

ANWÄRM SPIELE

Experimente für Lern- und Arbeitsgruppen

Klaus W. Vopel iskopress

Anwärmspiele, Teil 1 und 2
ISBN 978-3-89403-080-3

Teil 1, ISBN 978-3-89403-124-4
(Lebendiges Lernen & Lehren, Band 19)
8. Auflage 2007

Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck: Hans Kock, Bielefeld

Bibliographische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

EINLEITUNG	9
KONZENTRATIVE EXPERIMENTE	
1. Den Körper entspannen	13
1. Anspannung erkennen	14
2. Schütteln	16
3. Wolke der Entspannung	17
4. Trockenschwimmen	19
5. Mit der Nase schreiben	21
6. Den Augen Ruhe gönnen.	22
7. Progressive Entspannung	24
8. Entspannt atmen	26
9. Die Flasche füllen	28
10. Heilender Atem	29
2. Den Geist entspannen	31
11. Wellen	32
12. Korken auf dem Ozean	34
13. Rosenknospe	36
14. Tempel des Schweigens	38
15. Konfusion wegblasen	40
16. Ärger loswerden	41
17. Entgiftung	42
3. Energie sammeln	45
18. Kraft schöpfen	46
19. Energiepumpe	48
20. Weißes Licht	49
21. Energie in den Körper atmen	51
22. Auftanken	53
23. Sich erfrischen	55

4. Das Zentrum finden	57
24. Elfenbeinkugel	58
25. Schnelle Beruhigung	60
26. Wurzeln	61
27. Konzentrative Bewegung	63
28. Zentriert stehen	65
29. Körper und Geist zentrieren	67
30. Hier und jetzt	69
31. Liebevoller Konzentration	71
AKTIVIERENDE EXPERIMENTE	
1. Paare	73
32. Aura	74
33. Puppe und Zinnsoldat	75
34. Rückwärts schieben	77
35. Standhalten	78
36. Zeitlupe	80
37. Wem gehört der Ball?	81
2. Kleingruppen	83
38. Gemeinsam aufstehen	84
39. Knoten	86
40. Banden bilden	87
41. Schatzgräber	88
3. Plenum	91
42. Prui	92
43. Vampire	94
44. Schlangengrube	96
45. Tabu	98
46. Raupe	99
47. Stimulation	100
48. Ovation	102

MASSAGE-EXPERIMENTE	
49. Schulterkette	104
50. Rückenmassage	106
51. Klopfen der Beine	108
52. Klopfen des Kopfes	110
53. Stirn und Schläfen glätten	112
54. Trommeln	114
55. Vorbereitung auf den Tag	115
56. Handmassage	116
DIAGNOSTISCHE EXPERIMENTE	
57. Gegensätze	118
58. Standortbestimmung	120
59. Fragen, Fragen	122
60. Neugierpotenzial	124
61. So oder so	125
62. Zufriedenheit	126
63. Wohlbefinden	127

Einleitung

Die hier zusammengestellte Sammlung ganz verschiedenartiger Anwärmspiele soll LeiterInnen von Lern-, Arbeits- und Therapiegruppen helfen, einen für alle Beteiligten lebensfreundlichen Start zu finden.

Damit meine ich den Beginn einer Sitzung, nicht nur die Anfangsphase, in der sich eine neue Gruppe kennenlernt. Auch eine Gruppe, die langfristig zusammenarbeitet, geht mit jeder weiteren Arbeitssitzung durch eine neue Startphase, in der es darauf ankommt, dass der einzelne Teilnehmer seine Energie mobilisieren und für seine Ziele einsetzen kann. Daneben muss eine Koordinierung der individuellen Energiepotenziale stattfinden, damit die Teilnehmer gemeinsam auf das Gruppenziel hinarbeiten können.

Die Bereitstellung geistig-seelischer und natürlich auch körperlicher Energien kann durch verschiedene Umstände erschwert werden:

- Nicht ausgedrückte Gefühle und mangelnde Bewegung können chronische und akute körperliche Spannungen bei den Teilnehmern hervorrufen haben.
- Die Teilnehmer sind noch immer mit alten Ereignissen beschäftigt und können sich daher schlecht auf den Neubeginn konzentrieren.
- Die Teilnehmer fühlen sich müde und kraftlos, oder sie sind unsicher und empfinden sich als inkompetent, so dass ihnen die notwendige Energie für die neue Arbeitseinheit fehlt.
- Die Teilnehmer kommen nach oberflächlichen sozialen Kontakten mit einem oft unbewussten Hunger nach Akzeptierung, Freundlichkeit und körperlicher Zuwendung, sodass sie sich entweder zurückziehen oder sich durch Ersatzgefühle – zum Beispiel Unzufriedenheit und Ärger – Entschädigung verschaffen.
- Die Teilnehmer kommen mit einem überstrapazierten Erwachsenen-Ich und einem unbefriedigten Kind-Ich, weil sie die spielerische Seite ihrer Persönlichkeit zu wenig ausdrücken konnten, so dass sie phantasielos und konkurrenzorientiert reagieren.
- Die Teilnehmer haben es versäumt, ihre Reaktionen auf Arbeitsstil und Arbeitsklima in der Gruppe genügend mitzuteilen, so dass die Feinfühligere sich von der Arbeit zurückziehen.

Es ist daher günstig, wenn ich mich als Gruppenleiter bereits am Ende der letzten und spätestens zu Beginn jeder neuen Sitzung frage, ob die Gruppe unmittelbar mit einem «Sprung ins Wasser» beginnen und gleich an ihrer Aufgabe arbeiten kann oder ob einer bzw. mehrere der oben genannten Störfaktoren vorliegen, so dass eine Anwärmaktivität angezeigt ist.

Dabei helfen mir Fragen wie:

- Woher kommen die Teilnehmer?
- Was haben sie erlebt?
- Was bringen sie mit?
- Was sagt mir die Körpersprache der Teilnehmer?
- Wie viel Energie hält jeder bereit?
- Wie gut ist die seelische Verbindung unter den Teilnehmern?
- Haben sich die Teilnehmer in der Pause vor dieser Sitzung so weit regeneriert, dass ich ihnen zumuten kann, sofort mit der Arbeit zu beginnen?

Wenn ich der Meinung bin, dass einzelne Teilnehmer oder gar alle noch zu starke Symptome von Stress, Müdigkeit oder Zerstreuung zeigen, dann ist es realistisch, der Arbeit ein Anwärmexperiment, d.h. eine planmäßige Erholungsphase, vorzuschalten.

Insofern lassen sich alle hier gesammelten Anwärmspiele im Sinne der Transaktionsanalyse als Aktivitäten des fürsorglichen Eltern-Ich verstehen. Der Gruppenleiter sorgt väterlich bzw. mütterlich für die Teilnehmer, und das einzelne Gruppenmitglied tut seinem Organismus etwas Gutes. Leiter und Teilnehmer lassen sich also nicht nur von ihrem Erwachsenen-Ich leiten, das sich auf die Gruppenarbeit konzentriert, sondern sie hören auch auf die Bedürfnisse des Kind-Ich, das Erholung wünscht, Gefühle berücksichtigen und spielen will.

Zu den Kapiteln: Im ersten Kapitel (*Konzentrationale Experimente*) geht es um die klassische Position der Besinnung auf das eigene Selbst. Das übergreifende Ziel ist, das eigene Bewusstsein zu vertiefen, den Energiefluss zwischen Körper, Seele und Geist anzuregen und sich selbst entspannt, ruhig, stark und konzentriert zu erleben.

Die ausgewählten Experimente helfen den Teilnehmern nicht nur, sich in

der gerade anstehenden Situation zu erholen, sondern sie lehren konzentrationale Techniken und innere Einstellungen, auf die die Teilnehmer auch später allein mit großem Gewinn zurückgreifen können.

Das zweite Kapitel (*Aktivierende Experimente*) knüpft unmittelbar an die Spielfreude, an das Bewegungs- und Kontaktbedürfnis der Gruppenmitglieder an. Die verschiedenen Spiele fordern die Teilnehmer heraus, aktiv zu werden, latente Aggressionen auf spielerische und harmlose Weise auszudrücken und sich gleichzeitig auf andere Menschen einzustellen.

Während die konzentrationale Experimente in erster Linie den Kontakt des Teilnehmers zu sich selbst fördern, wird hier der zwischenmenschliche Kontakt betont, der eine wichtige Voraussetzung ist für das Gelingen jeder Kooperation.

Der soziale Rahmen für die hier zusammengestellten Experimente ist die Paarsituation, die Kleingruppen- und die Plenumsituation, während im ersten Kapitel durchgängig Experimente für den einzelnen Teilnehmer vorgestellt werden.

Die *Massage-Experimente* im dritten Kapitel greifen direkt unser Berührungsbedürfnis auf und unseren Wunsch, beachtet und freundlich umsorgt zu werden. Die Teilnehmer können sich selbst oder anderen fürsorglich begegnen und auf diese Weise ein wohlthuendes Gruppenklima schaffen.

Im vierten Kapitel (*Diagnostische Experimente*) wird vor allem das Bedürfnis der Gruppenmitglieder nach Orientierung und Sicherheit ernstgenommen. Sie können einander mitteilen, was jeden beschäftigt, wie er sich fühlt, was er hofft und befürchtet.

Während die Experimente aus den Kapiteln 1 bis 3 fast ausschließlich nonverbal ausgelegt sind, handelt es sich hier um überwiegend verbale Spiele. Die dabei ausgetauschten Informationen verdeutlichen den Standort des einzelnen Teilnehmers, so dass sich jeder – Leiter und Gruppenmitglied – ein besseres Bild davon machen kann, in welcher Verfassung die Gruppe als Ganzes zur Zeit ist.

Wenn Sie sich entschlossen haben, eine Sitzung mit einem Anwärmexperiment einzuleiten, dann stehen Sie vor der Frage, für welchen Typ von Anwärmexperiment Sie sich entscheiden (Konzentration, Aktivierung, Massage oder Diagnose).

Ein wichtiger Grundsatz sollte dabei sein, dass Sie das fördern, was im Gruppenprozess am stärksten im Hintergrund steht. Oder anders ausgedrückt: Greifen Sie die Bedürfnisse auf, die die Teilnehmer selbst ignorieren. Wenn zum Beispiel in Ihrer Gruppe ein hoher Konkurrenzdruck herrscht, dann kann die bei den Massage-Experimenten angesprochene innere Haltung des Gebens ein wichtiges Korrektiv sein. Oder wenn die Teilnehmer Ihrer Gruppe arbeitssüchtig oder hektisch sind, dann erweisen Sie ihnen mit einem konzentrativen Experiment einen guten Dienst.

Ein anderer wichtiger Grundsatz ist, dass Sie möglichst solche Experimente vorschlagen, die Ihnen selbst liegen, d.h. deren Theorie für Sie persönlich plausibel ist und deren Struktur Ihnen gefällt.

Für die praktische Arbeit mit den *Anwärmspielen* noch ein letzter Hinweis: Üblicherweise sollten die Teilnehmer im Anschluss an ein Experiment kurz Gelegenheit haben, sich zu ihren Erfahrungen zu äußern. Die Erfahrungen der Teilnehmer müssen dabei keineswegs erschöpfend ausgedrückt werden. Wenn Sie jedoch genügend Zeit haben und das Thema der Gruppe dies zulässt, können Sie bei vielen Spielen die Fäden weiter ausspinnen und die Erfahrungen, Einsichten und Gefühle gründlicher bearbeiten.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich mit den *Anwärmspielen* die Arbeit erleichtern und Ihren TeilnehmerInnen Freude machen werden.

Klaus W. Vopel

KONZENTRATIVE EXPERIMENTE

1. Den Körper entspannen

2. Den Geist entspannen

3. Energie sammeln

4. Das Zentrum finden

1. Anspannung erkennen

(nach Sobel)

Ziele: Die Teilnehmer werden sensibilisiert für den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. In einem leichten Experiment können sie einüben, «loszulassen» und sich zu entspannen.

Speziell für Neulinge ist dies ein wichtiges Basisexperiment. Es eignet sich vor allem für den Beginn einer Arbeitseinheit.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit und Raum: ca. 5 Minuten; der Raum sollte Teppichboden haben.

Anleitung: Ab und zu sind wir alle verspannt und oft merken wir das nicht einmal. Die Ursache dafür ist häufig, dass wir sozusagen stets «auf dem Sprung» sind, verschiedene Aktionen auszuführen: uns zu verteidigen, andere anzugreifen, die Bremse unseres Autos zu treten, aufzustehen und wegzulaufen usw. Dieses «Immer-auf-dem-Sprung-Sein» erzeugt in unserem Körper eine andauernde Anspannung und es verbraucht Energie.

Wenn wir einen Muskel anspannen, dann verengen wir die Blutgefäße, so dass die Blutzirkulation geringer wird. Gleichzeitig erzeugen wir in der betreffenden Muskulatur Energie und im Zusammenhang damit giftige Rückstände aus dieser chemischen Energieerzeugung. Normal ist der vollständige Zyklus: Anspannung für eine bevorstehende Aktion, Durchführung der Aktion und damit Energieverbrauch und dann Entspannung. Wenn die Energie nicht verbraucht wird, was bei chronischer Anspannung der Fall ist, dann findet auch keine Entspannung statt, und die Muskulatur wird weder von den schädlichen Stoffwechsel-Rückständen befreit noch optimal mit frischen Nährstoffen versorgt. Die betreffenden Körperteile sind dann anfälliger für Krankheiten, und wir verlieren einen Teil unserer Beweglichkeit und Vitalität. Denn verspannte Körperzonen blockieren den freien Fluss der Energie. Zum Glück können wir mit etwas Geschick und

Aufmerksamkeit Spannungen in unserem Körper bemerken und mit einiger Übung auch auflösen. Das könnt ihr in diesem Experiment probieren. Verteilt euch im Raum und legt euch so auf den Boden, dass ihr genügend Platz um euch herum habt... Legt euch auf den Rücken, die Arme locker an den Seiten, die Handflächen auf dem Boden... Schließt nun die Augen... (15 Sekunden)

Jetzt konzentriert euch auf eure linke Hand und richtet die Hand senkrecht auf, während der Arm bis zum Handgelenk auf dem Boden liegenbleibt... Lasst die Hand eine Weile in dieser Position... Was bemerkt ihr in der Muskulatur des Unterarmes?... Ich meine dabei nicht die starke und deshalb so auffällige Empfindung im Handgelenk und auf dem Handrücken, sondern das viel undeutlichere Gefühl in der oberen Muskulatur des Unterarmes. Was ihr dort empfinden könnt, ist das klassische Gefühl dauerhaft angespannter Muskulatur. Vergleicht diese Empfindung bitte mit dem Gefühl in eurem entspannten rechten Unterarm... Sensibilisiert euch für die Anzeichen von Muskelspannung, damit ihr sie später leichter erkennen könnt... (30 Sekunden)

Um den linken Unterarm nun zu entspannen, lasst einfach locker und gestattet der Hand, mit dem eigenen Gewicht auf den Boden zu fallen... Achtet darauf, wie das Gefühl der Anspannung im Unterarm nachlässt, wenn ihr lockerlasst... Ich bin locker, wenn ich mich nicht mehr anstrengte und anspanne. Denn wenn ich mich anstrengte, um mich zu entspannen, dann verursache ich nur neue Spannung. Entspannen heißt locker lassen ... Jetzt wiederholt ein paar Mal die Anspannung des linken Unterarmes durch Aufrichten der Hand, haltet die Anspannung ein paar Sekunden lang aufrecht und lasst dann wieder locker. Konzentriert euch auf den Unterschied zwischen Aktivität und Passivität, zwischen Anspannen und Lockerlassen... (ca. 30 Sekunden)

Jetzt könnt ihr ein paar Minuten lang andere Körperzonen bewusst anspannen und wieder locker lassen, zum Beispiel die Schultern, die Stirn, den Mund und Kiefermuskeln, den Bauch usw. Ihr habt dafür drei Minuten Zeit... (3 Minuten)

Jetzt zähle ich von 10 rückwärts bis 1, und wenn ich bei 1 angekommen bin, steht erfrischt und entspannt wieder auf. 10, 9, 8, ... 1.

2. Schütteln

(nach Hornbacher)

Ziele: Dieses sehr einfache Experiment bietet den Teilnehmern eine schnelle Möglichkeit, akute Muskelspannung im Oberkörper abzubauen und sich zu Beginn einer Sitzung auf diese Weise fit zu machen.

Teilnehmer: ab 10 Jahren

Zeit: ca. 2 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch helfen, euch zu Beginn unserer Sitzung so weit zu entspannen, dass ihr euch anschließend leichter auf unsere gemeinsame Arbeit konzentrieren könnt.

Verteilt euch im Raum und stellt euch mit leicht gespreizten Beinen hin... Lasst die Arme locker herabhängen und beginnt, die Hände zu schütteln, sodass die Handflächen dabei zum Körper zeigen. Fangt langsam an zu schütteln... (10 Sekunden)

Jetzt schüttelt die Hände schneller und lasst dabei Arme und Schultern kräftig und schnell vibrieren... (30 Sekunden)

Jetzt lasst die Bewegungen von Händen und Armen wieder langsamer werden... (5 Sekunden)

Und stoppt! – Fühlt, wie euer ganzer Körper prickelt...

Nun schüttelt das eine Bein locker...

Und nun das andere Bein...

Kehrt nun auf euren Platz im Kreis zurück...

3. Wolke der Entspannung

(nach Hendricks)

Ziele: Dieses hübsche Entspannungsexperiment bezieht die Phantasie der Teilnehmer mit ein und hilft ihnen, sich zu Beginn der Gruppenarbeit geistig und körperlich zu lockern. Während wir häufig die Phantasie einsetzen, um Katastrophenerwartungen zu entwickeln, die unseren Körper anspannen, wird hier die Phantasie als Heilmittel benutzt, das durch ein friedliches Naturbild unseren Körper und unseren Geist lockert.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit und Raum: ca. 4 Minuten; der Raum sollte Teppichboden haben.

Anleitung: Bei dem folgenden Experiment werdet ihr eine Technik lernen, mit der ihr in kurzer Zeit geistig und körperlich locker werden könnt.

Oft verspannen wir uns, weil wir wichtige Impulse in uns nicht ausdrücken. Manchmal haben wir vielleicht Angst vor einer Aufgabe und möchten am liebsten weglaufen. Statt jedoch mit geeigneten Personen über unsere Angst zu sprechen, um uns gefühlsmäßig zu entlasten und praktische Schritte zu planen, unterdrücken wir die Angst in unserem Bewusstsein und produzieren statt dessen ein körperliches Symptom, indem wir zum Beispiel unseren Bauch anspannen. Das wiederum kostet Energie, die uns dann fehlt, um die uns schwierig erscheinende Aufgabe zügig und sinnvoll zu lösen. Das kann unsere Angst weiter verstärken usw. Ich denke, ihr versteht, wovon ich spreche.

Sucht euch einen Platz im Raum, wo ihr für euch sein könnt, und legt euch dort rücklings auf den Boden...

Macht es euch nun bequem... Lockert euren Gürtel, wenn er euch drückt, legt eure Brillen zur Seite...

Jetzt seht an die Decke und wählt euch irgendeinen Punkt, den ihr anschaut... Konzentriert euch auf diese Stelle und lasst euren Blick dabei so

locker wie möglich. Vermeidet es, angestrengt diesen Punkt anzustarren... Allmählich wird alles Übrige im Raum aus eurem Gesichtsfeld verschwinden... (15 Sekunden)

Lasst eure Augen weicher und weicher an die Decke blicken und lasst sie sich dann ganz, ganz langsam schließen, sodass sie sich warm und entspannt anfühlen... (15 Sekunden)

Stellt euch nun vor, dass ihr im Sommer auf einer grünen Wiese liegt und dass ihr den Wolken zuschaut, die über den Himmel ziehen. Beobachtet die unterschiedlich großen Wolken und Wölkchen, die leicht und anmutig über den weiten Himmel segeln... (15 Sekunden)

Nun konzentriert euch auf euren Körper und findet eine Stelle, die sich ganz entspannt anfühlt... (10 Sekunden)

Jetzt stellt euch vor, dass dieser Teil des Körpers von einer solchen weißen, flockigen und energiereichen Wolke umgeben ist... Die Wolke umhüllt den Körperteil, wärmt ihn angenehm und lässt ihn locker und immer lockerer werden... (10 Sekunden)

Nun stellt euch vor, dass sich die Wolke weiter ausdehnt, auch über andere Teile eures Körpers, sodass immer mehr Körperteile von der magischen Wolke erwärmt und entspannt werden, bis schließlich euer ganzer Körper in dieser wunderbar warmen und weichen Wolke schwebt... (2 Minuten)

Sagt jetzt der Wolke Adieu und kommt mit eurem Bewusstsein ganz langsam wieder zur Gruppe zurück...

Ich werde langsam von 10 rückwärts bis 1 zählen, und wenn ich bei 1 angelangt bin, sollt ihr die Augen öffnen, euch aufrecht hinsetzen und euch in der Gruppe umschauchen. Ihr werdet euch erfrischt und heiter fühlen.

10, 9, 8, ... 1.

4. Trockenschwimmen

(nach Luce)

Ziele: Diese aus dem Tai Chi entwickelte Übung unterstützt die Teilnehmer dabei, wenn sie sich vor einer Arbeitseinheit entspannen und konzentrieren wollen.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit: ca. 6 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch eine reizvolle asiatische Entspannungstechnik zeigen, die euch helfen kann, eine gute Balance zwischen Körper und Geist herzustellen und dabei Ruhe und Sammlung zu finden. Ihr werdet euch anschließend stabiler und weniger leicht verletzlich fühlen, weil ihr besseren Kontakt zu eurem Zentrum gefunden habt.

Verteilt euch im Raum und stellt euch mit gespreizten Beinen so hin, dass eure Füße schulterbreit parallel voneinander entfernt stehen... Lasst die Arme locker herabhängen und schließt eure Augen...

Bitte spricht während des ganzen Experiments nicht.

Atmet tief durch die Nase ein und gründlich durch den Mund wieder aus...

Fühlt den Schwerpunkt eures Körpers, etwa handbreit unter eurem Bauchnabel... (15 Sekunden)

Stellt euch nun vor, dass ihr in einem Zaubersirup steht, der wie flüssiger Bernstein ist. Ihr könnt leicht Luft holen, obgleich die Flüssigkeit den ganzen Raum einnimmt, sodass ihr euch bewegt, wie wenn ihr unter Wasser seid... (15 Sekunden)

Geht ein wenig in die Knie, beginnt dann langsam, ganz langsam zu gehen... Öffnet die Augen, um euch zu orientieren... Bleibt im Kontakt mit dem Schwerpunkt eures Körpers...

Bewegt sacht eure Hände und lasst sie in diesem flüssigen Bernstein schweben, der euren ganzen Körper unterstützt und trägt. Ihr fühlt euch dabei entspannt, konzentriert und beweglich...

Schwebt in der zähen, durchsichtigen Flüssigkeit umher und erprobt langsam verschiedene Bewegungsformen... Wiederholt jede Bewegung, bis ihr sie locker ausführen und genießen könnt...

Vielleicht staunt ihr über das Gefühl der Stille. Es kann auch sein, dass ihr den Eindruck habt, dass die Zeit langsamer geht oder sogar stehen bleibt... Wenn ihr einatmet, stellt euch vor, dass ihr die Luft bis in euren Schwerpunkt holt...

Macht immer einen Moment Pause, ehe ihr eine neue Bewegung ausprobieret... (2 Minuten)

Jetzt beugt die Knie noch weiter. Übertreibt dabei und stellt euch vor, dass ihr auf der Bernsteinflüssigkeit sitzt... Bleibt weiter im Kontakt mit eurem Schwerpunkt und mit eurem Atem... Atmet weiter in euren Schwerpunkt hinein...

Lasst eure Arme jetzt vor euch im Zeitlupentempo emporschweben. Lasst dabei die Hände locker hängen. Stellt euch vor, dass unsichtbare Bänder die Arme an den Handgelenken langsam hochziehen, bis sie in Schulterhöhe sind...

Nun lasst auch die noch hängenden Hände sich ganz, ganz langsam aufrichten, bis die Handflächen waagrecht sind...

Jetzt beugt die Ellenbogen und bringt eure Hände langsam an die Schultern heran. Lasst die Arme dabei dicht am Körper bleiben... Jetzt richtet eure Hände langsam auf, sodass die Handflächen nach vorn zeigen... (10 Sekunden)

Jetzt lasst Arme und Hände so langsam wie möglich an der Seite herabsinken, als ob sie sich in einer ganz dicken Flüssigkeit bewegen...

Sobald die Hände unten angekommen sind, lasst sie ein wenig vom Körper abrücken, als ob die Flüssigkeit sie etwas wegdrückt...

Achtet auf euren Atem und fühlt euren Schwerpunkt... (10 Sekunden)

Kommt nun zum Kreis zurück...

5. Mit der Nase schreiben

(nach Bates)

Ziele: Dies ist ein einfaches Experiment, das die Nackenmuskulatur entspannt und den Teilnehmern dadurch hilft, anstrengungsloser zu sehen und einen klareren Kopf zu bekommen. Es eignet sich als Lockerungstechnik sowohl zu Beginn als auch am Ende einer Arbeitsperiode.

Teilnehmer: ab 10 Jahren

Zeit: ca. 5 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch Gelegenheit geben, eure Nackenmuskulatur etwas zu entspannen.

Verteilt euch im Raum und stellt euch bequem hin. Lasst die Arme locker herabhängen ...

Stellt euch vor, dass eure Nase ein Bleistift ist... Dreht den Kopf nach links und fangt an, euren Vor- und Nachnamen mit großen Buchstaben in die Luft zu schreiben. Lasst eure Augen dabei offen oder geschlossen der weichen Linienführung eurer Bleistift-Nase folgen... (ca. 30 Sekunden)

Jetzt beginnt wieder links und zeichnet im Uhrzeigersinn große Kreise, die einander überlagern... (10 Sekunden)

Dreht den Kopf nach rechts und malt noch einmal einander überlagernde Kreise, diesmal gegen den Uhrzeigersinn... (10 Sekunden)

Beginnt wieder links und schreibt lauter große Achten... (15 Sekunden)

Wiederholt das, indem ihr rechts beginnt... (15 Sekunden)

Nun malt vor euch einen Elefanten mit erhobenem Rüssel... (20 Sekunden)

Malt jetzt vor euch eine Blume... (20 Sekunden)

Was möchtet ihr sonst noch schreiben oder malen?... Tut das jetzt.

Denkt daran, dass ihr den Nacken locker haltet, langsam und gleichmäßig eure Linien führt und euch auf die schreibende Nase konzentriert... (1 Minute)

6. Den Augen Ruhe gönnen

(nach Bates)

Ziele: Dies ist ein klassisches Experiment, das den Augen Entspannung ermöglicht und dadurch den Gruppenmitgliedern hilft, wieder leichter und besser zu sehen, Spannungen im Kopfbereich abzubauen und sich insgesamt ruhiger und entspannter zu fühlen.

Das Experiment eignet sich sowohl zu Beginn als auch am Ende einer Arbeitseinheit. Die Teilnehmer können die Prozedur später bis auf zehn Minuten ausdehnen, wenn sie das Experiment genügend häufig für sich allein wiederholen.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit: ca. 5 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch ein wichtiges Experiment vorschlagen, das ihr später auch für euch allein anwenden könnt.

Setzt euch auf einen Stuhl oder stellt euch hin, ganz wie ihr wollt...

Ich möchte einige Bemerkungen vorausschicken: Wir alle neigen mehr oder weniger dazu, unsere Augen zu überanstrengen. Und häufig bemerken wir das nicht rechtzeitig. Die Gründe dafür sind vielen Menschen nicht klar. Einerseits benutzen wir die Augen oft im Nahbereich (unter sechs Meter) und müssen dann die Augenmuskulatur anspannen, um scharf sehen zu können. Andererseits schauen wir zu wenig in die Ferne.

Auch starren wir die Dinge in unserer Umwelt allzu oft an, anstatt unseren Augen die notwendige leichte Bewegung zu gönnen, die für eine ungehinderte und klare Wahrnehmung notwendig ist.

Schließlich erzeugen wir oft dadurch Konflikte, dass wir unser inneres geistiges Auge nicht immer dort haben, wo unsere Körperaugen sind. Wir lesen zum Beispiel einen langweiligen Bericht und denken dabei an unsere letzte Ferienreise. Die Diskrepanz zwischen dem Bild vor uns und dem

Phantasiebild erzeugt Spannung. Es kommt hinzu, dass Anspannung in den Augen oft ansteckend wirkt und weitere Verspannungen in anderen Körperteilen auslöst.

Ich möchte euch jetzt dazu einladen, euren Augen eine erfrischende Ruhepause zu schenken. Atmet tief ein und aus und entspannt euren Körper... (30 Sekunden)

Konzentriert euch auf eure Augen und versucht sie zu spüren... Kneift die Augen fest zusammen, haltet sie so ein paar Sekunden lang und lasst dann locker. Macht das drei Mal... (15 Sekunden)

Jetzt reibt die Handflächen kräftig aneinander, bis sie ganz warm sind... Legt die gewölbten Hände über die geschlossenen Augen, sodass der Handballen auf euren Backenknochen liegt, ohne dass die Handkante gegen die Nase presst. Das Zentrum der gewölbten Handfläche soll direkt über dem Auge liegen, ohne das Auge jedoch zu berühren. Haltet Kopf und Hals gerade empor...

Jetzt holt tief Luft und stellt euch vor, dass ihr bei jedem Einatmen zusätzliche Energie aus der Umgebung auffangt, in der die Augen dann baden können. Atmet so, als ob ihr durch die Hände atmet. Lasst alle Gedanken fallen und wartet ab, was ihr mit euren geschlossenen Augen seht... Genießt die Wärme und die Dunkelheit. Bemerk die Entspannung eurer Augen und genießt sie. Bemerk und genießt die Entspannung eures ganzen Körpers... (2-3 Minuten)

Nehmt jetzt langsam die Hände von den Augen, öffnet sie und schaut euch um... Was bemerkt ihr?...

7. Progressive Entspannung

(nach Hamlin)

Ziele: Dieses Experiment gibt den Teilnehmern Gelegenheit, Spannung bewusst abzubauen. Sie sollten das Experiment Nr. 1 («Anspannung erkennen») bereits erprobt haben. «Progressive Entspannung» eignet sich ebenso für den Anfang wie für das Ende einer Arbeitseinheit. Das Prinzip der Übertreibung hilft den Gruppenmitgliedern zu bemerken, wie sie sich anspannen und wie sie locker lassen können.

Teilnehmer: ab 14 Jahren

Zeit: ca. 5 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch eine wirksame Technik zeigen, wie ihr besonders verspannte Teile eures Körpers lockern könnt. Das möchte ich – weil es am einfachsten ist – zunächst an Armen und Beinen demonstrieren. Legt euch auf den Boden oder bleibt auf eurem Stuhl sitzen, ganz wie ihr mögt...

Jetzt spannt das rechte Bein an... Macht das ganz langsam und erhöht die Spannung in kleinen Intervallen... Lasst euch 30 Sekunden Zeit, um den Höhepunkt von Spannung und Versteifung zu erreichen... (30 Sekunden)

Nun lasst die Spannung langsam aus dem rechten Bein hinausfließen, so wie Sand durch eine Sanduhr fließt, ganz langsam... Lasst weiter etwas Spannung herausfließen... (15 Sekunden)

Lasst noch mehr Spannung herausfließen, bis ihr glaubt, dass alle Spannung fort ist... (10 Sekunden)

Führt das fort, und lasst jetzt noch mehr Spannung heraus... (10 Sekunden)

(An dieser Stelle können die Gruppenmitglieder auf die geistige Haltung der Entspannung aufmerksam werden, die darin besteht, einfach locker zu lassen.)

Nun konzentriert euch auf das linke Bein...

(Wiederholen Sie die Instruktionen und fahren Sie genauso für den rechten und linken Arm fort.)

Konzentriert euch nun auf euren Atem und versucht festzustellen, ob es noch einen Körperteil gibt, der sich verspannt anfühlt. Wenn das der Fall ist, dann wendet die eben geübte progressive Entspannung nun selbständig dort an...

Wenn ihr euch dann ganz locker fühlt, ruht euch noch ein wenig aus... (3 Minuten)

8. Entspannt atmen

(nach Roberts)

Ziele: Das Experiment soll den Teilnehmern helfen, bewusster zu atmen und sich auf diese Weise zu entspannen. Es ist speziell für Neulinge ein wichtiges Basisexperiment.

Teilnehmer: ab 14 Jahren

Zeit und Raum: ca. 5 Minuten; der Raum sollte Teppichboden haben.

Anleitung: Ich möchte euch ein Experiment vorschlagen, bei dem ihr lernen könnt, bewusster zu atmen.

Wir achten in der Regel zu wenig auf die Art und Weise, wie wir atmen. Auch atmen wir meistens zu flach, sodass wir uns nur ungenügend mit Sauerstoff versorgen. Der etwas zweifelhafte Vorteil einer flachen Atmung ist, dass wir unsere Gefühle viel schwächer oder gar nicht spüren. Der Nachteil liegt natürlich auf der Hand: Wir können uns dann nicht an unseren wichtigen Bedürfnissen orientieren, sondern folgen dem Programm unseres Kopfes bzw. den Wünschen und Erwartungen anderer.

Wenn wir anfangen, bewusst und damit auch tief zu atmen, gewinnen wir etwas Freiheit und Lebendigkeit zurück.

Verteilt euch im Raum und legt euch auf den Rücken... Versucht es euch so bequem wie möglich zu machen, lockert die Gürtel, zieht die Schuhe aus und legt Brillen usw. zur Seite... Schließt nun eure Augen und spürt, wie sie sich im Dunkeln langsam entspannen...

Nun lasst alle Anspannung aus den einzelnen Körperzonen. Entspannt Kopf und Nacken... Lasst eure Brust sich entspannen... Entspannt den Bauch... Entspannt das Gesäß... Entspannt auch eure Beine... (30 Sekunden)

Nun legt zart eure rechte Hand auf euren Bauch... Bemerkte, wie euer Bauch sich hebt und senkt, wenn ihr die Luft in den Körper ein- und wieder ausatmet... (15 Sekunden)

Nun legt die linke Hand auf eure Brust und bemerkt, wie sich eure Brust beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt... (15 Sekunden)

Achtet auf beide Hände und bemerkt, welche Hand sich jeweils zuerst bewegt bzw. welche sich stärker bewegt... Hört auch eurem Atem zu, wenn die Luft in euren Körper hineinströmt und ihn dann wieder verlässt... (15 Sekunden)

Nun atmet durch die Nase ein und durch den Mund aus. Macht beim Ausatmen ein kleines Geräusch, das nur ihr selbst hören könnt... Macht es so zart wie ein sanfter Sommerwind. Atmet durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus... (20 Sekunden)

Und jetzt macht nach jedem Ausatmen eine kurze Pause, bis die Luft von allein wieder durch die Nase in euren Körper strömt... Haltet den Atem nicht gewaltsam an, macht lediglich eine anstrengungslose kleine Pause, bis ihr ganz spontan wieder einatmet... Versucht das für eine Weile... (1 Minute)

Während ihr den Atem anhaltet, konzentriert euch auf euren Körper und hört, was im Innern geschieht... (30 Sekunden)

Und nun atmet wieder ganz normal und genießt das Gefühl, entspannt und lebendig zu sein...

Wenn ich rückwärts zählend bei 1 angekommen bin, setzt euch bitte auf und seid erfrischt und entspannt. 10, 9, 8, ... 1.

9. Die Flasche füllen

(nach Samuels)

Ziele: Dieses einfache Experiment erfrischt die Teilnehmer und hilft ihnen, sich vor der Arbeit zu sammeln.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit: ca. 3 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch Gelegenheit geben, neue Kraft zu schöpfen und in einem ausgeglichenen Rhythmus ein- und auszuatmen. Ihr könnt dieses Experiment später auch selbst beliebig oft wiederholen. Je häufiger ihr es praktiziert, desto bessere Dienste wird es euch leisten.

Immer wenn wir ausatmen, entlassen wir schädliche Stoffe aus dem Körper, und wenn wir einatmen, bringen wir Energie aus der Umgebung in unseren Körper.

Setzt euch bequem hin, schließt die Augen und stellt euch vor, dass euer Becken der Bauch einer großen Flasche ist und euer Mund die Öffnung oben am Flaschenhals...

Nun atmet langsam ein... Stellt euch dabei vor, dass ihr die Flasche von ihrem Boden aus bis oben anfüllt. Wenn ihr die Flasche bis zum Hals gefüllt habt, macht eine kleine Pause, damit ihr empfinden könnt, dass die Flasche voll ist...

Dann atmet langsam aus und stellt euch vor, wie sich die Flasche leert... Beginnt dann wieder einzuatmen, und macht das Ganze für eine Weile. Ihr werdet einen klaren Kopf bekommen und ein prickelndes Gefühl im ganzen Körper, wenn ihr das lange genug macht. Ihr habt genügend Zeit... (ca. 3 Minuten)

Stoppt jetzt, öffnet eure Augen und kehrt zum Kreis zurück...

10. Heilender Atem

(nach Bennett)

Ziele: In diesem Experiment können die Teilnehmer lernen, tiefes Atmen und ihre Phantasie einzusetzen, um leichte und häufig vorkommende Verspannungen aufzulösen. Das Experiment eignet sich für den Anfang wie für den Schluss einer Arbeitsperiode. Vergleiche hierzu auch Experiment 21 «Energie in den Körper atmen».

Teilnehmer: ab 14 Jahren

Zeit: ca. 3 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch eine Atemtechnik zeigen, die ihr überall und jederzeit auch allein anwenden könnt. Sie ist besonders nützlich, um Anspannung und Schmerzen im Bereich von Schultern, Nacken, Rücken und Bauch aufzulösen.

Bei einigen von euch wird sie sogleich erfolgreich sein, andere brauchen vielleicht etwas mehr Übung, um ihrem Körper auf diese Weise eine Wohltat gewähren zu können. Ihr kommt dabei ohne Schmerztabletten oder Tranquilizer aus.

Schließt nun die Augen und atmet tief vom Bauch her... Atmet durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus... (15 Sekunden)

Jetzt konzentriert euch auf euren Körper und findet einen Teil heraus, der sich müde anfühlt oder schmerzt... (10 Sekunden)

Stellt euch jetzt vor, dass ihr beim Ausatmen die Luft in diesen Körperteil blast, sodass sich die Blutgefäße erweitern, das Blut besser zirkuliert und der betreffende Körperteil sich angenehm warm anfühlt... (1 Minute)

Stoppt jetzt, öffnet langsam eure Augen und kommt dann zum Kreis zurück...

KONZENTRATIVE EXPERIMENTE

1. Den Körper
entspannen

**2. Den Geist
entspannen**

3. Energie
sammeln

4. Das Zentrum
finden

11. Wellen

(nach Wills)

Ziele: Diese einfache Phantasie schenkt den Teilnehmern das Gefühl innerer Ruhe und Konzentration.

Besonders vor anstrengenden und aufregenden Aktivitäten bietet es eine ausgezeichnete und solide Ausgangsbasis.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit: ca. 5 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch behilflich sein, euch zu Beginn der kommenden Arbeitssitzung zu sammeln und zu erfrischen.

Setzt euch entweder auf euren Stuhl oder legt euch auf den Boden...

Richtet es in jedem Fall so ein, dass euer Rückgrat eine gerade Linie bilden kann...

Schließt die Augen und konzentriert euch auf euren Atem... Lasst den Atem zuerst euren Bauch anfüllen und dann eure Brust, sodass die beiden Lungenflügel angefüllt werden, die rechts und links unter den Schlüsselbeinen beginnen...

Atmet genauso leicht aus, wie ihr einatmet, und macht beim Ausatmen ein ganz kleines Geräusch, das nur ihr selbst hören könnt...

Achtet darauf, dass ihr möglichst viel verbrauchte Luft ausatmet...

Wenn ihr einatmet, lasst die frische Luft kommen, ohne dass ihr euch dabei anstrengt... (1 Minute)

Bemerkt, welche Teile eures Körpers euer Gewicht tragen und welche Stellen der Umgebung euch auf diese Weise Unterstützung geben...

Lasst euch von der Umgebung noch etwas mehr tragen... Stellt euch vor, dass sich der Untergrund emporreckt, um euch zu halten...

Lockert alle Muskeln, die ihr benutzt habt, um euch selbst zu halten und zu stützen... (30 Sekunden)

Jetzt möchte ich euch zu einem kleinen Phantasieexperiment einladen. Ihr werdet eine kurze Reise durch euren Körper machen.

Fordert eure Fußzehen auf, sich zu lockern... (10 Sekunden)

(Geben Sie für die folgenden kleinen Aufgaben immer ungefähr 10 Sekunden Zeit.)

Sagt euren Händen, dass sie sich entspannen sollen...

Fordert eure Beine auf, sich zu lockern...

Fordert eure Arme auf, sich zu entspannen...

Sagt eurem Bauch, dass er sich lockern soll...

Fordert eure Schultern auf, sich zu entspannen...

Sagt dasselbe eurer Brust...

Sagt nun eurem Nacken, dass er sich entspannt...

Nun fordert euer Gesicht auf, sich zu entspannen...

Sagt nun auch eurem Geist, dass er sich lockert...

Während ihr meiner Stimme zuhört, lasst euch tiefer und tiefer in das Gefühl der Entspannung sinken, sodass ihr euch geborgen, beruhigt und ausgeglichen fühlt...

Und während ihr ruhig und immer ruhiger werdet, stellt euch vor, dass unten im Zentrum eures Körpers, kurz unter eurem Bauchnabel, ein ruhiger, stiller See liegt, ein klarer See, angefüllt mit frischem, ruhigen Wasser... (15 Sekunden)

Und jetzt, wo ihr euch still und ruhig fühlt wie der See, lasst einen kleinen Kieselstein mitten in den See fallen und fühlt, wie die kleinen Wellen in Kreisen sanft und langsam nach außen laufen... (30 Sekunden)

Ihr könnt zu dem Gefühl der Stille in euch jederzeit zurückkehren, wann immer ihr euch ruhig und gesammelt fühlen wollt. Behaltet daher den kleinen See in euch im Gedächtnis und sagt ihm jetzt Adieu...

Kommt mit eurer Aufmerksamkeit zur Gruppe zurück...