

Entspannungsübung „Der sichere Ort“

(modifiziert nach Lohaus et al. 2007)*

Die Schüler werden zu einer Entspannungsübung eingeladen. Es ist wichtig, dass keinerlei Störungen von außen auftreten. Dazu ist es hilfreich, an der Klassenzimmertür ein „Bitte nicht stören“-Schild anzubringen. Nicht benötigtes Arbeitsmaterial wird weggeräumt.



Illustration: © Alexander Weiler

„Setz dich bequem auf deinen Stuhl und stelle beide Füße auf dem Boden auf. Den Kopf kannst du auf deine Unterarme, die auf dem Tisch aufliegen, legen. Du kannst auch den Kopf zwischen den Händen aufstützen. Schließe deine Augen oder fixiere einen Punkt auf deinem Tisch, bis die Augen von alleine schwer werden. Atme ruhig und gleichmäßig.“

„Nun bist du bereit und machst dich auf den Weg. Vor dir siehst du einen gewundenen Pfad. Gleichmäßig schreitest du mit ruhigen und sicheren Schritten voran und kommst deinem Ziel immer näher. Dies ist eine Stelle, an der du Ruhe und Kraft tanken kannst. Nur du kannst diesen Ort erreichen, nichts und niemand stört dich dort. Dein sicherer Ort kann in einem Gebäude oder in der freien Natur sein. Es kann ein Ort sein, den du kennst oder der nur in deiner Fantasie existiert. Jetzt kannst du deinen sicheren Ort in der Ferne bereits erkennen. Wie sieht er aus? Schau ihn dir an, während du langsam weitergehst und zunehmend die Ruhe spürst, die von diesem Ort ausgeht. Je näher du diesem Ort kommst, desto ruhiger wirst du. Endlich bist du angekommen. Schau dich zunächst einmal um. Was siehst du? Was hörst du? Kannst du etwas hören oder ist es ganz still? Erkunde deinen sicheren Ort noch weiter ... Hast du viel oder wenig Platz? Gibt es vielleicht Pflanzen, Bäume, Wasser? Gibt es an deinem Ort Dinge, die du kennst und die dir wichtig sind? Vielleicht gibt es einen Platz, an dem du dich hinsetzen oder hinlegen kannst? Wenn ja, dann nimm Platz und ruhe dich ein wenig aus. Genieße das Gefühl der Ruhe und Entspannung. Du kannst später immer wieder hierher zurückkehren und entspannen, wann immer du möchtest. Nur du kennst den Weg zu diesem Ort. Nun wird es langsam Zeit zur Rückkehr. Du fühlst dich gut erholt, gelassen und zufrieden. Verabschiede dich von deinem sicheren Ort und mache dich wieder auf den Weg ins Hier und Jetzt.“

„Bewege für deine Rückkehr leicht deine Finger und Zehen. Balle deine Hand zu einer Faust und strecke die Finger wieder aus. Strecke und räkle dich. Atme tief ein und wieder aus. Öffne die Augen und setze dich wieder aufrecht hin.“

*Lohaus, A.; Domsch, H.; Fridrici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.