesen reist das Coronavirus durch Tröpfchen durch die Luft und landet z.B. auf Türgriffen, die sehr viele Menschen anfassen. Fahren diese sich dann mit der Hand durchs Gesicht wandert es wieder an Mund und Nase und steckt die nächste Person an.“

### **3. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich schützen kann.**

Um Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln, hilft es ihm Möglichkeiten an die Hand zu geben, wie es sich aktiv in dieser Situation verhalten kann. Durch diese Selbstwirksamkeit erfährt das Kind, dass es eine wichtige Rolle spielt und nicht hilflos ist.

Hier sind ein paar Tipps aufgelistet, die Sie ihrem Kind nahelegen sollten:

- Gründlich und mehrmals am Tag die Hände waschen (Tipp: Singen Sie zusammen 2 Mal „Happy Birthday“. Dies entspricht der idealen Waschdauer).
- Wenn man niesen muss, dann nur in die Armbeuge! Nasebohren oder Finger in den Mund stecken ist tabu!
- Weil das Virus um kranke Menschen herumschwirrt, sollte man Abstand zu den Mitmenschen einhalten (1-2 Meter).

→ Grundsätzlich gilt: Seien Sie Vorbild für Ihr Kind. Strahlen Sie Ruhe und Gelassenheit aus und schenken Sie ihrem Kind ein offenes Ohr, wenn es Fragen hat. Dadurch vermitteln Sie ihm Sicherheit und Geborgenheit. Diese Atmosphäre braucht es unbedingt, um in diesen turbulenten Tagen gut zurechtzukommen.

