



Aus: Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.
Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen.

FANTASIEGESCHICHTEN - ANLEITUNG FÜR DIE FACHKRÄFTE

In der Arbeit mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung kann zwischen kurzen Entspannungssequenzen und geplanten, längeren Einheiten für Gruppen unterschieden werden. Kurze Entspannungseinheiten sind gekennzeichnet durch geringen Zeitaufwand. Sie können spontan und in der Regel im Sitzen, zum Beispiel nach einer gemeinsamen Mahlzeit, stattfinden. Geplante Entspannungseinheiten dagegen haben eher den Charakter einer intensiver vorbereiteten Übung, meist in einem ruhigen, abgelegenen Raum mit Möglichkeit, sich hinzulegen.

KURZE ENTSPANNUNGSEINHEITEN

Selbst hierfür ist es wichtig, Räume zu nutzen, die warm sind und nach Möglichkeit nicht als Durchgangszimmer fungieren. Es sollte auch niemand den Raum betreten müssen, es sollten keine Telefone klingeln oder andere laute Nebengeräusche vorhanden sein. Leider entwickeln sich die Dinge in der Gruppe oft anders. Da aber dennoch niemand auf kurze Entspannungseinheiten verzichten möchte, ist es sinnvoll, die Teilnehmer in eine nicht allzu tiefe Entspannung zu führen. Dies steuern Sie am besten, indem Sie in Ihren einleitenden Worten von „einer kleinen Auszeit“ sprechen, die Einleitungsformeln weglassen und die Teilnehmender lediglich bitten, die Augen zu schließen und sich zu entspannen. Versuchen Sie, Ihren Teilnehmern so viel Schutz wie möglich zu bieten und sie so gut es geht von Störungen abzuschirmen. Es ist aber gerade in diesem Bereich nicht immer möglich, das alles zu gewährleisten.

Wenn es im Alltag mal zu turbulent zugeht, kann es durchaus den Zweck erfüllen, sich gemütlich irgendwo hinzusetzen, vielleicht mit einer Kerze, und die Geschichten vorzulesen. Im Sommer bietet es sich an, in die Natur zu gehen und sich auf eine Wiese oder auf eine Bank zu setzen.

GEPLANTE ENTSPANNUNGSEINHEITEN

Diese sollten in Räumen stattfinden, die außerhalb jeglichen Trubels liegen. Da die Teilnehmer erfahrungsgemäß gerne liegen, lohnt es sich, bequeme Matten, Kissen oder Decken anzubieten. Decken sind ein Muss, da der Körper im Ruhezustand schneller friert.





Aus: Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.
Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen.

WELCHE HALTUNG EMPFEHLEN WIR UNSEREN ZUHÖRERN?

Sitzen oder Liegen ist empfehlenswert, mit geöffneten oder geschlossenen Augen. Es empfiehlt sich, Haltungen anzubieten, jedoch nicht vorzuschreiben, weil jeder Mensch am besten weiß, in welcher Haltung er gut entspannen kann. Interessant ist, dass unsere Kursteilnehmer mit Trisomie 21 gern in Embryohaltung liegen. Dass ist von der klassischen Haltung beim Autogenen Training sicherlich weit entfernt, für die Teilnehmer aber angenehm und passend.

WAS TUN, WENN ES JEMANDEM NICHT GUT GEHT?

Nicht wenige Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung leiden unter massiven orthopädischen Problemen, die sich auch in der Entspannungssituation bemerkbar machen können. Manchmal hilft es schon, Sitz- und Liegehaltung leicht zu ändern. Sollte ein Teilnehmer zu große Schmerzen haben, sollten Sie die Entspannung kurz unterbrechen und mit dem Betreffenden kurz sprechen, was für ihn am sinnvollsten ist. Es lohnt sich, die Situation auch in der Gruppe in aller Kürze zu vermitteln, damit sie anschließend ihre Entspannung fortsetzen kann.

FEHLERFREUNDLICHKEIT UND TOLERANZ

Grundsätzlich raten wir allen, die mit diesen Entspannungsgeschichten arbeiten möchten, zu einer gewissen Fehlerfreundlichkeit und Toleranz. Störungen können nicht immer vermieden und abgewendet werden. In einer perfekten Welt muss der Nebenmann natürlich nicht aufstoßen während einer Entspannungsübung. Solche und ähnliche Zwischengeräusche passieren aber und sollten mit Humor und Gelassenheit kommentiert und integriert werden.

EINLEITUNG EINER ENTSPANNUNGSEINHEIT

Als Einleitung bieten sich Elemente des Autogenen Trainings an wie: „Du bist jetzt ganz ruhig und entspannt“. Oder Sie lassen die Teilnehmer kurz in Ruhe für sich reflektieren: Wie bist Du heute Morgen hier angekommen? Bist Du gut aus dem Bett gekommen, wie war Deine Nacht? Hast Du Dich schon über etwas geärgert? Wenn ja, schau Dir die ungute Situation vor Deinem geistigen Auge kurz an und lasse sie „mit einer Wolke“ fortziehen. Wichtig ist es, die Teilnehmer soweit wie möglich in einen grundsätzlichen Zustand der Ruhe und Entspannung zu führen. Erst dann folgt die eigentliche Geschichte.

RÜCKKEHR IN DEN NORMALZUSTAND

Ob kurze oder geplante Entspannungseinheit: eine Rücknahme, also ein angeleitetes Ende der Entspannungsphase und eine Rückkehr in den „Normalzustand“, ist unerlässlich. Den Text für die Rücknahme können Sie je nach Umgebung und Entspannungsintensität variieren. (...).





Aus: Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.
Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen.

MÖGLICHE EINLEITUNGSFORMELN

- ❖ Ich lade Dich jetzt ein, ein wenig zu entspannen.
- ❖ Du bist ganz ruhig und entspannt. Dein Atem ist ruhig und gleichmäßig. Eine angenehme Ruhe umgibt Dich, Deinen Körper und Deinen Geist.
- ❖ Wir werden uns jetzt gemeinsam entspannen. Gedanken, die noch stören, lassen wir mit einer Wolke fortziehen.

Für unerfahrene Teilnehmer bzw. in der ersten Entspannungseinheit empfiehlt sich die folgende Formel:

- ❖ Wenn Du unangenehme Gefühle während einer Geschichte hast, öffne einfach Deine Augen. Du darfst jederzeit selbst entscheiden, wie tief Du Dich fallen lässt.

MÖGLICHE RÜCKNAHMEFORMELN

- ❖ Du fühlst Dich gut. Du fühlst Dich wieder frisch und stark für den Tag.
- ❖ Ich bitte Euch, langsam wieder mit Euren Gedanken in diesen Raum zurückzukehren. Du bist wieder vollkommen wach und gut erholt.
- ❖ Du spürst eine tiefe Erholung in Dir. Körper und Geist sind vollkommen erholt.



Der Text ist zitiert aus dem Buch: Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen. Von Tina M. Ossege und Doris Hammerschmidt. Ernst Reinhardt Verlag München 2019. Seite 14-24.