

Diplomarbeit

eingereicht von Jaqueline Bachmayr

Thema: Mentaltraining bei Hortkinder

eingereicht bei: Philipp Nägele

Sept. 2023



**MINDSTYLE.
ACADEMY**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung - Forschungsfrage	3
Theoretische Grundlagen – Mentaltraining für Kinder.....	4
<i>Bedeutung</i>	<i>4</i>
<i>Themenbereiche</i>	<i>5</i>
<i>Nutzen aus Sicht der Gehirnforschung.....</i>	<i>6</i>
<i>Nutzen aus Sicht der Verhaltensforschung</i>	<i>6</i>
<i>Zielgruppe.....</i>	<i>7</i>
Relevanz	8
<i>Nutzen für Pädagogen</i>	<i>8</i>
<i>Was passiert in unserem Gehirn?</i>	<i>9</i>
<i>Wirkung</i>	<i>11</i>
Feldstudie	12
<i>1. Übung: Körperwahrnehmungsübung</i>	<i>12</i>
<i>Feedback-Runde nach der Übung</i>	<i>14</i>
<i>2. Übung: Fantasiereise</i>	<i>15</i>
<i>Erfahrungsbericht des Praxisbeispiels - Resümee</i>	<i>17</i>
Literaturverzeichnis	20

Einleitung- Forschungsfrage

Bei der Wahl des Themas für meine Diplomarbeit habe ich mich für die Arbeit mit Kindern entschieden, weil Mentaltraining für mich in meinem ausgeübten Beruf in Zukunft eine noch größere Rolle spielen soll. Ich bin Hortpädagogin in einem mittelgroßen Betrieb von 10 Gruppen am Stadtrand von Linz und betreue täglich eine buntgemischte Gruppe von ca. 20 Kindern im Volksschulalter (6-11 Jahre).

Ich interessierte mich bereits in der Vergangenheit (auch vor dem Start der Ausbildung zur Mentaltrainerin) sehr für die Förderung der Stärken und Potenziale der Kinder. In diversen Seminaren und Weiterbildungen bekam ich einzelne Einblicke in die Arbeit auf mentaler Ebene. Dieses Wissen galt es somit für mich zu vertiefen und ich entschied mich für die Ausbildung zur Mentaltrainerin. Die folgende Diplomarbeit ist einerseits ein Teil des Abschlusses meiner Ausbildung und andererseits der Start in die regelmäßige Praxis in meiner zukünftigen Arbeit mit den Kindern. Es galt für mich, mich mit dem breitgefächerten Thema des Mentaltrainings zu befassen und zu filtern, welche Methoden sich speziell für Kinder eignen.

Grundsätzlich ist der Bereich des mentalen Trainings sehr umfangreich, so entschied ich mich in der Feldstudie für zwei praktische Beispiele, die ich mit einer Kleingruppe von Kindern umsetzen werde. Dabei ist es mir wichtig für einen leichten und unkomplizierten Einstieg zu sorgen, da für die meisten Kinder eine solche Erfahrung neu ist.

Ich möchte beobachten, wie sich das Verhalten, ihr Gefühlszustand und der äußerliche Eindruck der Kinder direkt vor, während und nach den Übungen zeigen. Wie verändert sich die Energie während den Übungen? Wie gehen die Kinder aus der Übung raus und ist in der Zeit unmittelbar danach ein verändertes Verhaltensmuster erkennbar?

Theoretische Grundlagen – Mentaltraining für Kinder

Bedeutung

Kindermentaltraining ist, wie sich aus dem Namen bereits schließen lässt, das speziell auf Kinder ausgerichtete Mentale Training.

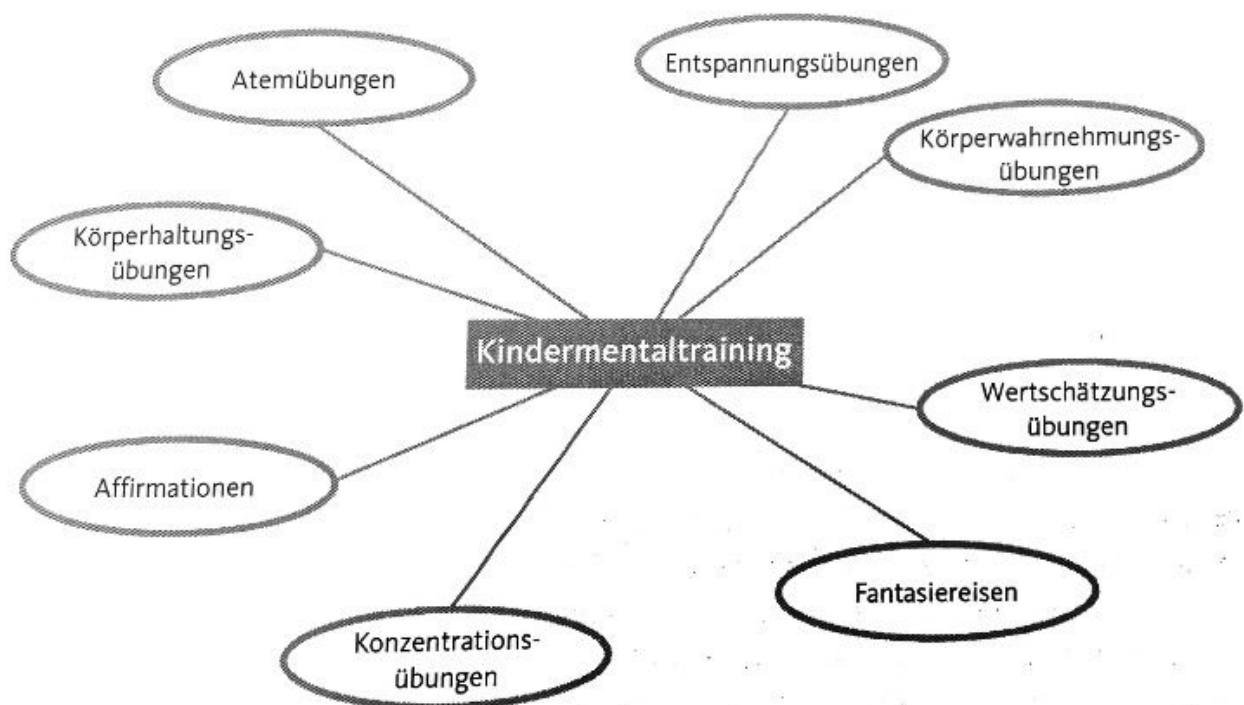
Es bezieht sich auf eine Reihe von Techniken und Übungen, um die mentale Stärke und das Wohlbefinden von Kindern zu fördern. Es konzentriert sich darauf, Kindern dabei zu helfen, ihre Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen besser zu verstehen und zu kontrollieren. Durch das Training können Kinder lernen, ihre Konzentration zu verbessern, Stress abzubauen, Selbstvertrauen aufzubauen und ihre Leistung in verschiedenen Bereichen ihres Lebens zu steigern.

Kindermentaltraining kann Kindern helfen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und ihre persönliche Entwicklung zu unterstützen.

Je früher Kinder ihre mentalen Kräfte kennenlernen und Methoden in die Hand bekommen, mit denen sie ihr Wohlbefinden und ihr Selbstbewusstsein stärken können, desto mehr profitieren sie davon. Bei frühzeitigem Lernen der Methoden können Kinder erfahren, wie sie sich mental stärken und dabei gute Gefühle erleben. Sie entwickeln eine stabile Basis für die Bewältigung ihrer jetzigen und zukünftigen alltäglichen Herausforderungen.

Themenbereiche

Grundsätzlich umfasst Kindermentaltraining u.a. das Erlernen von Atemtechniken und das bewusste Entspannen. Zudem beinhaltet es Übungen zur Konzentrationssteigerung und gegenseitiger Wertschätzung sowie altersgerechten Fantasiereisen. Weiters kommen Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Körperhaltung zum Einsatz. Auch der Einsatz von Affirmationen kann eine sehr positive Bereicherung sein.



aus Saskia Baisch-Zimmer / Gabriele Petrig - Kinder-Mentaltraining, 2011 Beltz Verlag. S. 11

Wesentlich bei den gewählten Übungen ist, dass das jeweilige Training altersgerecht gestaltet wird und den Bedürfnissen und Fähigkeiten des jeweiligen Kindes entspricht. Es sollte spielerisch und interaktiv sein, um Interesse und Motivation des Kindes aufrechtzuerhalten.

Nutzen aus Sicht der Gehirnforschung

Mentaltraining nutzt Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, um das Gehirn zu trainieren und zu optimieren. Es basiert auf der Idee der Neuroplastizität, also der Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen und zu verändern.

„Durch das Training mentaler Methoden werden im Gehirn neue Pfade angelegt – man spricht auch vom Bahnen neuer Verknüpfungen. Metaphorisch betrachtet sind es zunächst Trampelpfade, die sich bei regelmäßiger Anwendung des Erlernten allmählich zu einer Autobahn ausweiten und zum Ziel führen.“

(aus: Mein Kind kann's – Antje Heimsoeth (2013) Verlag pietsch)

Konkret wachsen an den Synapsen im Gehirn neue Dornfortsätze und es werden weitere Verknüpfungen zwischen den neuronalen Netzwerken ausgebaut.

Durch wiederkehrendes Training werden die Synapsen verstärkt und aus den neuen Pfaden werden handlungsleitende Muster. Nicht genutzte Synapsen gehen wieder zugrunde und aktive Nervenzellen bauen ihre Verknüpfungen zueinander aus.

Dies wird in der Gehirnforschung Neuroplastizität genannt: es beschreibt die Formbarkeit des Gehirns.

Insgesamt kann Mentaltraining also dazu beitragen, das Gehirn zu trainieren, die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern, negative Denkmuster zu verändern und das emotionale Wohlbefinden zu steigern. Es ist ein effektives Werkzeug, um das volle Potenzial des Gehirns auszuschöpfen und die mentale Leistungsfähigkeit zu steigern.

Nutzen aus Sicht der Verhaltensforschung

Aus Sicht der Verhaltensforschung kann Mentaltraining verschiedene Vorteile bieten:

- Veränderung von Verhaltensmustern: Durch mentales Training können Kinder lernen, ihre Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern. Dies kann ihnen helfen, negative Gewohnheiten oder ungesunde Verhaltensweisen zu überwinden und positive Veränderungen in ihrem Verhalten herbeizuführen.

- Förderung der Selbstregulation: Mentales Training kann Kindern helfen, ihre Emotionen und Impulse besser zu kontrollieren und ihre Handlungen bewusster zu steuern. Dies kann ihnen helfen, impulsives oder unangemessenes Verhalten zu reduzieren und stattdessen angemessene Entscheidungen zu treffen.

- Stärkung der Selbstkontrolle: Mentales Training kann Kindern helfen, ihre Selbstkontrolle zu verbessern und Versuchungen oder Ablenkungen widerstehen zu können. Weitergehend hilft es ihnen dann ihre Ziele zu verfolgen, diszipliniert zu sein und langfristige Erfolge zu erzielen.

- Förderung der positiven Verstärkung: Mentales Training kann Kindern helfen, positive Verstärkung zu nutzen, um ihr Verhalten zu verbessern. Indem sie lernen, positive Gedanken und Belohnungen zu nutzen, verstärken sie ihr Verhalten und bleiben motiviert, positive Veränderungen beizubehalten.

- Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten: Mentales Training kann Kindern helfen, ihre Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern, indem sie lernen, alternative Lösungen zu finden, verschiedene Perspektiven einzunehmen und kreative Lösungen zu entwickeln. Es fällt ihnen leichter Herausforderungen effektiver zu bewältigen und ihre Fähigkeit zur Problemlösung zu stärken.

Die Verhaltensforschung kann verschiedene Techniken und Strategien des mentalen Trainings nutzen, um das Verhalten von Kindern zu verbessern und positive Veränderungen herbeizuführen. Durch die Anwendung dieser Ansätze können Kinder lernen, ihr Verhalten bewusst zu steuern und ihre Fähigkeiten zur Selbstregulation und Problemlösung zu stärken.

Zielgruppe

„Zielgruppe des Kindermentaltrainings sind alle Kinder ab drei Jahren. Die Ziele werden je nach Alter des Kindes durch verschiedene Spiele, Übungen, Fantasiereisen angepasst. Grundsätzlich ist Mentaltraining für jedes Kind ein Gewinn.“ (aus: S. Baisch-Zimmer / G. Petrig (2011) – *Kinder-Mentaltraining*, Beltz Verlag)

Um ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen, ist es während des Trainings wichtig einerseits so viele Stressoren wie möglich zu eliminieren und andererseits den Kindern zu lehren, mit den Herausforderungen des Lebens konstruktiv umzugehen. Um Kindern mentales Training zu ermöglichen, ist daher lediglich die Entscheidung der Erwachsenen dafür Voraussetzung. Es ist also einfach auch als gemeinsame Entdeckungsreise anzusehen – zwischen Kindern und den führenden Erwachsenen.

Kindern fällt es oftmals viel leichter, sich auf Mentaltraining einzulassen. Ihre Fantasie und Vorstellungskraft sind viel größer als bei Erwachsenen und so lassen sich positive Geschichten und Gedanken leicht im Unterbewusstsein verankern, sodass das Selbstbild rasch gestärkt wird und negative Situationen besser verarbeitet werden können.

Kindermentaltraining kann besonders hilfreich sein für Kinder, die Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, impulsiv sind, unter Stress oder Angstzuständen leiden oder mit negativen Denkmustern kämpfen. Es kann auch Kindern helfen, ihre Ziele zu setzen und zu erreichen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre sozialen Fähigkeiten zu verbessern.

Relevanz

Nutzen für Pädagogen

Kindermentaltraining kann sich ebenso positiv auf Pädagogen auswirken, indem es ihnen neue Werkzeuge und Strategien zur Verfügung stellt mit Kindern umzugehen und sie zu unterstützen. Einige mögliche Auswirkungen können sein:

- Verbesserte Kommunikation: Durch das Training können Pädagogen lernen, effektiver mit Kinder zu kommunizieren und ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Dies kann zu einer verbesserten Beziehung zwischen Pädagogen und Kindern führen.

- Stärkung der pädagogischen Fähigkeiten: Kindermentaltraining kann Pädagogen helfen, ihre pädagogischen Fähigkeiten zu verbessern, indem es ihnen neue Techniken zur Förderung des Lernens und der Entwicklung von Kindern vermittelt. Dies kann zu einer effektiveren Unterrichtsgestaltung führen.

- Stressreduktion: Pädagogen stehen oft unter großem Druck und Stress. Kindermentaltraining kann ihnen helfen, mit Stress umzugehen und ihre eigene mentale Gesundheit zu verbessern. Höhere Arbeitszufriedenheit und ein geringeres Burnout-Risiko sind zwei mögliche Auswirkungen davon.

- Förderung der Selbstreflexion: Durch das Training können Pädagogen lernen, sich selbst besser zu reflektieren und ihre eigenen Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen. Dies kann zu einer persönlichen Weiterentwicklung und einem besseren Verständnis der eigenen Rolle als Pädagoge führen.

- Steigerung der Motivation: Kindermentaltraining kann Pädagogen dabei unterstützen, ihre eigene Motivation und Begeisterung für ihre Arbeit zu steigern. In weiterer Folge kann dies zu einer höheren Arbeitszufriedenheit und einem besseren Engagement für die Kinder führen.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Auswirkungen von Kindermentaltraining auf Pädagogen individuell unterschiedlich sein können. Einige Pädagogen können möglicherweise mehr von diesem Training profitieren als andere, abhängig von ihren persönlichen Bedürfnissen und Herausforderungen.

Was passiert in unserem Gehirn?

Unser Gehirn hat sich im Laufe von vier- bis fünfhundert Millionen Jahren immer wieder weiterentwickelt. Wir kommen mit einer unendlichen Vielzahl an Gehirnzellen auf die Welt, mehr als wir im Laufe unseres Lebens jemals nutzen können. Wir sind also von der Natur reich beschenkt und haben die Möglichkeit, die vielfältigen Anlagen, die unser Gehirn bereitstellt, zu nutzen. Man kann es mit einem Computer vergleichen, der viele Funktionen hat. Die täglich genutzten Bereiche, werden wir

schnell beherrschen und sie fallen uns sukzessiv immer leichter. Wir überlegen nicht lange, welche Tasten wir drücken, oder wie man ein bestimmtes Programm öffnet oder ein Dokument erstellt. Diese Funktionen automatisieren wir mit der Zeit. So geschieht es auch in unserem Gehirn. Es bilden sich entsprechende Netzwerke, die das Gelernte abspeichern. Gleichzeitig gibt es auch Funktionen, die wir selten oder nie nutzen. Diese werden für uns fremd bleiben. Sollten wir uns zufällig einmal in ein solches Programm begeben, werden wir uns nicht so gut zurechtfinden wie in den Programmen, die wir ständig nutzen.

Vergleichbar verhält es sich mit unserem Gehirn. In den ersten Lebensjahren sind wir auf unser nahes Umfeld angewiesen, in welches wir hineingeboren werden. Das bedeutet, dass uns vorgegeben wird, welche Anlagen genutzt und ausgebildet werden und welche unentdeckt bleiben. Zuerst haben wir es also nicht selbst in der Hand, wie sich unser Gehirn entwickelt und wie sich unsere Gehirnzellen miteinander verbinden. Es werden nur die Areale aktiviert, die uns helfen, uns in unserer jeweiligen Umgebung zurecht zu finden.

„Unser Gehirn ist darauf ausgerichtet, Probleme zu lösen. Sind diese Probleme mit körperlichen und insbesondere emotionalen Aktivitäten verbunden, führt dies zur Freisetzung neuroplastischer Botenstoffe, die wiederum die neuronalen Verschaltungsmuster in unserem Gehirn stabilisieren.“ (aus G. Petrig (2014), *Mentaltraining für Lehrerinnen und Lehrer Beltz Verlag*)

Wir haben nicht nur etwas Neues gelernt, sondern eine Erfahrung gemacht. Unser kognitives Zentrum speichert diese Erfahrung im Frontalhirn ab. Wenn wir in bestimmten Lebensbereichen, wie etwa in der Familie oder in der Schule, immer wieder vergleichbare Erfahrungen machen, dann werden daraus Glaubenssätze und weitere Überzeugungen. Unsere emotionalen Lebenserfahrungen prägen uns und hinterlassen Spuren in unserem Gehirn. Auch wenn sie uns oft nicht mehr bewusst sind.

Da unser Gehirn jedoch ein Leben lang formbar ist, können jederzeit – unter bestimmten Voraussetzungen – neue Netzwerke durch neue Erfahrungen gebildet werden. Dabei ist wichtig, dass sie für uns sinnvoll und von Bedeutung sind und dass wir dabei Emotionen der Freude und Begeisterung spüren.

Wirkung

Regelmäßig praktiziertes Mentaltraining unterstützt dabei, sich der eigenen Gedanken immer bewusster zu werden, innere Dialoge offen und ehrlich wahrzunehmen, um destruktive Gedankenmuster und Prägungen zu erkennen. Diese können dann bewusst von aufbauenden und kraftvollen Gedanken sowie mentalen Übungen ersetzt werden.

Bei der Findung von Lösungsstrategien im Fall von neuen Herausforderungen ist mentales Training sehr wirkungsvoll. Die Vorgehensweise dabei ist, die Gedanken und Vorstellungen, die sich im Kopf abspielen, konstruktiv mit Blick auf die eigenen Ziele zu verändern, da diese eine wesentliche Auswirkung auf die Emotionen und das tatsächliche Erleben haben.

Aufbauende und stärkende Gedanken, besonders verbunden mit Freude und Begeisterung, wirken sich positiv auf die geistig-seelische Gesundheit aus. Durch mentale Vorbereitung können Problemsituationen leichter bewältigt werden und innere Ruhe und Ausgeglichenheit entsteht. Ebenso wichtig ist, dass die eigenen Fähigkeiten und das innere Potenzial erkannt und genutzt wird, was wiederum die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein stärkt.

Meist praktizieren wir mentales Training in unserem Alltag unbewusst und erschaffen uns so Situationen von Erfolg oder auch Misserfolg – je nachdem, worum unsere Gedanken kreisen. Im mentalen Training nutzen wir diese Fähigkeit ganz bewusst und trainieren den Geist und die Vorstellungen entsprechend dem gewünschten Ziel.

Es ist fast unmöglich nichts zu denken. Haben wir oft trübe Gedanken, so fühlen wir uns mit der Zeit auch trübe und es ist dann nicht mehr einfach, sich wieder glücklich und voller Lebensfreude zu fühlen. Denn die Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, wie auch die Gefühle unsere Gedanken beeinflussen.

Unsere Gedanken drehen sich meist um vergangene oder zukünftige Ereignisse. Selten sind wir präsent in der Gegenwart. Bestimmte Übungen im Mentaltraining zielen genau darauf ab, die nicht relevanten Gedanken im Moment beiseite zu schieben und sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren.

Feldstudie

Eine Feldstudie im Bereich Mentaltraining für Kinder ist eine wertvolle Möglichkeit, um die Wirksamkeit und den Nutzen dieser Trainingsmethode zu untersuchen.

Mentaltraining zielt darauf ab, die mentalen Fähigkeiten von Kindern zu stärken und ihnen Werkzeuge zur Bewältigung von Herausforderungen und zur Förderung ihres Wohlbefindens zu geben.

Die ausgewählten Übungen sollen den Kindern die Chance geben, ihren Körper in einen vollkommenen Entspannungszustand zu bringen und eine positive Wirkung aus dieser Erfahrung zu spüren.

1. Übung: Körperwahrnehmungsübung

Um den Kindern zu Beginn die Möglichkeit zu geben sich in ihren Körper hineinzuspüren und eine Bestandsaufnahme ihrer Befindlichkeit zu machen, starten wir mit einer Körperwahrnehmungsübung.

Ziel dabei soll sein, die Bewusstheit über den eigenen Körper zu bekommen und sich wahrzunehmen. Dadurch spüren wir schneller, ob sich Verspannungen in unserem Körper befinden und wenn ja, wie wir sie lösen können. Eine „Entfremdung“ vom eigenen Körper beginnt oft schon sehr früh, wenn Kinder zu wenig Körperkontakt erfahren oder liebevolle Zuwendung fehlt. Dies wirkt sich später aus, indem Kinder unsicher sind, weniger Selbstwertgefühl oder Kontaktschwierigkeiten haben.

Ähnliches gilt auch für die Unterdrückung von Körpergefühlen bei Angst, Wut und Trauer. Jede unterdrückte Körperreaktion führt zu Anspannungen und weiterführend auch zu Verspannungen. Es wird ein Muster manifestiert und Gefühle werden immer weniger wahrgenommen. Dadurch blockiert der freie Fluss der Lebensenergie.

Das Hineinspüren in den eigenen Körper kann man üben und trägt zur intensiveren Förderung des Körperbewusstseins bei. Auch über das bewusste Atmen können wir uns annähern, unseren Körper wieder besser wahrzunehmen und einen liebevollen Kontakt zu ihm aufzubauen.

„Körperreise – Gegensätze spüren“

Du hast jetzt die Möglichkeit, deinen Körper etwas besser kennenzulernen und zu erforschen

Leg dich dazu bitte bequem hin, schließ die Augen, komm zur Ruhe und entspann dich

Achte auf deinen Atem. Ziehe die Luft tief ein und puste sie dann langsam und gründlich wieder hinaus

Wie fühlt sich dein Körper an?

Versuche nun tief einzuatmen und die Luft kurz anzuhalten

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

Atme jetzt normal weiter

Fühle nun in dich hinein, welche Temperatur dein Körper hat

Wo ist er kalt, wo ist die kälteste Stelle?

Welche Teile sind warm, wo ist die wärmste Stelle?

Du kannst mit deinen Händen über deinen Körper fahren und sie als Thermometer einsetzen

Erforsche jetzt die Oberfläche deines Körpers

Du kannst wieder deine Hände verwenden

Wo ist dein Körper weich, wo ist er hart?

Was ist die weichste Stelle, wo ist die härteste Stelle?

Versuche jetzt zu fühlen, wie schwer dein Körper ist

Welches ist der schwerste Teil deines Körpers?

Welche Teile deines Körpers sind ganz leicht?

Stell dir jetzt vor, dass von ganz oben - am höchsten Punkt deines Kopfes – in der Mitte deines Körpers eine Trennungslinie verläuft

Vergleiche die rechte Seite mit der linken Seite

Was fühlt sich anders an?

Überleg dir noch mehr Unterschiede und Gegensätze deines Körpers

Die Vorder- und Rückseite, den Kopf und die Füße

Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten fallen dir noch ein? *(etwas Zeit geben)*

Öffne jetzt langsam wieder deine Augen, beweg langsam deine Hände und Füße

Streck dich ein wenig

Und du kommst wieder ganz zurück in unseren Raum

Wenn du bereit bist, kannst du dich aufsetzen

Feedback-Runde

Wie fühlst du dich jetzt?

Worauf hast du jetzt Lust?

Welche Gedanken kommen in dir auf?

Feedback-Runde nach der Übung

Direkt im Anschluss nach der ersten Übung möchte ich mit den Kindern eine offene Feedback-Runde starten, um etwas mehr über ihr Befinden zu erfahren.

Die erste Frage lautet: „Wie fühlst du dich jetzt?“.

Sie zielt darauf ab, Informationen über den emotionalen Zustand eines Kindes zu erhalten. Ich erkundige mich damit nach den Gefühlen, die ein Kind/mehrere Kinder in dem derzeitigen Moment erlebt/erleben. Somit kann ich das emotionale Wohlbefinden besser verstehen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Frage "Wie fühlst du dich?" eine offene Frage ist, die Raum für eine ausführlichere Antwort lässt. Sie ermöglicht es dem Kind, seine Gefühle genauer zu beschreiben und seine Emotionen zu erklären. Dies kann zu einem tieferen Verständnis und einer besseren Kommunikation führen. Zudem fordert es das Kind, sich eine detaillierte Antwort zu überlegen und formulieren und den Austausch nicht nur mit „Ja“ oder „Nein“ zu beenden.

Mit der nächsten Frage „Worauf hast du jetzt Lust?“ ziele ich darauf ab, von den Kindern zu erfahren, was ihre aktuellen Wünsche und Vorlieben sind.

Ich frage, was die Kinder in diesem Moment gerne tun oder erleben möchten.

Die Antwort auf diese Frage kann sehr individuell sein und hängt von den persönlichen Vorlieben, Bedürfnissen und Stimmungen der Person ab.

Mögliche Antworten auf diese Frage lassen für mich Rückschlüsse ziehen, was die Übung in ihnen bewirkt hat.

Und zuletzt haben die Kinder die Möglichkeit sich mit der Frage "Welche Gedanken kommen in dir auf?" zu befassen.

Sie erkundigt sich nach den aktuellen Gedanken oder Ideen, die in ihnen aufkommen. Sie fragt danach, was in jemandes Kopf vorgeht oder welche Gedanken gerade präsent sind und weiterführend, welche Gedanken durch die Übung aufgekommen sind.

2. Übung: Fantasiereise

Fantasiereisen sind gelenkte Tagträume in denen wir lernen, in unserer Fantasie Vorstellungen zu entwickeln, um damit bestimmte Ziele zu erreichen. Sie sollen beispielsweise helfen Stress abzubauen, inneres Gleichgewicht herzustellen oder auch die Kreativität und Konzentration zu fördern. Ein weiterer, bereichernder Effekt ist, dass sich dabei Körper und Geist entspannen.

Die positive Wirkung von Fantasiereisen ist seit langem bekannt und wird in vielen Bereichen und Fachrichtungen mit Erfolg angewandt. In den 1970-er Jahren gewannen Fantasiereisen in Erziehung und Pädagogik an Bedeutung.

Bei Fantasiereisen geht es um Vorstellungen aus allen Sinnesbereichen. Durch die Visualisierung wird die Kreativität angeregt und so ein Zugang zum kreativen Denkhirn geschaffen. Es können auf viele Arten Impulse entstehen, Alltagsprobleme auf unterschiedliche Art zu lösen. Zudem unterstützen Fantasiereisen die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Je öfter Fantasiereisen erlebt werden, desto schneller kann sich die körperliche und geistige Entspannung einstellen und das Vertrauen in das eigene Selbst vertieft werden.

Die folgende Fantasiereise soll den Kindern die Möglichkeit bieten, ihren Geist zu beruhigen und körperliche wie gedankliche Spannungen loszulassen.

Sie soll die Kinder dazu einladen, sich in einen ganzheitlichen Entspannungszustand zu versetzen und damit in tiefere Ebenen des Bewusstseins zu reisen. Wichtig bei dieser Übung ist, dass sie von dem ausführenden Erwachsenen mit einer ruhigen, leitenden Stimme gesprochen wird. Die Stimmführung soll gelassen und monoton klingen. Zudem sollen die Kinder das Gefühl bekommen, dass Zeit nun keine Rolle spielt und sie sich in einem geschützten, ungestörten Raum befinden.

Im Anschluss an die Fantasiereise möchte ich innerhalb einer offenen Gesprächsrunde mit den Kindern über das Erlebte sprechen. Ich möchte ihnen Raum geben, ihre Erfahrungen mitzuteilen und sich auszutauschen. Freiwilligkeit ist hier unbedingte Voraussetzung. Niemand wird zum Sprechen gezwungen.

Fantasiereise WOLKE

Mach es dir auf deiner Matte gemütlich
Leg dich auf den Rücken, breite deine Arme zur Seite aus
Deck dich gerne zu, wenn du das möchtest
Leg deinen Kopf gemütlich auf dem Polster ab
Nimm einen tiefen Atemzug EIN -
und mit dem Ausatmen durch den Mund schließt du auch deine Augen
Stell dir vor, du wirst von einer weichen Wolke getragen
Du schwebst langsam durch die Luft - die Wolke trägt dich
Spür, wie dein Kopf auf der Wolke liegt
Er darf ganz schwer werden, er wird sicher getragen
Als nächstes gehst du in Gedanken zu deiner Hand, mit der du üblicherweise einen Stift hältst
Spüre, wie die Hand und er gesamte Arm auf der Wolke liegt
Du brauchst nichts weiter zu tun, der Arm wird weich getragen
Nimm einen tiefen Atemzug EIN -
und mit dem Ausatmen ist der gesamte Arm ganz entspannt
Nun schauen wir auf die andere Hand
auch sie liegt ganz schwer auf der Wolke und wird getragen
Vom kleinen Finger über die anderen Finger, den Daumen
und dem Unterarm, dem Ellbogen und dem Oberarm. Alles wird von ganz alleine getragen.
Denke jetzt an deinen Bauch
Spür, wie er sich beim Ein- und Ausatmen immer ein wenig hebt und wieder senkt
Auch dein Bauch darf ganz schwer werden
Er wird von der weichen Wolke getragen und du bist in Sicherheit
Jetzt sind wir bei deinem Bein gelandet
Such dir deine liebere Seite aus und spür, an welchen Punkten dein Bein auf der Wolke aufliegt
Vom Oberschenkel, über das Knie, zum Unterschenkel und hinab zum Fuß
Nimm einen tiefen Atemzug EIN -
und beim Ausatmen wird dein ganzes Bein so schwer, dass du es einfach locker lässt
Es wird von der weichen Wolke getragen
Als letztes gehen wir nun zu deinem anderen Bein
Spür, wie dein Po aufliegt
Beginne am Oberschenkel, gehe in Gedanken das Bein hinab
zum Knie, zum Unterschenkel und zum Fuß
Wo spürst du das Bein aufliegen? Wo berührt dein Bein die Wolke?

Dein gesamter Körper ist nun ganz schwer und wird getragen
Genieße diese Ruhe
diese Sicherheit
und erinnere dich, dass du jederzeit auf diese gemütliche Wolke zurückkehren kannst

Ich zähle jetzt von 5 herab bis 1
Wenn ich bei 1 angelangt bin, bist du wieder zurück auf deiner Matte angelangt
5 4 3 2 1
Du bist jetzt wieder zurück im Turnsaal
Wenn du bereit bist, kannst du die Augen öffnen
Du kannst dich recken und strecken
Du kannst auch gähnen, wenn du dich danach fühlst
Und wenn du bereit bist, gib mir ein Zeichen.

Erfahrungsbericht des Praxisbeispiels- Resümee

Ich führte die 2 jeweiligen Übungen an einer Gruppe von 8 Kindern im Alter von 7 Jahren durch. Es war ein schulfreier Tag, somit machte ich die erste Übung (Körperreise) am Vormittag und die zweite Übung (Fantasiereise Wolke) am Nachmittag, kurz nach dem Mittagessen.

Es waren bei beiden Übungen dieselben Kinder, die mitmachten.

Beim Vorstellen des Angebots waren die Kinder sehr neugierig und interessiert und freuten sich darauf, die Körperreise zu machen (ich bot es ihnen freiwillig an und es wollten ausnahmslos alle teilnehmen.) Ich leitete sie in den vorbereiteten, leicht verdunkelten Turnsaal, indem Yogamatten ausgebreitet waren und Polster und Decken zum Selbstnehmen zur Verfügung standen. Jedes Kind sollte es sich gemütlich machen, im Hintergrund hatte ich bereits eine Entspannungsmusik eingeschaltet.

Ich erklärte den Kindern vorab was auf sie zukommt und startete dann mit dem Vorlesen der Körperwahrnehmungsübung. Dabei machte ich folgende Beobachtungen:

Manche Kinder versuchten die Augen während der Übung zu schließen, dadurch dass es ihnen aber schwerfiel, ließen sie sie dann während der Übung offen und starr in den Raum gerichtet.

Insgesamt war der Versuch nach Entspannung spürbar, jedoch hatten die Kinder dabei Schwierigkeiten – ich bemerkte, dass sie sich darauf explizit konzentrieren mussten. Sie bewegten sich viel und ich bekam das Gefühl, dass sie nicht so richtig abschalten können und dem Vorgelesenen nicht problemlos folgen können.

Da ich es vorab nicht erwähnte, bekam ich auf Fragen, die im Text eingebunden waren (zB Welche Stelle deines Körpers ist ganz weich?) eine ausgesprochene Antwort, weil ein Kind davon ausging, diese Frage nicht nur für sich in Gedanken zu beantworten, sondern eben auch laut auszusprechen und mir mitzuteilen.

Bei Anweisungen zum Ein- und Ausatmen fiel es den Kindern leichter, wenn ich die merkbare Geste mitmachte und sie sich dem anschließen konnten.

Bei der Befragung der Kinder nach der Übung, wie es ihnen nun geht, machten sie dennoch alle einen sehr entspannten Eindruck. Die Kinder beschrieben ihren Zustand als recht angenehm, ein Kind empfand die Matte als gemütlich, weil sie so weich war. Ich fragte die Kinder, welche Bilder ihnen vor Augen auftauchten und – für mich – die schönste Beschreibung eines Kindes war, dass es an einen Moment im Urlaub dachte. Ihm kam in Erinnerung, dass es dort Delfine gesehen hatte. Ich fand diese Assoziation besonders wertvoll, da dieses Kind im Urlaub offensichtlich eine sehr prägende, für ihn schöne Erfahrung machte.

Ich fragte bei den Kindern nach, ob sie dies öfter machen, sich einfach auf den Boden oder auf eine Matte zu legen, um sich zu entspannen und an nichts weiter zu denken. Als Rückmeldung kam einerseits eine Erinnerung vom Kindergarten und ein Kind sagte, dass es sich manchmal im Garten in die Wiese legt und den Himmel beobachtet.

Bei der zweiten Übung ein paar Stunden später (nach dem Mittagessen) begleitete ich die Kinder wieder in den vorbereiteten Raum. Ich erklärte ihnen vorab, dass es nun um eine Fantasiereise gehen wird, wo sie von einer weichen Wolke getragen werden.

Die Stimmung und die Energie, die ich während der Übung fühlte, war sehr entspannt – bereits von Anfang an. Die Kinder waren ganz ruhig, es gab kaum Bewegungen, die ich wahrnehmen konnte. Diese Übung dauerte noch ein paar Minuten länger als die vorige. Ich zögerte sie gegen Ende sogar noch etwas hinaus, baute noch ein paar zusätzliche Sätze und Momente ein, um den Kindern noch mehr Zeit zur Entspannung zu geben. Und dennoch, hatte ich das Gefühl, dass sie noch immer nicht genug hatten. Als mein Text und die Geschichte zu Ende waren, gab ich den Kindern noch ausreichend Zeit sich erst dann aufzurichten, wenn sie sich danach fühlten. Ich merkte, dass sie diesen Moment sehr auskosteten und die Ruhe noch weiter genießen wollten. Es gab kaum Bewegungen, die meisten Kinder lagen noch in ihren entspannten Zuständen auf ihren Matten und kümmerten sich auch nicht, was der/die Nachbar/in machte.

Als die Kinder dann alle bereit waren, von ihrem Entspannungszustand zurückzukommen, startete ich wieder eine Feedback-Runde und bekam folgende Rückmeldungen:

Es ist ihnen jetzt bei der zweiten Übung viel leichter gefallen, die Augen zu schließen und die Gedanken weiterziehen zu lassen / den aufkommenden Gedanken keine Aufmerksamkeit zu schenken.

Ein Kind meldete, dass es den leichten Wind vom Fenster auf der Haut spürte.

Mehrere Kinder berichteten, dass sie die Naturgeräusche von draußen wahrnehmen konnten (einen Vogel; der Wind, der in den Blättern des Baumes durchzog).

Ein Kind teilte uns mit, dass sein Kopf diesmal nicht mehr so heiß war, wie bei der vorigen Übung.

Insgesamt genossen die Kinder die Übung sehr und wünschten sich auch, dass sie noch länger gedauert hätte.

Auch ich persönlich war nach dieser praktizierten Übung sehr entspannt und fühlte mich innerlich gelassen.

Mein Kollege, der die Kinder direkt nach der Übung weiterbetreute, teilte mir auch mit, dass er eine deutlich gelassener Energie spüren konnte. Die Kinder kamen von der Übung zurück, als hätten sie eine Seelenmassage erlebt.

Ich bin überzeugt davon, dass sich regelmäßiges Mentaltraining bei Kindern unglaublich positiv auf deren Persönlichkeitsentwicklung auswirken kann. Eine solche einmalige Übungseinheit hinterlässt zwar bei den Kindern ein temporär gutes Gefühl, allerdings wäre erst die regelmäßige Ausübung dauerhaft förderlich für ein sichtbares und anhaltendes Ergebnis.

Mit gelegentlichen, einfachen Übungen kann es ihnen helfen, an sich selbst zu glauben und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Dies ist in der heutigen Zeit von allgegenwärtigem Leistungsdruck und Stress umso wichtiger.

Durch Übungen wie die ausgeführten lernen die Kinder positive Gedanken zu entwickeln und negative Selbstzweifel zu überwinden. Sie können ihre Fähigkeiten besser nutzen und zukünftige Herausforderungen selbstbewusster angehen.

Mein Ziel ist es, in meiner kommenden Zeit der pädagogischen Arbeit Elemente des Mentaltrainings öfter einzubauen und regelmäßig in den Alltag einfließen zu lassen.

Literaturverzeichnis

Saskia Baisch-Zimmer / Gabriele Petrig (2011) – Kinder-Mentaltraining, Beltz Verlag

Antje Heimsoeth (2013) – Mein Kind kann's, Verlag pietsch

Vera Kaltwasser (2008) – Achtsamkeit in der Schule, Beltz Verlag

Vera Kaltwasser (2016) – Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, Beltz Verlag

Gabriele A. Petrig (2014) – Mentaltraining für Lehrerinnen und Lehrer, Beltz Verlag

Ausbildung Mental-Trainer an der Mindstyle-Academy