

Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung: Anleitung für die Entspannungspraxis in einfacher Sprache

Wir müssen uns alle mal ausruhen

Wir Menschen müssen uns jeden Tag ausruhen. Am besten mehrmals. Sonst werden wir unruhig und gereizt. Und das macht uns schneller krank.

Sie sollen aber entspannt bleiben und sich ausruhen. Dabei möchten wir Sie mit unseren Geschichten unterstützen. Unsere Geschichten haben wir erfunden. Sie erzählen aus dem Leben von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Es geht um Freunde und Familie oder um Partnerschaft und Liebe. Wir erzählen auch Geschichten aus der Arbeit und der Freizeit.

Wir nehmen dazu Entspannungsformeln aus dem Autogenen Training. Autogen ist griechisch und heißt „aus sich selbst heraus“.

Für Sie bedeutet das: Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich am besten selbst entspannen. Unser Vorschlag: Hören Sie unsere Geschichten! Wenn Sie möchten, können Sie die Entspannungsformeln selbst sprechen und wiederholen. Das hilft beim Entspannen.

Denn geben wir's zu: Manchmal ist das Leben nicht ganz



einfach. Es gibt Tage, da denken wir: Ja spinnen denn heute alle? So fühlen wir uns jedenfalls. Es regnet in Strömen und alle haben schlechte Laune. Dann knallt einer die Tür zu und ein anderer schimpft rum. Am liebsten möchten wir uns die Ohren zuhalten. Oder laut brüllen: Rutscht mir doch alle mal den Buckel runter! Spätestens dann ist der Moment gekommen: Wir brauchen Ruhe.

Diese Ruhe sollen und dürfen Sie sich gönnen. Wie Sie es wollen. Denn auch das kennen Sie vielleicht: Andere Menschen wie Mama oder Papa oder Freunde wollen uns etwas Gutes tun. Das ist schön. Aber manchmal ist es nicht genau das, was Sie möchten. Und das ist völlig in Ordnung. Denn Sie sind ein erwachsener Mensch. Sie haben eigene Ideen und eigene Vorstellungen. Vieles finden Sie gut an Ihren Eltern, Freunden oder Betreuern. Aber Sie möchten auch mal was ganz anders machen. Das ist normal. Und genauso normal und wichtig ist es deswegen, dass Sie Ihr Leben gestalten.

Was brauchen Sie, um Ihr Leben zu gestalten?

Lassen Sie uns das gemeinsam herausfinden. Am besten in einer entspannten Situation. Deswegen haben wir für Sie diese Geschichten geschrieben.

Einfach mal die Gedanken loslassen und ein bisschen träumen. Vielleicht haben Sie dann Ideen, was Ihnen guttut. Und diese Ideen wollen wir ein bisschen anstupsen. Das nennt man auch Impulse.

Übrigens sind es oft kleine Dinge, die viel verändern können. Niemand muss gleich alles ändern. Wie schön ist es,



mit einem lieben Menschen im Café zu sitzen. Oder die Wand im eigenen Zimmer in einer anderen Farbe zu streichen. Sowas allein kann schon glücklich machen.

Unsere Geschichten erzählen wir in der Ich-Form. Stellen Sie sich dazu einfach jemanden vor, der aus seinem Leben erzählt. Das kann eine Frau oder ein Mann sein. Es ist aber immer ein mutiger und neugieriger Mensch. Er interessiert sich für Vieles und macht sich Gedanken.

Er erzählt in den Geschichten von sich selbst und von den Dingen, die ihm wichtig sind.

Noch etwas: In den Geschichten und auf der CD duzen wir Dich oder sagen „Euch“ oder „Ihr“. Das machen wir, weil wir sehr persönliche Geschichten geschrieben haben. Und das würde merkwürdig klingen, wenn wir Dich mit „Sie“ ansprechen. Wir hoffen, das ist in Ordnung.

Sind Sie neugierig geworden? Dann schlagen Sie gleich eine Geschichte im Buch auf. Oder legen Sie die CD in den CD-Spieler und suchen Sie sich eine Geschichte zum Hören.

Dazu brauchen Sie ein gemütliches Plätzchen und Ruhe. Wir haben unsere Geschichten in verschiedene Bereiche aufgeteilt. Welche Geschichten auf der CD zu hören sind, steht ganz am Anfang im Buch bei „Inhalt der CD“.

Hören Sie doch einfach gleich eine erste Geschichte auf CD. Oder lesen Sie eine erste Geschichte aus diesem Buch. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Für Fachkräfte: Hinweise für die Entspannungspraxis mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Während der Fokus bei unserem ersten Buch „Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung“ neben der Entspannung vor allem auf Resilienzförderung lag, geht es uns in diesem Buch vornehmlich darum, Perspektiven zu eröffnen und zu erweitern.

Wir möchten Menschen mit geistiger Beeinträchtigung in ihrer Ich-Werdung unterstützen. C. G. Jung (1995) postulierte, dass Menschen in imaginativen Zuständen „ganz“ werden. Diese „Ganzwerdung“, auch Individuation genannt, vollzieht sich in einem inneren Dialog, den Menschen zwischen Verstand und Wünschen führen. Diese Auseinandersetzung mit Wünschen und Sehnsüchten fördern wir durch gelenkte Fantasiereisen.

Dazu nutzen wir eine angenehm entspannte Atmosphäre, in der ein fiktiver Erzähler in der Ich-Form über den Alltag und das Berufsleben von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung erzählt. Wie schon in unserem ersten Buch nutzen wir die Form der gelenkten Fantasiereisen und verknüpfen sie mit Elementen des Autogenen Trainings.



Was sind eigentlich Fantasiereisen?

Fantasiereisen und Traumreisen sind imaginative Verfahren, die die Vorstellungskraft eines Menschen nutzen. Es gibt offene und gelenkte Fantasiereisen. Wir arbeiten eher mit letzteren, um die Menschen mit geistiger Beeinträchtigung engmaschig zu begleiten. Denn: Beim Hören der Audio-Geschichten auf CD sind die Betreuten meistens allein. Zu große Interpretationsspielräume könnten sie in diesem Fall kognitiv überfordern. In Gruppen, die die Kursleiter gut kennen und einzuschätzen wissen, können sie offener arbeiten und selbst lenken.

Wir arbeiten in unseren Fantasiereisen mit Elementen des Autogenen Trainings, den sogenannten Entspannungsformeln. In diesem Buch stehen die Ruheformeln im Vordergrund, wie:

- Du bist ganz ruhig und entspannt ...
- Dein Atem ist ruhig und gleichmäßig ...

Warum Fantasiereisen in der sozialpädagogischen Praxis sinnvoll sind

Menschen mit geistiger Beeinträchtigung sind oft sehr emotional und aufgebracht. Aber genauso schnell wie sie diese eher negativ konnotierten Emotionen aufbauen, können sie durch Autogenes Training wieder in einen Zustand der Entspannung gelangen. Im Anschluss an eine Entspannungseinheit handelt es sich nicht um völlig andere Menschen, aber oft ist viel „Dampf aus dem Kessel“ genommen. Häufig etabliert sich nach einer gewissen Zeit eine angenehme Gesprächs- und Diskussionskultur, man be-

