

# Schulangst - Ein Verhaltenstraining mit Yogaelementen

Marcus Stück & Kerstin Bley

## 1. Einleitende Bemerkungen zum Verhaltenstraining

Schulangst ist, wie eine aktuelle Untersuchung an einer Leipziger Mittelschule zeigt (STÜCK; 1994), eine von der Auftretensrate her sehr ernst zunehmende Verhaltensstörung. In der angesprochenen Untersuchung lag die Prävalenzrate bei etwa 43,63 %. Das heißt 48 der 110 mit dem Angstfragebogen für Schüler (WIECZERKOWSKI) untersuchten 12-jährigen wiesen kritische Werte ( $T \geq 61$ ) in den Subskalen „Prüfungsangst“ und „Manifeste Angst“ auf. Dabei ergaben sich nur geringfügige Unterschiede zwischen Mädchen (39,58%) und Jungen (46,77%). Dieses und ähnliche Ergebnisse (BESSER; 1993) sowie die Tatsache, daß interventiv und präventiv auf diesem Gebiet in den Mittelschulen in Leipzig nicht gearbeitet wird, waren Anlaß für die Entwicklung, Erprobung und wissenschaftliche Evaluierung eines Verhaltenstrainings zum Abbau von Schulangst. Es wurde 1994 und 1995 an der 94. Mittelschule in Leipzig-Grünau erfolgreich mit 21 Schülern durchgeführt. Gegenwärtig werden die Resultate der wissenschaftlichen Untersuchung ausgewertet und liegen Anfang 1997 vor. Die Grundlagen des Trainings sollen im folgenden vorgestellt werden.

## 2. Ziele des Verhaltensrainings

### a: Beseitigung von Angstsymptomen

Schlaflosigkeit; Nervosität; Handschweiß; Zittern der Hände; Herzklopfen

### b: Einüben von „coping“-Strategien bzgl. der Angst

Die Schüler sollen in 18 Sitzungen Bewältigungsstrategien („coping“-Strategien) zum besseren Umgang mit der Angst während Klassenarbeiten, aber auch bei anderen Belastungssituationen in der Schule oder zu Hause (z.B. Streit mit Eltern oder Geschwistern) kennenlernen. Die Kinder lernen, diese Bewältigungsstrategien selbstständig durchzuführen. Die „coping“-Strategien bzgl. der Angst werden auf zwei Ebenen vermittelt:

### - Coping auf der physiologischen Ebene = Bewegung; Entspannungsübungen:

Kennenlernen und Erlernen von verschiedenen Möglichkeiten der Entspannung, als Teil der Gesundheitserziehung in der Schule und als Bestandteil des Lebens. Es werden

Yogaübungen, sowie in jeder Sitzung eine Körper- und Atementspannung, Phantasie Reisen, Meditationsübungen und Entspannungs-Massagen durchgeführt.

- **Coping auf der Verhaltensebene** = Vermittlung von Handwerkszeug zum selbstständigen Entspannen in Belastungssituationen:

Den Kindern wird in 18 Sitzungen ein Repertoire von 20 Yogaübungen zur Selbstentspannung vermittelt. Außerdem üben die Schüler 4 Atemübungen aus dem Yoga, die sie zum Bewältigen von Belastungssituationen (Prüfungen; Streit o.ä.) nutzen sollen. Auf der kognitiven Verhaltensebene lernen die Schüler einen Gedankenstopp, zur Kontrolle von Problemgedanken in Konfliktsituationen.

**c: Einüben von weiteren Angst-copingrelevanten Verhaltenskomponenten**

Durch die intensive Durchführung von teilweise schwierigen Yogaübungen, die zu Hause geübt werden müssen, um sie zu beherrschen, soll das Selbstbewußtsein gestärkt werden. Außerdem eignen sich gerade Yogaübungen dazu, die Konzentration auf eine bestimmte Aufgabe zu verbessern. Hierzu werden Balanceübungen sowie Meditationsübungen durchgeführt.

**d: Erlernen von Ruhe, Gelassenheit mit Hilfe von Yoga und weiteren Entspannungstechniken, ohne Leistungsdruck bzw. Aggressivität**

Kennenlernen von Ruhe und Gelassenheit durch das Erlernen von Entspannung. Es wird bewußt auf Leistungsdruck und auf vergleichende Bewertungen der Kinder untereinander bzgl. der Qualität der Yogaübungen verzichtet. Es sollen in den Sitzungen an Hand der Yogaübungen eigene Grenzen erkannt und akzeptiert werden. Aggressivität mit sich (eigener Körper) und mit den anderen Gruppenmitgliedern soll vermieden werden.

**e: Steigerung des Wohlbefindens und Aktivierung, Abschalten von Alltagsorgen**

Die den Körper und die Psyche harmonisierenden Übungselemente im Training ermöglichen eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und ein Erneuern der individuellen Kraftressourcen. Das Abschalten von Alltagsorgen wird durch die entspannende kindgerechte Grundorientierung des Trainings, unter Ausschluß des Leistungsgedankens, gewährleistet.

**f: Verflechtung von Körper - Atem - Psyche erfahren**

Durch die intensive Körper- und Atemarbeit im Training wird das Körper- und Atembewußtsein vergrößert. Auf dieser Basis soll die Wechselbeziehung zwischen Körper, Atem und psychischen Prozessen (z.B. Emotionsregulation) erfahren werden.

Dazu gehört das Kennenlernen der Wirkungen des Ausatmens (beruhigende Wirkung), Einatmens (aktivierende Wirkung) bzw. des gleichmäßigen Atmens (harmonisierende Wirkung) auf Körper und Psyche.

**g: Die Übungsgruppe als Platz der Geborgenheit und Sicherheit erleben erleben**

In einer sicheren, geborgenen Atmosphäre wird die Möglichkeit des Ausruhens geschaffen. Weitere Ziele dabei sind: Kraft schöpfen, Harmonie erfahren; Gleichgesinnte finden.

**3. Voraussetzungen zur Durchführung des Trainings**

Das Programm ist konzipiert für 12-14-jährige Schüler aus dem Mittelschul- bzw. Gymnasialbereich, die im Screening-Schulangstfragebogen für Schüler in den Skalen „Prüfungsangst“ und „Manifeste Angst“ erhöhte Werte ( $T \geq 61$ ) aufweisen. Die Qualität und der Erfolg des Verhaltenstrainings hängt wesentlich von der Erfüllung folgender Voraussetzungen ab:

**a: Voraussetzungen an den Kursleiter:**

- Erfahrung bei der Vermittlung von Entspannungsmethoden bzw. Selbsterfahrung mit den im Programm enthaltenen Yogaübungen.
- Erfahrung in der Gruppenarbeit mit Kindern
- Teilnahme an einer programmspezifischen Fortbildung
- Theoretische Kenntnisse und praktische Erfahrung mit Verhaltensstörungen, insbesondere mit Angststörungen.

**b: Voraussetzungen für eine optimale Gruppenarbeit:**

Die Geschlechter sollten auf Grund der körperorientierten Grundorientierung des Programms getrennt voneinander behandelt werden, da bei 12-14-jährigen geschlechtspezifische pubertär bedingte Entwicklungsunterschiede auftreten, die bei gemischten Gruppen den Therapieerfolg beeinträchtigen würden. Die Limitierung der Gruppenstärke auf maximal 6 Teilnehmer erweist sich als günstig, da somit eine intensive Gruppen - aber auch Individualarbeit gewährleistet ist.

Eine wichtige Voraussetzungsbedingung sind die freiwillige Teilnahme sowie eine gute bis sehr gute Motivation für das Training. Die Motivation kann durch eine kleine

Vor-Befragung eruiert werden. Nicht jedes Kind hat Interesse für sensibilisierende Körper- und Atemarbeit. Wenn Lehrer mit ihren „Problemkindern“ vorstellig werden, so sind der Leidensdruck und die daraus resultierende Motivation des Kindes für dieses Hilfsangebot unbedingt zu beachten.

**c: Voraussetzungen bzgl. der materiellen Ausstattung:**

Das Programm ist vom materiellen Aufwand her einfach vorzubereiten. Folgende Elemente werden benötigt:

- Raum in ruhigem Umfeld; Liegematten; Kerzen; Gymnastikball; Decke
- Kopien der Yogaübungen; jedes Kind legt sich einen Yogahefter an, in den die Übungen eingeklebt werden.
- Recorder; Entspannungsmusik (z.B. Musik von „Enya“)

**4. Aufbau des Verhaltenstrainings und Inhaltliche Struktur einer Sitzung**

Das Training umfaßt 18 Sitzungen, wobei sich ein zweimaliges Üben in der Woche als günstig erwiesen hat. Eine Sitzung dauert etwa 60 Minuten und besteht aus 3 Teilen:

**STRUKTUR EINER ÜBUNGSSTUNDE (60 min)**

**1. Anfangsentspannung 0-10 min**

- Entspannung wird durch die Konzentration auf die einzelnen Körperteile bzw. auf den Atem erreicht; zum Ende der Anfangsentspannung wird eine der vier im Training zu lernenden Yoga-Atemtechniken durchgeführt.

**2. Yogateil 10-40 min**

- Systematisches Wiederholen der bereits erlernten Übungen und Vorstellung von neuen Yogaübungen; bei den Übungen wird die Kopplung Bewegung und Atem betont; Arbeit mit Yogareihen und Musik; kreatives und eigenverantwortliches Auseinandersetzen mit den Yogareihen, d.h. jedes Kind entwickelt seine eigene Yogareihe und leitet dann die anderen Kinder als Yogalehrer an, zu üben;

**3. Abschluß-Teil 40-60 min**

- in spielerischer Form werden verschiedene Massagetechniken, (Welle-Partnermassage; Ballmassage; Regentropfen-Massage), sowie Meditationsübungen (Kerzen-Meditation; Gegenstände ertasten bzw. riechen) vorgestellt, aber auch Phantasiereisen durchgeführt.

#### 4.1 Die Anfangsentspannung

Zu Beginn jeder Trainingsstunde wird eine Anfangsentspannung durchgeführt, die etwa 10 Minuten dauert. Die Entspannung wird durch die Konzentration auf die einzelnen Körperteile bzw. auf den Atem erreicht. Am Ende der Körperentspannung werden die Brust- und Bauchatmung geübt, sowie eine von insgesamt 4 Yoga-Atemtechniken durchgeführt. Diese Atemtechniken sollen die Schüler im Hinblick auf Bewältigung von Angstsituationen bzw. Konfliktsituationen erfahren und üben. Hierbei werden vor allem solche Techniken gelernt, die das langsame Ausatmen erfordern („Ballon aufblasen“; Indische Geheimtechnik „ujjayi“). Mit dem Erlernen der langsamen Ausatmung ist Entspannung verbunden, wie es in der traditionellen Yogalehre von PATANJALI (Yoga-Sutren Kap.1-34) festgestellt wird. Es werden auch den Atem harmonisierende Übungen, wie das Rhythmische Atmen bzw. das Wechselatmen (nadi sodhana) vermittelt. Dabei wird von der These ausgegangen, daß Aufregung und Angst immer mit einem unrhythmische Atmen verbunden sind. Im folgenden werden die ausgewählten Atemübungen des Trainings vorgestellt:

#### 4 ATEMTECHNIKEN AUS DEM YOGA

##### 1. Gleichmäßiges Atmen

###### Rhythmische Atmen:

- Einatmung und Ausatmung zählen:

Einatmung=1; Ausatmung=2; Einatmung=3; Ausatmung=4 weiter so bis 10;  
dann von vorn beginnen

**WICHTIG:** Einatmen und Ausatmen sollen gleich lang sein

##### 2. Ausatmen-Techniken

###### Ballon aufblasen:

- Luftballon in der Lieblingsfarbe vorstellen; Luftballon aufblasen und alle Sorgen, Ängste (das was Dich hindert jetzt hier zu sein) hinein blasen

###### Indische Geheimtechnik (Ujjayi Pranayam):

- Einatmen - Ausatmen, dabei die Stimmbänder leicht zusammenziehen, so daß ein leichtes Atemgeräusch entsteht (leichtes Schnarchen)

##### 3. Wechselatmen (Nadi sodhana)

**HINWEIS:** wir atmen durch ein Nasenloch mehr ein und aus als durch das andere; es gibt also immer ein dominantes Nasenloch; das dominante Nasenloch wechselt alle 3-4 Stunden, d.h. einmal atmen wir durch das linke Nasenloch mehr ein, nach 3-4 Stunden wieder durch das rechte Nasenloch.

Bei Stress bzw. Ängsten ist dieser harmonische Wechsel zwischen linkem und rechtem Nasenloch gestört. Durch die Wechselatmung kann die Harmonie wieder hergestellt werden.

**Wechselatmen (Nadi sodhana) - Stufe 1:**

- Zeigefinger und Daumen der rechten Hand nutzen; mit dem Daumen rechtes Nasenloch schließen; 10 mal mit dem linken Nasenloch ein- und ausatmen;

**WECHSEL:**

- mit dem Zeigefinger linkes Nasenloch schließen; 10 mal mit dem rechten Nasenloch ein- und ausatmen

**Wechselatmen (Nadi sodhana) - Stufe 2:**

- Zeigefinger und Daumen der rechten Hand nutzen; mit dem Daumen rechtes Nasenloch schließen; durch linkes Nasenloch ein- und ausatmen; mit dem Zeigefinger linkes Nasenloch schließen; durch rechtes Nasenloch ein- und ausatmen; 10 mal wiederholen (=10 Runden)

**GRUNDREGEL VOR DER ANWENDUNG DER ATEMÜBUNGEN:**

Erst wenn man Bauch- und Brustatmung beherrscht, sollte mit weiteren Atemübungen begonnen werden! Die Bauch- und Brustatmung wird in der Anfangsentspannung gelernt.

#### 4.2 Der Yogateil

Da das Verhaltenstraining sehr viele Yoga-Übungen enthält, wurde es den Kindern als Yogakurs vorgestellt und von ihnen so auch angenommen. Ausschließlich alle Teilnehmer sprachen vom „Yogaüben“ oder von „Yoga“, wenn sie zu den Sitzungen kamen oder im Umfeld davon erzählten. Im Yogateil, dem Kernstück des Trainings, wird

die Idee des Yoga mit ausgewählten Übungen vorgestellt. Yoga heißt in der Übersetzung aus der altindischen sanskrit-Sprache: „Anjochen“. D.h. unsere, sehr schwer zur Ruhe kommenden, Gedanken sollen durch die Konzentration auf die Übungen (asanas=Körperübungen; pranayama=Atemübungen) angejocht (=festgebunden) werden. Dadurch ist es kaum möglich, daß die Alltagsgedanken bzw.-sorgen den Schüler beschäftigen, er schaltet ab und entspannt sich. Die Entspannung im Yoga wird neben der o.g. Konzentration auf Yoga aber auch durch die muskuläre Anspannung und Entspannung (=Jacobsen-Prinzip) und durch die gleichmäßige Atmung während der Übungen („Atem fließen lassen“) bzw. durch die Betonung der Ausatmung (s. Kap. 4.1.) erreicht. Durch die Betonung des gleichmäßigen Atmens während des Übens der asanas kommt es zur Korrektur eines Fehlverhaltens. Denn der Mensch hält oft bei einer Anspannung den Atem an oder atmet unregelmäßig, was ihn noch mehr verspannen läßt. Und das nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Durch das harmonische Weiteratmen während der Anspannung bei einer Yogaübung soll dieses fehlerhafte Muster verlernt werden. In den Yogastunden weist der Kursleiter immer wieder auf die Kopplung von körperlicher und psychischer Anspannung bzw. Entspannung und auf den Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Balance bei den Gleichgewichtshaltungen (Baum; Vokasana/Abb. 1; Krähe; Bakasana/Abb. 2) hin. D.h. wer ruhig und ausgeglichen ist, wird die Balancehaltungen des Yoga gut ausführen können. Die äußere Balance bei der Ausführung der Übungen schafft umgekehrt auch die innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

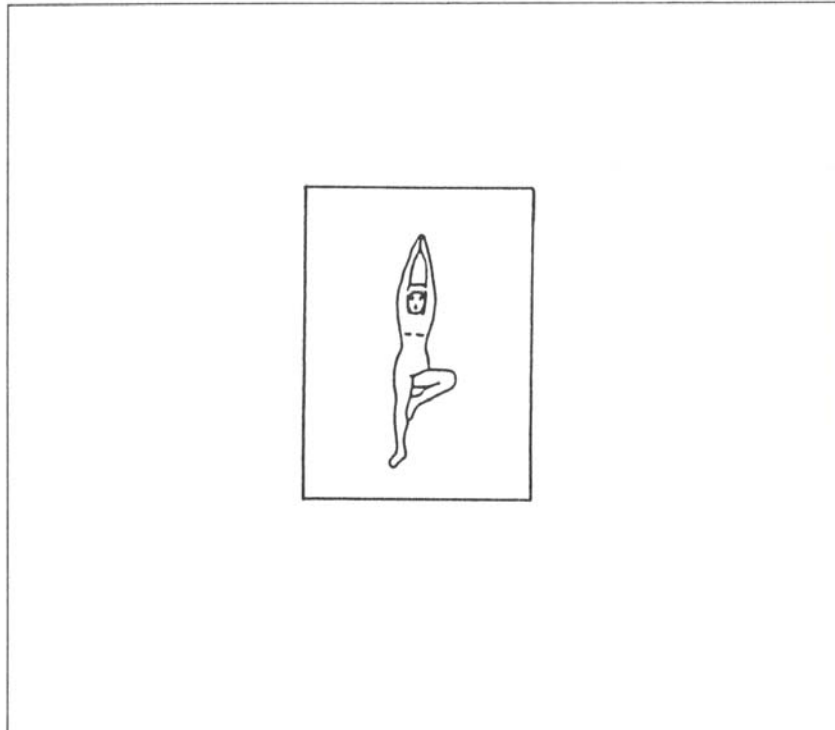


Abbildung 1: Baum; Vrikshasana (=Gleichgewichtshaltung)

Eine Grundidee des Trainings ist, den Kindern in 18 Sitzungen ein Repertoire von 20 Yogaübungen zu vermitteln, von denen sie einige selbstständig zu Hause anwenden sollen, um sich zu entspannen. Die Übungen werden den Kindern auf einem „Merkblatt für zu Hause“ mitgegeben. Mit Hilfe der folgenden Geschichte werden die Kinder in der ersten Sitzung mit dem Yoga bekannt gemacht:

#### **GESCHICHTE ZUR ENTSTEHUNG DES YOGA:**

„Heute möchte ich euch erzählen, wie YOGA entstanden ist. YOGA ist über 2000 Jahre alt, vielleicht auch älter, keiner wird es genau sagen können. Damals lebte im fernen Indien in einem Bergdorf des Himalaja ein Mann, mit dem Namen YOGI. Er lebte viele Jahre glücklich mit seiner Frau und seinen Kindern zusammen. Eines Tages jedoch wurde Yogis Frau krank, so daß sie im Bett liegen bleiben mußte. Ihr Herz schlug schwach und ihr Atem ging unregelmäßig. Auch konnte sie nicht mehr so gut hören wie sonst, und das wenige, was sie aß, verstopfte ihre Gedärme so schlimm, daß ihr Bauch

immer größer wurde und kurz vor dem Platzen war. Kein Arzt konnte ihr helfen und jeder im Dorf dachte, daß sie bald sterben würde. Doch YOGI hatte die Hoffnung auf die Gesundung seiner Frau nicht aufgegeben. Er packte ein Bündel mit etwas zu essen und ging in die Wälder, um bei den Tieren eine Antwort auf die Frage zu finden, wie seine Frau wieder gesund werden könne. Bei seinen Streifzügen stieß er auf Wildkatzen, Giraffen, verschiedene gefährliche und weniger gefährliche Schlangen, Löwen, Krokodile, Hasen, Kamele und Schildkröten. YOGI beobachtete ihr Verhalten sehr gründlich und stellte fest, daß die meisten Tiere, wenn sie Schmerzen hatten und krank wurden immer wieder bestimmte Körperübungen durchführten, während sie versuchten, dabei regelmäßig ein- und auszuatmen. Auch fand er heraus, daß die Tiere besondere Atemtechniken benutzten, mit denen sie ihren Körper beeinflussen konnten. YOGI ging zurück zu seiner Frau und ließ sie, die bei den Tieren beobachteten Körperübungen und Atemübungen, durchführen. Er wies sie außerdem an, darauf zu achten, jede Körperübung mit einer gleichmäßigen Atmung durchzuführen. Die Frau übte jeden Tag und ihr Zustand verbesserte sich zusehens, bis sie wieder gesund wurde. Ihr Herz schlug wieder stark und kräftig und der Atem strömte regelmäßig ein und aus. Ihre Ohren hörten besser als je zuvor. Ihr Magen verdaute das Essen gut und ihr Darm beförderte die Reste der Verdauung wieder rechtzeitig an die frische Luft. Das ganze Dorf lief zusammen und es gab ein großes Fest. Jeder Körperübung wurde feierlich ein Tiername gegeben. Ihr könnt euch sicher vorstellen, warum: Klar, sie wurden ja von den Tieren abgeschaut. Die Körperübungen, aber auch Atemübungen und Hinweise zu einer gesunden Lebensführung, nennt man seit dieser Zeit YOGA. YOGA wurde in der Folgezeit nicht nur von Kranken, sondern auch von gesunden Menschen geübt, um geistig bzw. körperlich fit zu bleiben und um glücklich zu sein.“(STÜCK, 1994)

Im Anschluß an diese Geschichte werden den Schülern an Hand einer nicht einfachen Gleichgewichtshaltung (Krähe) die Grundregeln des Yoga erläutert. Dabei handelt es sich um „Drei goldene Regeln“, die beim Yogaüben beachtet werden sollen.

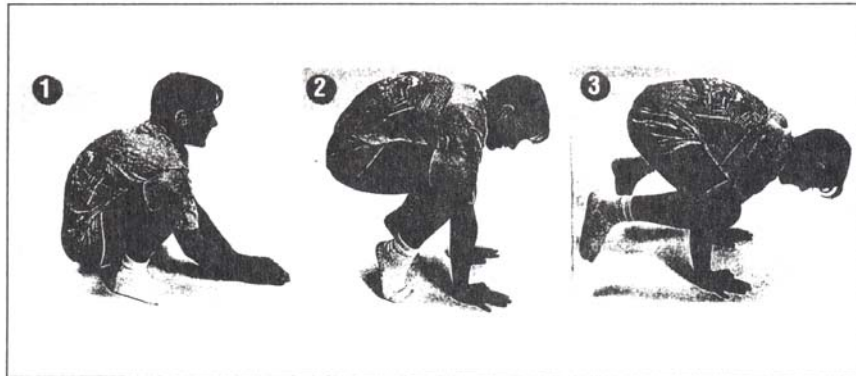


Abb. 2: Krähe/Bakasana (=Gleichgewichtshaltung; Kopie aus „Micky Maus“, Kindermagazin)

#### DREI GOLDENE REGELN BEI YOGAÜBUNGEN (=ASANAS)

1. Beim Üben soll man nur bei sich sein (Konzentration auf die Haltung/asana)
2. Harmonische, fließende Bewegungen, die mit der Einatmung bzw. Ausatmung gekoppelt sind; Gleichmäßig atmen, Atem nicht anhalten (nur so kommt es zur Beruhigung der Gedanken)
3. Die Haltung/asana soll stabil, fest und angenehm sein; Ruhe in die Haltung bringen; Sich nicht mit Gewalt in eine Haltung/asana zwingen; Muskelzittern, Schmerz zeigen an, das man zu weit gegangen ist

Neben dem Üben mit Einzelhaltungen (=asanas) wird in den Sitzungen mit Yogareihen gearbeitet. D.h. im Rahmen einer harmonischen Komposition werden die gelernten asanas zu einer Reihe zusammen gefaßt, die dann mit Musik von den Kindern selbstständig geübt wird. Der Vorteil dieses Ansatzes besteht darin, daß die Kinder für eine längere Zeit konzentriert dabei bleiben, ohne abgelenkt zu werden. Neben den Yogareihen, die in den Sitzungen durchgeführt werden, bekommen die Kinder in der 14., 15. und 16. Sitzung jeweils eine „Yogareihe für zu Hause“ in einem Brief überreicht, in denen alle im Training vorgestellten Übungen enthalten sind („STILLE-Reihe“; „SONNEN-Reihe“; „MOND-Reihe“). Damit soll bei den Kindern das Interesse für diese

Reihen geweckt, und sie zum Üben zu bewegt werden. Ein weiterer Bestandteil des Trainings ist, daß die Kinder sich ihre eigene Yogareihe kreativ zusammenstellen können, um sie dann den anderen Kindern als Yogalehrer vorzustellen und nachmachen zu lassen. Die Kinder übernehmen somit Verantwortung innerhalb des Gruppenprozesses und erfahren, wie schwierig es ist, andere anzuleiten. Die Kreativität bei der Gestaltung ihrer eigenen Yogareihe trägt dazu bei sich mit Yoga zu identifizieren und auseinanderzusetzen.



Abb.3: Beispiel für eigene Yogareihe (Junge; 12 Jahre)

#### 4.3 Der Abschluß-Teil

In diesem abschließenden Teil, werden in spielerischer Form verschiedene Massagetechniken (Welle-Partnermassage; Ballmassage; Regentropfen-Massage) und Meditationsübungen (Kerzen-Meditation; Gegenstände ertasten bzw. riechen) vorgestellt, sowie 6 Phantasieisen durchgeführt:

##### a: Einleitende Phantasieisen:

- „Blumentest“ = Test zum Prüfen der Vorstellungskraft (5. Sitzung)
- „Reise zum Regenbogen“ (eignet sich besonders für Mädchen)
- oder „Reise in eine Unterwasserwelt“ (mehr für Jungen)
- = Selbstwertstärkende Phantasieisen (6. Sitzung)

**b: Vermittlung des Gedankenstopps****„Stop-Ruhig und klar geht's wunderbar“:**

- „Der Springbrunnen“ (8. Sitzung)
- „Der Waldspaziergang“ (10. Sitzung)
- „Schule unter Wasser“ (12. Sitzung)

**c: Abschließende Phantasiereise:**

- „Sonne, Mond und Sterne - Phantasiereise“ (14. Sitzung)

Besonders die drei Phantasiereisen zur Vermittlung des Gedankenstopps (s.b.) nehmen einen wichtigen Platz innerhalb des Trainings ein. Der Gedankenstopp stellt ein verhaltenstherapeutisches Mittel zur Vermeidung von negativen Selbstgesprächen in Problemsituationen (z.B. Klassenarbeiten) dar. Da die Gedanken in solchen Situationen um problematische Bilder kreisen, wurde in den Phantasiereisen ein STOP-Signal „Stop - Ruhig und klar geht's wunderbar“ installiert, mit dem der Schüler in der Lage ist, diese negativen Gedanken selbst zu unterbrechen. Das Verinnerlichen des Stop-Signals geschieht einmal mit Hilfe der o.g. Phantasiereisen, aber auch durch das Anfertigen von Merkkarten für die Federtasche bzw. durch zeichnerische Gestaltungen. Die Einführung des Gedankenstopps wird mit der Hilfe der Phantasiereise „Der Springbrunnen“ realisiert:

**„DER SPRINGBRUNNEN“**

„Es ist früh morgens, stell Dir vor du gehst langsam den Weg zur Schule. Ganz wohl ist dir nicht dabei, denn ihr sollt heute eine Klassenarbeit in Mathe schreiben, die dir doch etwas im Magen liegt. Aber es ist nun mal so. „Eigentlich bin ich ja schon vorbereitet“, denkst du, „aber wenn dann die Fragen vor mir liegen .... wenn ich nicht sofort weiß, wie es geht, wird mir manchmal so schummrig, daß ich mich kaum noch konzentrieren kann.“ Ja, wenn nur die Aufregung nicht wäre, dann wäre es halb so schlimm. Aber was kann man da machen? Du kommst auf deinem Weg zur Schule an einem Springbrunnen vorbei. Stell Dir den Springbrunnen vor. Du hörst das Wasser plätschern. Erlaube Dir ruhig stehen zu bleiben und zuzuhören. Geh auch mal zu dem Springbrunnen hin und berühre das Wasser. Und wie du das Wasser berührst hörst Du Stimmen, die dir zurufen:

**„STOP - ruhig und klar geht's wunderbar“**

und nochmal hörst du die Stimmen .....

**„STOP - ruhig und klar geht's wunderbar“**

Du bist erstaunt und weißt nicht, woher die Stimmen kommen. Du schaust dir den Brunnen genauer an und dann siehst du dort, wo der Wasserstrahl in den Brunnen platscht die Brunnengeister. Sie tollen herum, tauchen auf und unter, spritzen nach dir und kichern. Du schaust ihnen ein Weilchen zu und mit dem Brunnentrauschen wirst auch du ruhiger und gelassener. Die Brunnengeister rufen Dir immer wieder zu:

**„STOP - ruhig und klar geht's wunderbar“**

Nachdem du genug zugeschaut hast, verabschiedest du dich von den lustigen Brunnengeistern. Du gehst weiter zur Schule und denkst dir: „Also, wenn ich in der Arbeit durcheinander komme, dann halte ich einfach mal an, schließe meine Augen und atme langsam ein und aus, so wie ich das im Yoga gelernt habe. Dazu sage ich mir den Spruch von den Brunnengeistern vor:

**„STOP - ruhig und klar geht's wunderbar“**

Und wenn ich dann ruhig geworden bin, dann mache ich weiter, dann geht es gleich besser. Und so gehst Du zufrieden weiter in die Schule.“

Nach dieser Phantasiereise werden die Kinder aufgefordert den Stop-Spruch in ein Gesicht zu malen und in ihren Yogahefter abzuheften.

### **5. Möglichkeiten der Umsetzung des Verhaltenstrainings in die Schulpraxis durch Diplom-Psychologen**

Dieses Verhaltenstraining ist u. a. durch Tagungs-workshops mit Diplom-Psychologen und Beratungslehrern, durch Veröffentlichungen (s. Literaturverzeichnis), aber auch durch ein Telefonforum im Rahmen der Sendung Telethek des MDR (Sendung am 11.10.1995) bekannt geworden und fand großen Zuspruch. Zur Zeit ist der Einsatz des Programms in einem Sommer-Camp in Montenegro für Kinder aus dem ehemaligen Jugoslawien mit posttraumatischen Streßreaktionen geplant. Schulpsychologen und Lehrer wissen um die Notwendigkeit eines solchen Trainings als Primär- und Sekundärprävention in den Schulen, da es dort keine Angebote zur Angst- und Belastungsbewältigung gibt, die flächendeckend finanzierbar wären. Folgende Variante erweist sich dabei als zukunftsweisend und umsetzbar:

- Die Krankenkassen übernehmen die Bezahlung der Kurse und binden sie in ihr aktuelles Kursangebot ein. Da es dementsprechende Angebote für Kinder nicht gibt, ist somit die Attraktivität und Nachfrage gesichert.

- Als Kursleiter kommen Diplom-Psychologen mit berufsqualifizierendem Abschluß einer Hochschule in Frage. Die Kursleiter haben eine obligatorische programmspezifische Fortbildung „Schulangst-Verhaltenstrainer“ zu besuchen und können dann im Auftrag der Krankenkasse dieses Training mit 12-14-jährigen Kindern an der Schule ihrer Wahl durchführen und abrechnen.

### Literatur

- Bäumer, B. (1985). Patanjali - Die Wurzeln des Yoga. Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Friedrich, S. & Friebel, V. (1993) Entspannung für Kinder. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Hannsz, B. (1992). Kinder mögen Yoga. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Stück, M. (1995). The effects of Yoga on school children. In: Vyavahare S.V. (Editor): Yogatherapy-Magazin; Special Issue on Yoga Therapy. Thane-India; Mai 1995.
- Stück, M. & Grimm, A. (1994). Yoga in der Psychologie - Praxisorientierte Forschung zu psychologischen Aspekten des Yoga. In: Reschke, K. (Hrsg.): Zur gesunden Schule unterwegs. S. Roderer Verlag, Regensburg.
- Teml, H. & Teml, H. (1993) Komm mit zum Regenbogen, Veritas Verlag Linz.

#### Bemerkung:

\*Für die Idee sowie die theoretisch-praktischen Grundlagen für dieses Verhaltenstraining zeichnet Dipl. Psych. M. STÜCK verantwortlich, der z.Zt. zu diesem Thema am Institut für Angewandte Psychologie promoviert. Frau K. Bley, Psychologiestudentin im 4. Studienjahr an der Universität Leipzig, war an der praktischen Durchführung des Trainingsprogramms mit großem Einsatz beteiligt und wird ihre Diplomarbeit zu diesem Thema schreiben.