

# 1. Übung: Die Schwere

## Was bewirkt diese Übung im Körper?

Die Schwereübung ist die erste grundlegende Übung im klassischen Autogenen Training. Indem man sich ein Schweregefühl in Armen und Beinen vorstellt, wird die Tragefunktion aufgehoben. Mit einem Mal spürt man das Eigengewicht der Arme und Beine sehr deutlich. Gleichzeitig entspannen sich die Muskeln, werden locker und erschlaffen. In diesem Zustand sind sie weit und dehnbar. Auf diese Weise kann das Blut besser durch die Muskeln hindurchfließen, was bei dieser Übung als Schwere wahrgenommen wird. Denn: Ist mehr Blut in den Armen und Beinen, werden diese natürlich auch schwerer!

## Vorstellungshilfen

Um sich die Schwere in Armen und Beinen besser vorstellen zu können, hilft es, wenn man sich an eine Situation erinnert, in der man sehr schwere Arme oder Beine hatte. Denken Sie einen Moment nach. Auch Ihnen fallen bestimmt einige Situationen ein, in denen Ihnen Ihre Arme oder Beine schwer vorkamen: Wenn Sie Sport getrieben haben (Kniebeuge, Klimmzüge, Tennis, Volleyball, Laufen etc.), eine Treppe gestiegen sind, einen Berg erklommen haben, die Urlaubskoffer getragen haben ...

Lassen Sie auch Ihre Schüler einen Augenblick lang überlegen, wann sie schon einmal schwere Arme und Beine hatten. Bitten Sie sie dann, sich in diese Situation hineinzusetzen. Für Kinder ist es sehr wichtig, dass sie dieses Schweregefühl in ihrem Körper erst einmal deutlich spüren. Nur dann können sie nachvollziehen, was sie spüren sollen, worauf es ankommt und wie es funktioniert.

Die **Übungsformel** für die erste Grundübung im Autogenen Training heißt:  
**„Meine Arme und meine Beine sind schwer.“**



Zusammengefasst heißt die Übung:

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1- bis 2-mal)  
Meine Arme und meine Beine sind schwer. (3- bis 6-mal)  
Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1- bis 2-mal)

## Einführungsideen zum Thema Schwere

„Ausflug auf die Zauberwiese“ (Eine Bewegungsgeschichte)

- ✓ **Material:** –
- ✓ **Teilnehmerzahl:** uneingeschränkt
- ✓ **Dauer:** je nachdem, wie lange die Bewegungen ausgeführt werden und ob die Kinder eigene Ideen mit einbringen, ca. 3–15 Minuten

Gerade jüngere oder ungeübte Kinder kommen oft nur schwer zur Ruhe. Da ist es in der Regel hilfreich, wenn Sie die Kinder über die Bewegung an die Entspannung heranführen – und zwar mithilfe einer sogenannten Bewegungs- oder Mitmachgeschichte. Dabei können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang abbauen, abschalten, sich einstimmen und zur Ruhe kommen. Das Schöne an diesen Bewegungsgeschichten ist, dass Sie diese beliebig verändern, kürzen oder nach eigenen Ideen ausschmücken und verlängern können. Beziehen Sie also Ideen der Kinder spontan mit ein. So macht das Ganze noch mehr Spaß.

(Die Handlungsanweisungen in den Klammern werden pantomimisch dargestellt.)

### Übungsanweisung:

*Also, ich hab neulich etwas Tolles erlebt! Ich war auf einer echten Zauberwiese. Da ist es vielleicht toll! Man kann dort die besten Dinge unternehmen. Es gibt dort Zauberblumen in den schönsten Farben ... Was? Du kennst die Zauberwiese nicht? Na, dann wird es aber Zeit, dass du sie kennlernst! Aber vorher müssen wir unsere Sachen zusammensuchen. Was ziehen wir denn an? Erst einmal eine kurze Hose ...*



## **Eine Wassermelone**

*Du bist eine Frucht und du bist kugelrund ... Wenn man dich hochhebt, spürt man, dass du sehr, sehr schwer bist ... Eigentlich siehst du fast so aus wie ein Fußball, nur deine Farbe ist anders ... Deine Schale ist außen dunkelgrün ... Innen bist du rot und hast viele schwarze, kleine Kerne ... Meistens isst man dich als Frucht im Sommer ... Wenn es draußen warm ist, schmeckst du besonders gut ... Du erfrischt ganz prima und kannst Durst löschen ... Dein Fruchtfleisch schmeckt süß und herrlich saftig ... Du kennst diese Frucht bestimmt ...*

## **Ein Rucksack**

*Wenn man einen Ausflug unternimmt oder in die Ferien fährt, dann braucht man dich ... Erst bist du ganz leicht, wenn man dich aus dem Schrank holt und noch nichts in dir steckt ... Doch dann zum Schluss bist du ganz schön schwer ... Bevor der Mensch seinen Ausflug beginnt, braucht er noch viele Dinge ... Zum Beispiel etwas zu trinken ... Etwas zu essen ... Vielleicht einen Fotoapparat ... Manchmal nimmt man auch ein Portemonnaie oder sogar eine Regenjacke mit auf einen Ausflug ... Doch was tut man mit all diesen Sachen? ... Überleg mal ... Man packt sie in einen ...*

## **Ein Getränkekasten**

*Wenn ihr einkaufen geht, dann sind auch schwere Gegenstände dabei ... Ich meine nicht die Einkaufstaschen ... Ich meine etwas, das viereckig ist ... Doch dieses Ding allein ist noch nicht schwer ... Das, was dort drin ist, macht es schwer, ziemlich schwer ... Es ist so schwer, dass Kinder es nicht tragen können ... In dem viereckigen Kasten befinden sich mehrere längliche Gegenstände, die aus Glas oder Plastik sind ... Sie sind innen hohl ... Aber so kauft man sie nicht ... Wenn man sie kauft, ist etwas drin, etwas sehr flüssiges ... Diesen Inhalt braucht man zum Leben ... Hast du es erraten?*



An dieser Stelle gebe ich Ihnen eine kleine Auswahl möglicher Merksprüche:

- *Ruhig und klar geht's wunderbar.*
- *Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes Gefühl.*
- *An die Arbeit geh ich mit Ruhe 'ran und fange dann erst an.*
- *Mit Mut klappt's gut.*
- *Konzentriert klappt's garantiert.*
- *Ich bin ruhig und still, weil ich das so will.*
- *Ich fühl mich gut, denn ich hab Mut.*
- *Ich schlaf gut und sacht die ganze Nacht.*
- *Angst vorbei, ich fühl mich frei!*
- *Augen zu, ich schlaf im Nu!*
- *Auch ohne Eile geht's eine Weile.*

## Fantasiereisen zu ausgewählten Merksprüchen und Leitsätzen

Hier finden Sie einige Fantasiereisen, die Merksprüche und Leitsätze enthalten:

### Ruhig und klar geht's wunderbar

→ Diese Geschichte hilft gegen Kopfschmerzen oder wenn man den Kopf frei haben möchte.

*Du bist ziemlich unruhig. Deine Gedanken kreisen hin und her. Du kannst dich gerade überhaupt nicht mehr richtig konzentrieren. Darum legst du dich auf eine bunte Decke und schließt deine Augen. **Ganz ruhig und entspannt bist du nun ... Beide Arme und Beine sind schwer ... Spüre die Schwere in deinen Armen und Beinen ... Du kannst die Schwere in deinen Armen und Beinen ganz deutlich spüren ... Deine Arme und Beine sind warm, ganz warm ... Du spürst, wie die Wärme durch deine Arme und Beine strömt ... Ganz warm sind deine Arme und Beine ... Dein Atem geht ruhig und regelmäßig. Ein und aus, ein und aus ... Lass deinen Atem ganz ruhig weiterfließen, ruhig und gleichmäßig ... Auch dein Herz schlägt***