



ELKE FUHRMANN - WÖNKHAUS

# Mein Freund, der Baum



Entspannungstraining  
mit Kindern ab 5 Jahren

Geschichten zum  
Vorlesen oder auf CD

Praktische  
Übungsanleitungen

Elke Fuhrmann  
Mein Freund, der Baum



Elke Fuhrmann

# **Mein Freund, der Baum**

Neue Entspannungsgeschichten für Kinder

3., durchgesehene und aktualisierte Auflage

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89994-186-9

Die Autorin: Elke Fuhrmann, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Erzieherin, Psychotherapeutin (GWG), NLP-Practitioner (DGNLP), Supervisorin sowie Ausbildung im Autogenen Training und Gesundheits-training. In ihrer eigenen Praxis bietet sie Weiterbildungen in ganzheitlicher Entspannung für Kinder an, sowie Supervision und Kurse in ganzheitlicher Entspannung für Erwachsene und Kinder.

Diesem Buch liegt eine CD bei.

Zeichnungen im Innenteil: Ingrid Hecht, Hannover

Grafik Seite 14: AOK-Broschüre „Stress abbauen“, © WDV Wirtschaftsdienst, Bad Hornburg

3., durchgesehene und aktualisierte Auflage 2008

© 2008 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Titelfoto: IFA-Bilderteam

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	9
Was können Entspannungsgeschichten bewirken? .....	9
Zum Aufbau des Buches .....	9
<b>Entspannungstraining mit Kindern</b> .....	11
Was passiert bei Stress im Körper? .....	12
Die typische Stressreaktion .....	14
Stress wird erlernt .....	14
Was ist Memo-Training? .....	15
Zum theoretischen Verständnis des Memo-Trainings .....	15
Grundelemente aus dem autogenen Training .....	16
Hypnotische Aspekte und Aktivierung von Körper und Seele .....	17
Positive Identifikation mit den einzelnen Figuren .....	19
Förderung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten .....	20
Die Aktivierung der fünf Sinne .....	20
Die Bedeutung von Farben .....	21
Die Bedeutung von Licht .....	25
Wie lernt Ihr Kind das Memo-Training? .....	25
Praktische Übungsanleitungen – Hinweise für die Eltern .....	26
Einstimmung auf die Entspannungsgeschichten .....	27
Körperhaltungen .....	28
Dauer der Übung .....	29
Beenden der Übung – das Zurücknehmen .....	29
Das richtige Vorlesen der Entspannungsgeschichten .....	30
<b>Entspannungsgeschichten aus dem Memo-Training</b> .....	32
Mein Freund, der Baum .....	32

Hermann, die Feldmaus . . . . .	35
Mein Entspannungsstern . . . . .	39
Die Zauberinsel mit dem Satz „Ich schaffe es!“ . . . . .	43
Heribert, das Glühwürmchen . . . . .	47
Mein Ruhefisch . . . . .	50
Meine Konzentrationsfrucht . . . . .	54
Mein Freund, der Mond . . . . .	58
Ghini, der Flaschengeist . . . . .	61
Der Hüter der Träume . . . . .	65
Der Zauberstein . . . . .	69
Der kleine, glückliche Tiger . . . . .	73
Die Farbenprinzessin . . . . .	77
Die Wurzelkinder . . . . .	81
<b>Die Vertiefungsphase im Memo-Training</b> . . . . .	85
Die unterschiedlichen Vertiefungshilfen . . . . .	85
Vertiefungsmöglichkeiten des Memo-Trainings durch Farben und Düfte . . . . .	87
Herstellen des Farbkissens . . . . .	87
Der Umgang mit Düften . . . . .	88
<b>Schlusswort</b> . . . . .	90
<b>Anhang</b> . . . . .	92
Wo kann Ihr Kind einen Entspannungskurs besuchen? . . . . .	92
<b>Literaturempfehlungen</b> . . . . .	94
<b>Register</b> . . . . .	95

# Vorwort

Es sind mittlerweile fast zehn Jahre vergangen, seit mein Buch „Zaubergarten und Lieblingswiese. Entspannungsgeschichten für Kinder“ bei Humboldt erschienen ist. In dieser Zeit sind viele begeisterte Eltern und Kinder mit der Frage an mich herangetreten, ob ich nicht noch weitere Geschichten schreiben könne. So ist die Idee für 14 neue Entspannungsgeschichten entstanden, die Ihnen nun mit diesem Buch vorliegen.

An der Notwendigkeit, Entspannung mit Kindern zu üben, und der Aktualität des Themas hat sich nichts geändert. In Kindergärten, Horten und Schulen werden Entspannungsgeschichten für Kinder erfolgreich eingesetzt.

Über die Gründe dafür brauche ich Ihnen nicht viel zu erzählen, denn wahrscheinlich haben Sie als Eltern in den letzten Jahren häufig die Erfahrung gemacht, dass Stress bei Kindern keine Seltenheit ist, sondern eher noch zunimmt. Vielleicht spüren Sie die Schnelllebigkeit der Zeit sogar an sich selbst. Die Entwicklung ins Computerzeitalter nimmt ihren Lauf, die Massenmedien werden immer tabuloser und vermitteln immer zweifelhaftere Werte. Wirtschaftliche Faktoren wirken ebenfalls oft belastend – ob es die drohende Arbeitslosigkeit oder die Doppelbelastung der Mutter in Beruf und Haushalt ist. Hinzu kommen nicht selten mangelnder Raum zum Spielen und sehr hohe Anforderungen in der Schule. Kinder haben unter alldem zu leiden. Sie entwickeln vermehrt innere Spannungen und zeigen erhebliche Konzentrationsstörungen.

**Kinder leiden unter Stress; er hemmt und macht un kreativ**

Ich erlebe es oft in meiner täglichen Praxis, dass verzweifelte Eltern zu mir kommen und berichten, dass ihr Kind sehr intelligent sei, sich aber nicht konzentrieren könne oder an mangelndem Selbstbewusstsein leide.

Dazu sollte man wissen: Entscheidend für eine ausgeglichene vorschulische und schulische Entwicklung ist nicht der so genannte Intelligenzquotient allein, sondern auch die Förderung durch die Umwelt und eine Atmosphäre der Ruhe, die es dem Kind erlauben, Konzentrationsvermögen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Mit den Entspannungsgeschichten in diesem Buch möchte ich Eltern und Kinder erneut motivieren, sich selbst Oasen der Ruhe zu schaffen, damit der Umgang mit den Dingen und Problemen des Alltags leichter fällt und Ausgeglichenheit wie Wohlempfinden das Leben verbessern. Um sein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu finden und zu halten, muss man immer einen Ausgleich von Spannung (zum Beispiel entstanden durch Dinge des persönlichen Alltags) und Entspannung (zum Beispiel durch Hören von Entspannungsgeschichten) suchen. So können Eltern und Kinder wieder Kräfte für den Alltag sammeln.

Meine Geschichten sollen Kindern helfen, sich (wieder) ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen. Alle Fähigkeiten und Kräfte sind in Ihrem Kind vorhanden, und das richtige Selbstvertrauen ist das Fundament für eine positive Entwicklung. Durch die Besinnung auf sich selbst kommt Ihr Kind mit seinen Fähigkeiten spürbar in Kontakt und kann sie in den unterschiedlichsten Situationen erfolgreich einsetzen. So wird es zunehmend selbständiger und der Weg zum Erwachsenwerden leichter.

**Selbstvertrauen  
fördert die positive  
Entwicklung**

In diesem Buch werden Sie neben den Entspannungsgeschichten aus dem Memo-Training auch einige wichtige Informationen zum Abbau von Stress und zur richtigen „Anwendung“ der Geschichten finden. Ich erkläre Ihnen darüber hinaus, welche neuen Elemente ich in die Geschichten einbezogen habe und warum diese heilsam wirken.

# Einleitung

## Was können Entspannungsgeschichten bewirken?

Sie können

- das Selbstvertrauen des Kindes stärken, indem es lernt, seinen Fähigkeiten zu vertrauen;
- die Konzentrationsfähigkeit und Lernfähigkeit des Kindes steigern;
- das ganzheitliche Denken durch die Aktivierung von Kreativität und Fantasie anregen;
- die innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördern;
- den Mut und die Durchsetzungsfähigkeit verbessern;
- die Koordinationsfähigkeit unterstützen;
- beim Abbau von inneren Spannungen und Ängsten helfen;
- bei starkem Bewegungsdrang (Hyperaktivität) ausgleichend wirken;
- die Selbstheilungskräfte beziehungsweise das Immunsystem stärken;
- Schlafstörungen heilen;
- die gesamte Persönlichkeitsstruktur des Kindes in seiner Entwicklung unterstützen.

## Zum Aufbau des Buches

Bevor Sie tiefer in das Entspannungstraining mit Kindern einsteigen und mit dem Lesen der Geschichten beginnen, möchte ich Ihnen kurz Aufbau und Inhalt des Buches erläutern.

Dieses Buch soll als praktisches Arbeitsbuch gehandhabt werden. Im ersten Teil berichte ich über die Auswirkungen von Stress bei Kindern. Sie erfahren zudem einiges über die Entstehung des Memo-Trainings mit den Entspannungsgeschichten und über deren positive Wirkungen auf Körper und Seele. Außerdem gehe ich kurz auf die Bedeutung von Licht und Farben ein, die ich als heilsam wirkende Elemente in meine Geschichten mit einbezogen habe.