

Schreiben ohne Angst

Entspannungstraining in der Alphabetisierung

von
Marion Döbert

Unterrichtsmodul im Rahmen des EU Projekts BASIC



Volkshochschule Bielefeld/ VHS Bildungswerk NRW e.V.
Juli 1999

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Seite

Teil 1

Angst kann man vor allem haben 5

Angst hat immer eine Geschichte 12

Sätze zum Mut machen 16

Kleine Schritte – große Wirkung 19

Teil 2

Das Jacobson-Entspannungs-Training

Entspannung – ein gutes Rezept gegen die Angst 28

*Und immer wieder heb ich das Aug´
über Häuser und Bäume
empor zu euch,
ihr Wolken, Gedanken des Himmels,
und eure Größe und Freiheit
erlöst mich immer wieder
und ich denke mit euch
über Länder und Meere hinweg,
über die Äcker
und unergründlichen Weiten.*

Christian Morgenstern

Vorwort

Das Gedicht von Christian Morgenstern könnte gut ein Gedicht gegen die Angst sein, denn es erinnert daran, dass der Mensch eigentlich ein freies Wesen ist.

Auch wenn wir uns im Alltag oft klein und unterlegen fühlen,
hat jeder Mensch die Möglichkeit,
sich selbst wie von außen zu betrachten und
seine innere Enge zu überwinden.

Der Mensch besteht nicht nur aus dem,
was er in der Vergangenheit gelernt hat.

Jeder Mensch ist auch alles das,
was er noch werden kann.

Ein Mensch kann über sich selbst hinauswachsen, auch
über seine Ängste hinaus.

Dieses Buch soll dabei helfen.

Ein befreundetes Pärchen, Julia und Dirk,
wird Sie durch unser Buch führen und
Ihnen dabei hoffentlich Interessantes und
Hilfreiches zum Thema Angst mitteilen.

Außerdem gibt es Aufgaben und Übungen, mit denen
Sie selbst beobachten, nachdenken,
planen und ausprobieren können.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen
dabei helfen kann, Ihre Fähigkeiten im
Schreiben mit mehr Mut im Alltag einzusetzen.

Ihre Zuschriften und Kritiken zu diesem Buch sind herzlich willkommen!

Marion Döbert

Angst kann man vor allem haben

Julia und Dirk sitzen im Wohnzimmer. Julia liest in einer Zeitschrift einen Beitrag über Angst.

„Es gibt viele Ängste:

Angst, mit dem Fahrstuhl zu fahren

Angst vor Arbeitslosigkeit

Angst vor Tieren

Angst vor dem Sterben

Angst, vom Dreimeterbrett zu springen

Angst, in Gegenwart von anderen zu schreiben

Angst, durch einen Tunnel zu fahren

Angst, vor anderen eine Rede zu halten,

Angst, im Kino in der Mitte zu sitzen

Angst vor dem Dickwerden

Angst, auf einen Turm zu steigen,

Angst, anderen vorzulesen

Angst, den Partner zu verlieren

Angst, auf der Autobahn zu fahren.“

Es gibt noch viel mehr Ängste. Welche Ängste kennen Sie, z. B. aus ihrem Bekanntenkreis?



„Eigentlich kann man Angst vor allem und jedem haben,“ denkt Julia. „Aber vor manchen Sachen habe ich mehr Angst als vor anderen. Im Fahrstuhl wird mir immer ganz mulmig. Tunnel finde ich noch schlimmer, und mitten ins Kino würde ich mich schon gar nicht setzen.“

„Dirk, wovor hast du am meisten Angst? Vor Hunden oder Türmen, vor hohen Bergen oder vor dem Sterben?“

Dirk schaut Julia an: *„Vor dem Schreiben!“* sagt er leise.

Julia prustet los: *„Wieso denn vor dem Schreiben? Papier beißt doch nicht.“*

„Aber die Menschen,“ antwortet Dirk.

Was könnte Dirk damit meinen, dass Menschen „beißen“? Schreiben Sie auf, welche Erfahrungen Dirk in seinem Leben wohl gemacht hat – im Elternhaus oder in der Schule oder vielleicht auch später im Beruf. Erfinden Sie Dirks Lebensgeschichte, die schließlich dazu geführt hat, dass er Angst vorm Schreiben hat.



Eine Geschichte über Julia

Dirks Freundin Julia arbeitet als Betriebsrätin.

Es macht ihr Spaß, anderen Kollegen zu helfen und dem Chef auch mal den Kopf zu waschen.

Wenn doch nicht nur diese furchtbaren Personalversammlungen wären.

Am Mittwoch war es wieder so weit.

Doch schon am Sonntag vorher fühlte Julia das Kribbeln im Bauch.

Jedes Mal, wenn sie an das Mikrofon dachte, wurde ihr flau. In den nächsten Nächten konnte sie schlecht einschlafen.

Dann kam der Mittwoch.

Julia musste nach vorne.

Auf dem Podest stand das Mikrofon.

Julias Hände und Füße waren eiskalt und schwitzig.

Im Bauch kribbelte es, dass ihr fast übel wurde.

Dirk hatte sie ermuntert: „Du wirst es schon schaffen. Du brauchst doch nur die Leute zu begrüßen und dann reden schon die anderen.“

Aber es half nichts. Ihr Hals schnürte sich zu.

Julia wurde rot, und die Hände zitterten.

„Liebe Kolleginnen und Kollegen. Ich begrüße euch zur heutigen Personalversammlung und freue mich, dass ihr so zahlreich erschienen seid.“



Ihr Herz schlug so laut, dass es alle hören mussten.

Julia hörte sich sprechen, wie aus der

Ferne, wie mit Watte verpackt.

Sie sah nichts, sie hörte nichts.

Nur ihre eigene, merkwürdige Stimme in dem riesengroßen Versammlungsraum.

Dann war es geschafft.

Der Betriebsleiter übernahm das Wort.

Julia sackte in ihren Stuhl zurück.

Herz und Hände zitterten noch ein wenig um die Wette.

Das Pochen wurde ruhiger. Julia atmete wieder.

Der Marsch durch die Hölle war vorbei.

Schreiben Sie auf, wie Julia auf die Stress-Situation reagiert.

Wie reagiert ihr Körper? Woran spürt sie den Stress?

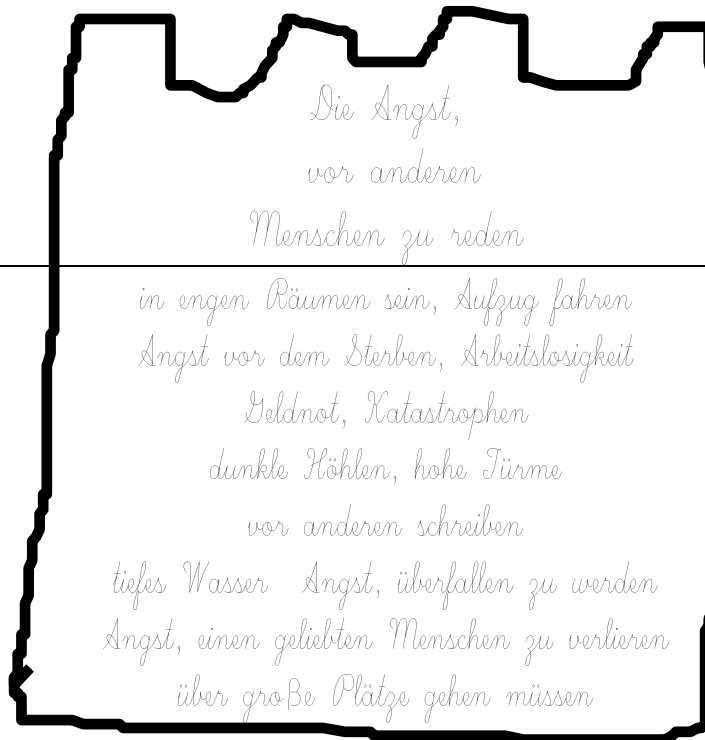


Sprechen Sie in der Gruppe darüber, welche anderen körperlichen Reaktionen es in Stress-Situationen gibt.

Welche Reaktionen kennen Sie aus eigener Erfahrung?



Wenn wir einen Turm der Ängste bauen würden, dann würde bei den meisten Menschen eine Form der Angst ganz oben stehen:



Die Angst, vor anderen Menschen zu reden, ist die Angst, sich vor anderen Menschen zu blamieren, zu versagen und dafür bestraft und ausgestoßen zu werden.

Die Angst, beim Schreiben Fehler zu machen, ist auch Angst, sich vor anderen Menschen zu blamieren.

Sprechen Sie in einer kleinen Gruppe darüber, wie Ihr Turm aussehen würde.

Welche Stress-Situationen würden Sie hineinschreiben, und welche Situation würde an oberster Stelle stehen?

Zeichnen Sie Ihren Turm.



Dirk und die Beförderung

Am Abend gehen Julia und Dirk zum Essen aus. Julia erzählt von der Personalversammlung.

„Genauso geht es mir, wenn ich etwas schreiben soll,“
sagt Dirk.

“Dann krieg ich Panik, nasse Hände, und das Herz schlägt im Kopf. Bloß weg hier, denk ich dann. Als Willi damals ankam und mich zum Vorarbeiter befördern wollte. Klar, hab ich mich gefreut. Aber dann musste ich an die Bestellbücher und Laufzettel denken.

Tagesberichte hätte ich schreiben müssen.

Schon bei dem Gedanken daran wurde mir schlecht.

Die Arbeit, da macht mir keiner was vor, aber schreiben? Da trau ich mir nichts zu.“

„Hast du dir denn schon mal angesehen, was du schreiben müsstest? Vielleicht ist es gar nicht so schwer!“, fragt Julia.

„Nee, nee. Lieber nicht!“, sagt Dirk. Und doch tut es ihm leid, dass er das Angebot von Willi abgelehnt hat.

Dirk vermeidet alle Situationen, in denen er vielleicht schreiben müsste.

Er verzichtet sogar auf eine Beförderung, die er gerne angenommen hätte.

Die Angst vor dem Schreiben ist so groß, dass Dirk sich nicht einmal ansieht, was er wirklich leisten müsste.

Haben Sie ähnliche Situationen erlebt wie Dirk?

Wie haben Sie sich verhalten?

Beschreiben Sie die Situation und Ihr Verhalten ganz genau.



Angst hat immer eine Geschichte

„Angst ist wie ein Loch im Selbstvertrauen“, sagt Julia.

„Man traut sich nichts zu und denkt nur immer an das Schlimmste. Was ist, wenn ich mich verhasple, wenn ich stottere, wenn ich den Faden verliere, wenn ich knallrot werde oder wenn ich plötzlich gar nicht mehr weiß, was ich sagen wollte? Und wenn ich das dann alles denke, fühle ich mich noch viel schlimmer. Dann macht sich die Angst erst richtig breit. So wie bei dir. Du glaubst daran, dass du es nicht schaffen würdest, diese Zettel auf der Arbeit auszufüllen. Und du denkst daran, was alles passiert, wenn du Fehler dabei machst. Dass dich dann alle auslachen, dass der Chef sauer wird oder dich anbrüllt, dass keiner mehr was mit dir zu tun haben will. Genau wie früher, wenn die Eltern oder der Lehrer sauer waren. Das haben wir beide gut gelernt.“

„Ja“, antwortet Dirk. „Die Angst haben wir gelernt Und wir warten immer darauf, dass es genauso schlimm wird wie früher.“

**Angst wird genauso gelernt wie anderes Verhalten.
So, wie wir gelernt haben, Angst zu haben, können
wir auch lernen, keine Angst zu haben.**

Schauen Sie sich die folgenden Verhaltensweisen von Eltern und Lehrern an.

Diskutieren Sie mit einem Gesprächspartner, welche Verhaltensweisen Angst fördern und welche nicht.



- Sandra bekommt von ihrem Vater eine Ohrfeige, als sie ihm ihre schlechte Deutscharbeit vorlegt.
- Der Lehrer zeigt Stephans Diktat mit den vielen Fehlern vor der ganzen Klasse.
- Die Lehrerin sagt:“ Schau dir erst in Ruhe an, wie die Aufgabe heißt.“
- Als Jan zu leise vorliest, sagt der Lehrer:
„Schläfst du noch oder bist du im Stimmbruch?“



- Silke kommt nicht alleine mit ihren Hausaufgaben zurecht. Die Mutter sagt: „Dann pass gefälligst besser auf in der Schule!“
- „Wenn die nächste Deutscharbeit wieder mangelhaft ist, kannst du was erleben!“
- Die Lehrerin zu Lina: „Das Diktat ist nicht so gut gelungen. Deshalb habe ich ein paar Übungen für dich rausgesucht, die dir helfen, weniger Fehler zu machen. Dann klappt es beim nächsten Mal bestimmt besser.“
- Der Vater zu Mario: „Du hast viele Fehler in deinem Aufsatz gemacht. Trotzdem finde ich deine Geschichte ganz prima!“
- Die Eltern interessieren sich beide nicht für Saschas Probleme in der Schule. Er soll sehen, wie er alleine zurechtkommt.
- Thomas soll die Textaufgabe an der Tafel vorrechnen. Er weiß nicht weiter, aber der Lehrer lässt ihn an der Tafel zappeln.

Strafen, schlagen, schimpfen, vernachlässigen, verurteilen und lächerlich machen sind Ursachen von Schreibangst.

Ermutigen, schrittweises Ausprobieren und körperliche Entspannung sind Möglichkeiten, besser mit Angst umzugehen oder sie ganz zu verlieren.

Als Erwachsener sind nicht mehr Ihre Eltern oder Lehrer für Sie zuständig.

Jetzt können Sie sich selbst Mut machen und für Gelungenes loben.

Sie können lernen, mit Ihrer Schreibangst besser umzugehen oder sie sogar ganz zu verlieren.

Sätze zum Mut machen

Julia erzählt Dirk von ihrem Kurs gegen Stress und Angst, den sie seit ein paar Wochen besucht.

„Wir lernen dort, uns selbst Mut zu machen. Es gibt nämlich Sätze, die dir Mut machen und andere, die deine Angst schlimmer machen.“

Welche Sätze machen Mut?

Welche Sätze nehmen den Mut?

Schreiben Sie alle Sätze untereinander auf, die Mut machen können.



„Ich schreibe lieber nicht. Dann mache ich doch nur Fehler.“

„Wenn ich jetzt rot werde, sieht jeder, dass ich unsicher bin.“



„Was soll ich nur machen, wenn ich kein Wort rausbekomme?“

„Ich gehe das Schreiben jetzt erst einmal ganz in Ruhe durch.“

„Ich habe mich gut vorbereitet und werde es jetzt so gut machen, wie ich es eben kann.“

„Ich bin nicht perfekt, aber das, was ich kann, will ich auch ausprobieren.“

„Das kann ich sowieso nicht.“

„Ich übe das erst im Kurs und dann probier ich es am Arbeitsplatz aus.“

„Ich freue mich darauf, diese Situation zu bewältigen, auch wenn es vielleicht nicht ganz leicht ist.“

„Ich schreibe den Bericht erst einmal mit Hilfe, bis ich mich so sicher fühle, dass ich es alleine kann.“



„Ich habe schon eine Menge gelernt. Vielleicht komme ich mit dem Schreiben ja ganz gut zurecht.“

„Mal sehen, ob ich das hinbekomme.“

„Schaffe ich sowieso nicht.“

„Wenn ich genug lerne, werde ich es schaffen.“

Achten Sie in Ihrem Alltag darauf, in welchen Situationen Sie sich selbst entmutigen. Sagen Sie dann sofort

„STOPP!!“

Versuchen Sie dann sofort, sich Mut zu machen, indem Sie positive Sätze zu sich selbst sprechen.

Denken Sie sich in einer kleinen Gruppe andere Sätze zum Mut machen aus.

Schreiben Sie die Sätze auf, die am besten zu Ihnen passen.



Kleine Schritte - große Wirkung

*„Keiner springt in eiskaltes Wasser“, sagt Julia,
„aber wenn man überhaupt nicht ins Wasser
springt, erfährt man nie, dass man es kann.*

*Erst vom Rand, dann vom Startblock, später vom
Einer und dann...*

*Man muss ja nicht vom Zehner springen. Aber es
macht Spaß, die eigenen, kleinen Fortschritte zu
sehen und immer mutiger zu werden.*

*In unserem Kurs ist eine Frau, die nie in ihrem
Leben auf einen Turm gestiegen ist. Bei der
Vorstellung daran wurde ihr schlecht und
schwindelig. Sie bekam kalte, nasse Hände und
war sich ganz sicher, dass sie vom Turm in den
Abgrund stürzen würde. Im Urlaub mit der Familie
war sie immer außen vor, denn da gab es immer
Aussichtstürme, Kirchtürme oder →*

Burgen zu besteigen. Sie hatte immer Ausreden, warum sie nicht mitkam. “

„Das kenne ich“, unterbrach sie Dirk, „nicht bei Türmen, aber beim Schreiben. Ich mache ja auch nicht mit.

Bei den Kegeltouren fahre ich nicht mit wegen der Schreibspiele im Bus, zum Elternabend geht immer Maria, falls man mal was schreiben muss, die Urlaubskarten schreibt sie auch und den Ämterkram sowieso. Die Beförderung habe ich dann auch noch sausen lassen wegen der Schreiberei.

Genau wie die Frau mit dem Turm.

Man hat ständig Angst, dass man sich das Genick bricht. Dann lässt man's lieber gleich sein. “

Bitte beschreiben Sie in einer kleinen Gruppe, in welchen Situationen Sie eher panisch reagiert haben, weil ihre Angstgefühle zu stark waren.

Entsprach Ihr Verhalten Ihren Zielen, die sie für eine solche Situation haben?

Welche Ziele sind das?

Wie hätten Sie reagieren können, wenn Sie nicht so starke Angstgefühle gehabt hätten?

Beschreiben Sie dabei die Handlungsmöglichkeiten möglichst konkret.



Beschreiben Sie Situationen, aus denen Sie sich fernhalten, aus Angst, etwas schreiben zu müssen.

Beschreiben Sie auch Situationen, in denen Sie das Schreiben an andere abgeben.



Sprechen Sie zu zweit oder zu dritt darüber, was es für Sie bedeutet, bestimmten Schreibsituationen aus dem Weg zu gehen oder sie an andere abzugeben.



Julia erzählt weiter von ihrem Kurs:

„Die Frau aus unserem Kurs lernt jetzt, in kleinen Schritten genau das zu tun, wovor sie Angst hat. Denn wenn sie nie in ihrem Leben einen Turm besteigt, wird sie nie erleben, dass sie es kann. Sie muss dann immer daran glauben, dass sie runterfallen würde.

Sie hat erst mit einer kleinen Treppe mit Geländer geübt, Stufe für Stufe, und dabei immer körperlich entspannt bleiben, tief atmen, sich selbst beruhigen und positive Sätze sagen.

Dann ist sie in Treppenhäuser von Kaufhäusern gegangen. Die waren höher und manchmal nur verglast, so dass man in die Tiefe gucken kann.

Immer wieder hat sie sich dabei körperlich entspannt, ruhig und tief geatmet und sich Mut zugesprochen.



Wenn sie es ohne Angst geschafft hat, hat sie sich selbst gelobt und sich etwas Schönes gegönnt.

Die Frau hat das erst mit einer anderen Person zusammen geübt, und jetzt geht sie schon alleine ins Kaufhaus und übt das Runtergucken und Entspannen.

Bald soll es auf die Burg gehen. Ein bisschen aufgeregt ist sie schon.

Deshalb stellt sie sich die Burgbesteigung erst in Gedanken vor und versucht sich dabei zu entspannen. Erst, wenn sie das schafft, ohne Kribbeln und nasse Hände und so, dann wird sie auf den Turm steigen.

Vielleicht auch erst wieder nur ein paar Stufen, und dann immer mehr. Bis sie oben ist.

Das muss ein tolles Gefühl sein für sie, wenn sie's geschafft hat. “

Üben Sie immer wieder, sich in kleinen Schritten Ihrem Ziel zu nähern und dabei entspannt zu bleiben.

Auch das Schreiben in Ernstsituationen – z. B. am Arbeitsplatz – kann in kleinen Schritten geübt werden. Erst schreibt man in Situationen, die geschützt sind, wie z. B. in den eigenen vier Wänden, dann in Gegenwart von anderen, die man kennt, dann für entferntere Bekannte oder Fremde und schließlich in den Situationen, die man als besonders ernst empfindet. Ein Stufenplan könnte z. B. so aussehen:

⑩ Laufzettel am Arbeitsplatz ausfüllen

⑨ Laufzettel alleine zu Hause ausfüllen

⑧ Laufzettel im Schreibkurs ausfüllen

⑦ Notizzettel für Arbeitskollegen schreiben

⑥ Notizzettel im Kurs schreiben

⑤ Urlaubskarte alleine an die Firma schreiben

④ Urlaubskarte alleine an Kursteilnehmer aus dem Schreibkurs schreiben

③ Urlaubskarten im Kurs üben

② Notizen für Ehepartner / Partnerin schreiben

① Einkaufszettel / Tagebuch schreiben für sich selbst

Je mehr ein Mensch auf seine eigenen Fähigkeiten vertraut, desto besser kommt er mit verschiedenen Lebenssituationen zurecht. Die Fähigkeit des Schreibens muss daher geübt werden, aber auch, diese Fähigkeit im Alltag tatsächlich anzuwenden. Kleine Schritte haben dabei große Wirkung.

Stellen Sie mit Hilfe der Gruppe und Ihres Kursleiters einen Stufenplan für sich selbst auf. In welchen Situationen würden Sie gerne schreiben können, trauen sich aber nicht? In welchen Situationen schreiben Sie ohne Angst? Mit welchen Stufen könnten Sie von dort aus zu Ihrem Ziel kommen?



Teil 2

Das Jacobson-Entspannungs-Training

Entspannung – ein gutes Rezept gegen die Angst

Julia und Dirk sind seit vielen Jahren befreundet. Sie vertrauen sich gegenseitig, und es tut ihnen gut, wenn sie auch über die eigenen Unsicherheiten miteinander sprechen können.

Julia hat in ihrem Kurs gelernt, dass man der Angst mit Entspannungsübungen an den Kragen gehen kann. Sie verabredet sich mit Dirk, weil sie ihm alles erzählen will.

„Du hast mir mal erzählt, dass du dich total verspannt fühlst und dein Herz ganz laut schlägt, wenn du an das Schreiben denkst,“ sagt Julia und nippt an ihrem Sherry. *„Da passieren nämlich wilde Sachen im Körper, wenn man Angst hat.*

Wenn dein Chef zu dir sagt: ‘Hier, füll mal das Formular aus, Dirk!’, dann gehen in deinem Nervensystem die Alarmglocken.

Das Hormon Adrenalin wird ausgeschüttet und alle Hormone geraten durcheinander, was dir ein ziemlich hektisches Gefühl macht, und du kannst nicht mehr überlegt und in Ruhe denken. Das Adrenalin putscht den ganzen Körper auf, damit du zu Höchstleistungen fähig bist. Leider nicht fürs Schreiben, sondern fürs Abhauen aus der Situation. Oder fürs Kämpfen! Alle Zeichen stehen auf Hektik. Deshalb zittern auch die Hände.

Der Blutdruck steigt.

Dein Puls geht schneller und das Herz auch.

Die Muskeln spannen sich viel stärker an als sonst. Alle Kraft geht in die Muskeln, weil du ja eigentlich wegrennen willst.

Oder weil du deinem ‚Feind‘ Chef eins auf die Nase geben willst, damit er dich mit dem Schreibkram in Ruhe lässt.

Für Flucht oder Kampf brauchst du viel Puste. Also atmest du schneller, damit du mehr Sauerstoff bekommst. “

„Kenn ich alles“, sagt Dirk, „und das Schlimme ist, dass mir das alles nichts nützt, weil ich ja meistens nicht einfach abhauen kann. Und Kampf ist schon gar nicht angesagt. Jedenfalls nicht beim Chef.“

„Genau“, antwortet Julia, „pure Energieverschwendung!
Alles wird im Körper mobilisiert und macht es doch nur
schlimmer. Die Folgen von diesem ganzen
Hormondurcheinander bewirken nämlich genau das Gegenteil
von dem, was du in einer solchen Situation eigentlich
bräuchtest.

Eigentlich müsstest du einen Blick auf das Formular werfen
und dir konzentriert anschauen, ob du es ausfüllen kannst. Du
müsstest die Situation prüfen.

Du bräuchtest Ruhe, um keine Fehler zu machen.

Du brauchst ruhige Gedanken, um zu planen, wie du dich in
der Situation verhältst.

Du könntest dem Chef dann sagen, dass du das Formular mit
nach Hause nimmst, weil du für so was mehr Ruhe brauchst,
oder du sagst, dass du es in der Pause ausfüllst.

Du müsstest den Kopf frei haben für Ideen und Lösungen.

Stattdessen jagen dir wild negative Sätze durch den Kopf und
du denkst nur an Gefahr und Bedrohung, und dass du es ganz
bestimmt nicht schaffen wirst, was da von dir erwartet wird.“

„Und wieder einmal mehr habe ich mir bewiesen, dass ich zu
dumm zum Schreiben bin. Aber mit Dummheit hat dieses

ganze Durcheinander im Körper doch überhaupt nichts zu tun.“

Julia hat in ihrem Kurs von einer Entspannungsmethode gehört, bei der die Muskeln entspannt werden, damit auch die anderen Vorgänge auf Hochtouren im Körper zur Ruhe kommen:

„Ein amerikanischer Arzt, Dr. Jacobson, hat festgestellt, dass eine Entspannung der Muskeln zu einer gesamten Entspannung im Körper und damit auch in unserer Gefühlswelt und in unserem Denken führt.

Also: Entspannte Muskeln lassen keinen Platz für Stress.

Stück für Stück werden die Muskeln erst ganz bewusst angespannt. Danach werden sie ganz bewusst entspannt, und man konzentriert sich auf die wohltuende Muskelentspannung.

Das beruhigt rundum und ist ganz leicht zu lernen.“

Wenn ein Teil des Körpers zur Ruhe kommt, wirkt sich das sofort entspannend auf die anderen Teile im Körper aus, und die Gefühle beruhigen sich. Die Gedanken werden klarer und das Handeln wird angemessener.

Das Jacobson-Training ist eine Methode zur fortschreitenden (= progressiven) Muskelentspannung.

Entspannte Muskeln lassen keinen Platz für Stress.

„Am Anfang musst du möglichst jeden Tag 10 Minuten üben. Dann fällt dir das Anspannen und Entspannen immer leichter und du kannst eine Kurzform der Entspannung machen. Die dauert nur 3 Minuten und du kannst sie immer dann einsetzen, wenn du Stress aufkommen fühlst.“

„*Nun komm mal zu Potte,*“ unterbricht Dirk ungeduldig.

„*Wie geht denn nun diese Jacobson-Wundermethode?*“

Dirk ist neugierig. Leicht zu lernen und wirksam, das ist genau das, was er braucht. Nicht mehr abhauen und lügen müssen, nicht mehr von anderen abhängig sein – das sind seine Ziele. Ab sofort will er Schreibsituationen bewältigen lernen, überlegter handeln, in Ruhe nachdenken können.

Das Jacobson-Entspannungstraining

Julia setzt sich vor Dirk und macht ihm das Training Schritt für Schritt vor. Dirk macht alles nach, was Julia ihm sagt:

„Setz dich richtig schön bequem hin.

Mach jetzt mit deiner linken Hand eine Faust. Ganz fest.

Zähle jetzt für dich leise: 21,22, 23, 24, 25.

Jetzt lass los. Merkst du, wie entspannt die Muskeln in deiner Hand jetzt sind?

Lass dir ein bisschen Zeit, die Entspannung zu spüren.

Jetzt machst du mit der rechten Hand eine Faust. Ganz fest.

21,22,23,24,25

Lass wieder los und achte mal genau darauf, wie entspannt sich deine rechte Hand jetzt anfühlt.“

Julia wartet 10 Sekunden. Dann geht es weiter:

„Drücke deine Handflächen so fest wie möglich gegeneinander. So fühlst du die Anspannung in den Unterarmen.

21,22,23,24,25

Jetzt lass los und konzentrier dich auf das entspannte Gefühl in deinen Unterarmen.



Winkel jetzt deine Unterarme fest an den Körper. Die Oberarmmuskeln werden ganz fest.

21, 22,23,24,25

Nun lass los. Spürst du, wie entspannt die Oberarme nun sind?

Jetzt werden die Muskeln im Gesicht angespannt. Mach mal auf deiner Stirn ganz viele Falten und heb die Augenbrauen an. So hoch wie möglich.

21,22,23,24,25

Jetzt lass alles locker. Merkst du, wie glatt deine Stirn sich anfühlt?

Und nun schließ die Augen ganz fest.

21,22,23,24,25

Öffne sie wieder und fühle, wie sich die Muskeln entspannen.

Jetzt beiß die Zähne aufeinander.

21,22,23,24,25

Und lass los.

Jetzt press die Oberlippe auf die Unterlippe. So fest wie möglich.

21,22,23,24,25

Und loslassen. Alle Muskeln im Gesicht sind jetzt entspannt. Fühl mal.

Jetzt kommt der Nacken dran. Drück ihn ganz fest nach hinten.

21,22,23,24,25

Lass jetzt los und spür, wie sich der Nacken entspannt.

Jetzt drück deinen Kopf in Richtung Brust, so weit wie möglich.

21,22,23,24,25

Wenn du loslässt, spürst du, wie sich die Muskeln entspannen.



Nun ziehst du beide Schultern so weit wie möglich hoch.

21,22,23,24,25

Und loslassen. Fühl mal, wie sich die Schultern entspannen.

Jetzt zieh die Schultern ganz weit nach hinten, als wollten sich die Schulterblätter berühren.

21,22,23,24,25

Und loslassen. Jetzt ist es wieder locker und entspannt.

Den Brustkorb spannst du an, indem du ganz tief einatmest.

21,22,23,24,25

Und ausatmen.

Jetzt darfst du einmal deinen Bauch so weit wie möglich rausstrecken, dass er sich ganz fest anspannt.

21,22,23,24,25

Und loslassen. Merkst du, wie wohliger sich die Bauchmuskeln entspannen?

Jetzt drücke beide Pobacken fest zusammen.

21,22,23,24,25

Und loslassen. Die Muskeln sind jetzt ganz weich.

Jetzt drücke beide Füße flach gegen den Boden. Damit spannst du die Oberschenkel an.

21,22,23,24,25

Jetzt lass nach und fühle, wie die Muskeln locker werden.

Jetzt stell deine Füße in Zehenspitzenhaltung. Merkst du, wie sich die Waden anspannen?

21,22,23,24,25

Und lass die Füße wieder sinken.

Du hast jetzt alle Muskeln entspannt. Spürst du wie wohlig sich alles anfühlt?“

Dirk gähnt und räkelt sich: *„Ach, geht’s mir gut!“*.

Beim Jacobson-Training werden alle Muskelgruppen fortschreitend (progressiv) bewusst angespannt und bewusst entspannt.

Die Anspannung dauert jeweils 5 Sekunden. Die Wahrnehmung der Entspannung ca. 10 Sekunden. Dann wird die nächste Muskelgruppe angespannt und entspannt.

Nach ein paar Tagen fallen die Abläufe leichter.

Bei guter Übung kann die Muskelentspannung überall und zu jeder Gelegenheit, besonders auch in angstbesetzten Situationen, eingesetzt werden.

Kurzform: Alle Muskelgruppen auf einmal fest anspannen – 5 Sekunden halten – lösen und auf Entspannung konzentrieren.

Julia und Dirk üben das Entspannungstraining jeden Tag, bis die Reihenfolge wie von selbst abläuft.

Immer wieder probieren sie es mit kleinen Schritten auf das Ziel hin.

Und beide spüren:

Es tut gut, eine Methode gegen die Angst zu besitzen.

Julia wird eines Tages freier reden.

Dirk wird endlich freier schreiben können.

Und Sie?

Das Material steht – unter Angabe der Quelle – zur freien Verwendung. Copyright ©Marion Döbert, VHS Bielefeld . Alle Rechte vorbehalten



Das Unterrichtsmodul wurde im Rahmen des Projektes „KOMPAKT: Kompetenzsteigerung in der ökonomischen Grundbildung“ 2011 von Ines Lauckner, Hamburg, an die neue Rechtschreibung angepasst.