

1 Begriffsklärung

«Angst» so heißt es im Deutschen Wörterbuch von J. und W. Grimm « ist nicht bloß mutlosigkeit, sondern quälende Sorge, zweifelnder, beengender Zustand überhaupt »

Mit dieser Begriffsbestimmung sind bereits drei wesentliche Sachverhalte angesprochen:

1. Die subjektive Gefühlsqualität (quälende Sorge)
2. Der objektive Sachverhalt (beengender Zustand)
3. Die daraus resultierende Folge (mehr als Mutlosigkeit)

Def.: Bertelsmann Lexikon

1.1 *Angst:*

Unbestimmtes, oft grundloses Gefühl des Bedrohtseins. In der Psychoanalyse wird Angst als Trennungsangst (des Säuglings von der Mutter) bestimmt. Angst kann – wie andere Affekte – ins Gegenteil umschlagen, z. B. in Aggression. Angst wird auch als ein »Gefahrenschutzinstinkt« erklärt. Bei der Mannigfaltigkeit der Angstzustände, von der schleichenden bis zur panischen Angst ist eine eindeutige Erklärung aller Phänomene der Angst nicht möglich.

Angst: (Päd. Lexikon Bd. 1)

Lat. Angustiae ENGE ; ahd. angust

Vitales, verschieden graduiertes Grundgefühl, beruhend auf Instinktabschwächung, aus unbewußter Tiefe aufsteigend. Angst befällt den Menschen.

Körperliche Begleiterscheinungen : Atemnot, Herzklopfen, Pulsbeschleunigung, Zittern, Erröten, Schwitzen, Harndrang, Durchfälle etc. Positive Angst (Kretschmer) im Sinne der Abwehr sowie beim Gegenangriff. (A. beflügelt)

1.2 *Furcht:*

Im Unterschied zur Angst ist die Furcht objektbezogen , die sich auf eine bestimmte Bedrohung bezieht, der durch Flucht oder Aggression bzw. durch Gegenwehr begegnet werden kann. Die Gefahr wird als Bedrohung aufgefaßt.

1.3 *Ängstlichkeit:*

Überdauernde Bereitschaft, Situationen als angstausslösend zu erleben und entsprechend zu reagieren. Ängstlicher Mensch hat eine starke Veranlagung oder Neigung Angst zu empfinden.

1.4 Phobie,

zwanghaft auftretende, unbegründete Furcht vor Situationen und Objekten; z. B.

Platzangst :

Agoraphobie, krankhafter Angstzustand beim Überschreiten freier Plätze.

Claustrophobie : die krankhafte Angst, sich in geschlossenen Räumen aufzuhalten.

Phobophobie: Angst vor Eintritt der Angst;

Aviaphobie: Flugangst

Schulphobie;

Tierphobie;

2 Entwicklungspsychologische Sicht

Laut Bridges (NOVAK/FINSTER) tritt Angst schon nach dem 6. Monat auf. Im ersten Lebensjahr scheinen plötzliche laute Geräusche, Schmerz, das Gefühl zu fallen Blitze und Schatten angeborene Reize für Angst zu sein. Als "lebenserhaltende" Reaktion schreit das Kind, wendet sein Gesicht ab und klammert sich an die Mutter.

Mit der Vergrößerung des Wahrnehmungsbereiches ergeben sich auch zusätzliche Angstreize. Im zweiten Lebensjahr kommen die Angst vor der Dunkelheit und dem Alleinsein, die Angst vor Alpträumen, Räubern und Tod, die Angst vor Tieren und die Angst vor unbekanntem Objekten, Situationen und Personen hinzu. Die Reaktionen sind auch hier Schreien, Anklammern an Bezugspersonen, Abwenden, Weglaufen, Suchen nach Sicherheit und sprachliche Mitteilung.

Im zweiten bis dritten Jahr nimmt die Angst vor Dunkelheit, dem Alleinsein, den Alpträumen, den Räubern, dem Tod, den Tieren, dem Blitz und den Schatten zu, während die Angst vor Fallen aus großer Höhe, vor Schmerz, unbekanntem Objekten, lauten Geräuschen und Lärm steigt. Das Kind zeigt nun ein gezieltes Vermeiden der Angstreize und Unterdrücken der Angstreaktion; es gibt vor, keine Angst zu haben, - obwohl sein mimischer Ausdruck seine Gefühle verrät. Im vierten bis fünften Lebensjahr zeigen Kinder Angst bei Anzeichen der Furcht bei anderen, bei Bedrohung, Verletzung, Unfall und Feuer. Die Angst bei Dunkelheit, bei Alleinsein, vor Alpträumen, Tod und Schmerz nimmt weiter zu. Die Angst vor Blitz, Schatten, unbekanntem Objekten, Situationen und Personen, vor lauten Geräuschen und Lärm dagegen nimmt ab. Im Vorschulalter kommt es manchmal zu einem plötzlichen Auftreten von Gefühlen, die jedoch nur eine kurze Dauer haben. Dafür äußern sie sich mit voller Intensität. Die Gefühle wechseln aufgrund der erst folgenden Entwicklung einer zentralen Steuerungsinstanz (=Integration) innerhalb von Minuten.

Die Entwicklung der Ängste findet hauptsächlich in den ersten Lebensjahren statt, doch jede Entwicklungsphase hat ihre eigenen Ängste, ganz besonders Jugendliche leiden darunter. Hier sollen einige jugendspezifische Ängste genannt werden (van der VEER/de VIT, 1982):

- ❖ Angst vor Zurückweisung durch Gleichaltrige.
- ❖ Angst vor dem Altwerden, denn alt wird mit unproduktiv und unbrauchbar gleichgesetzt.

- ❖ Angst vor der völligen Selbständigkeit, was hieße, Verantwortung zu tragen, alles selbst zu tun.
- ❖ Angst davor, ebenso stereotyp wie manche Erwachsene zu werden.
- ❖ Angst nicht mehr so sein zu dürfen, wie man will, weil ein bestimmtes Verhalten verlangt wird.
- ❖ Angst vor Anforderungen; vor allem ihnen nicht zu genügen.

3 Psychoanalytische Theorie von Freud (Instanzenlehre)

Eine besondere Konzeption des Ich (**Verstand**) ist in der Psychoanalyse gegeben. Das Ich ist hier ein Funktionssystem, in dem bewußte und unbewußte Regungen zusammenlaufen. Es steht zwischen dem Es und dem Über - Ich.

Es, (**Körperlichkeit**) in der Psychoanalyse der unbewußte, triebhafte Teil der Persönlichkeit.

Über - Ich, (**Gewissen, moralische Instanz**) nach S. Freud eine psychische Kontrollinstanz des Ich, die sich aus der Verinnerlichung zunächst der elterlichen, dann der gesellschaftlichen Forderungen, Verbote und Normen bildet.

FREUD : Zu ersten Angsterfahrungen kommt es bei der Geburt. Das Neugeborene kommt aus der geschützten Lage im Uterus mit automatischer Bedürfnisbefriedigung in eine Situation der Spannung, weil es glauben muß, seine ES - Bedürfnisse könnten ungestillt bleiben. Die Wahrnehmung der Abwesenheit der Mutter führt zur

3.1 **Prämarangst :**

(Hilflosigkeit und ausgeliefert sein an die Umwelt wird spürbar).

3.2 **Realangst:**

darauf reagiert das ICH mit deutlich identifizierbaren, bestimmten Ursachen in der Außenwelt - es gilt als vernünftig, wirklichkeitsangepaßte Realangst zu empfinden.

3.3 **Neurotische Angst:**

in späteren Leben steht das ES unter der Kontrolle des ICH und das ÜBER-ICH wird nur selten eine Bedrohung. Gibt es jedoch nur ES - Impulse - aggressive und sexuelle Handlungen - droht das ES, das ICH durch das ständige Ausbleiben sozial unannehmbarer Impulse zu überwältigen.

3.4 **Moralische Angst:**

bringt Schuld- und Schamgefühle mit sich > das UBER-ICH kann zum Widersacher des ICHs werden. Bei Androhung schwerer Strafe kommt es nicht nur zu ES - Gedanken, sondern auch zu ES - Äußerungen.

Abwehrmechanismen sind unbewußte Maßstäbe, die der Mensch zur Abwehr unangenehmer Situationen entwickelt bzw. Steuerungsmechanismen zur Herstellung und Beibehaltung des seelischen Gleichgewichts in der menschlichen Psyche, die dieselben Funktionen haben wie die Abwehrmechanismen des Körpers gegen Krankheiten.

3.5 **Freud nennt neun Abwehrmechanismen der Angst:**

1. **Verdrängung** : Unterbewußtsein - ist bei jeder Gelegenheit da (Problem über lange Zeit bis es überschwappt) seelische Vorgänge nicht bewußt, aber sie sind da werden verdrängt psychopathische Anfälle.
2. **Verleugnung**: Ablehnung eines unangenehmen, angstbesetzten Bereiches der Wirklichkeit. Sich einer wunscherfüllenden Phantasie bedienen (mich trifft es nicht) – ist auch bei körperlichen Schmerzen möglich
3. **Vermeidung**: bewußt Situationen vermeiden (z.B.: Flugangst)
4. **Projektion**: Übertragung von Charakterzügen auf andere – Gedanken, Meinungen
5. **Regression**: Rückfall in Verhaltensweisen einer früheren Entwicklungsstufe Kind – Stufe eines Babys – macht wieder in Windeln. Erwachsene – stellen sich hilflos, um Zuwendung zu bekommen.
6. **Fixierung**: ein bestimmter Aspekt der Persönlichkeit verkümmert – Unzulänglichkeit wird in den Vordergrund gestellt – (Durchkommen ohne Bestrafung)
7. **Somatisierung**: (soma = Körper) Flucht in Krankheit bei seelischer Belastung – Angst führt zu Bauchweh (Kind vor Schularbeit)
8. **Reaktionsbildung**: Angstbesetzte Impulse umgehen und so genau das Gegenteil bewirken.
9. **Sublimierung**: Bestimmte Triebe werden in soziales Verhalten umgewandelt. z.B.: Man ißt für sein Leben gern und veranstaltet ein Buffet dessen Reinerlös für arme Kinder in Afrika gespendet wird.

z.B.: Angst allein zu sein, gehe daher mit Kindergruppe spazieren

Diese Abwehrmechanismen verhindern, daß Mensch psychischen Ängsten ausgeliefert ist.

4 Angsttheorien

4.1 LAZARUS:

Kognitive Theorie - beschäftigt sich mit der Bewältigung (coping) von Stresssituationen. Drei Einschätzungsprozesse:

- ❖ Die subjektive Wahrnehmung einer Bedrohung, die sogenannte Antizipation, hängt vom Reiz und vom Ausprägungsgrad der Ängstlichkeit ab. Schüler mit großer Leistungsängstlichkeit schätzen Schulsituationen eher als belastend ein als Schüler, die sich bereits Angstbewältigungsstrategien zurechtgelegt haben.
- ❖ Die Bewältigungsstrategien dienen der Gefahrenbeseitigung. Dazu zählen Kampf, Flucht, in der schulischen Situation etwa Selbstberuhigung, Negation der Bedrohung, Umdeutung von Reizen, gezielte - Auswahl sozialer Vergleiche, etc.
- ❖ Dies alles führt letztlich zu einer Neueinschätzung der Situation und damit zum Ende der Angst oder zu noch größerer Angst. Es findet zuerst ein gedankliches Hin- und Herüberlegen statt, ehe sich eine Emotion herauskristallisiert.

4.2 SCHACHTER:

Kognitive physiologische Emotionstheorie:

Geht davon aus, daß Emotionen von Kognitionen und körperlichen Erregungen abhängig sind und beides zusammen einen Gefühlszustand ergibt. Nach der Wahrnehmung einer Erregung begibt sich der Betroffene auf die Suche nach Hinweisen für eine Erklärung dieser Situation. Findet er keine, wird Information aus der jeweiligen Situation zur Ursachenerklärung herangezogen:

Wahrgenommenes wird also sofort interpretiert. Ist eine Erklärung für die Erregung vorhanden, ist keine Suche mehr nötig. So nimmt der Mensch laut SCHACHTER zuerst eine angstmachende Situation wahr und reagiert dann erst mit Angst. Somit gehen kognitive Prozesse der Erregung voraus und bestimmen die Art und Weise der Erlebnisqualität.

4.3 LIEBHART

Attributionstheorie: Sie besagt, daß eine realitätsunabhängige Wahrnehmung von Erregungen eine Erregung bewirkt. Nun sucht der Betroffene nach einer Erklärung, entscheidet sich für einen Kausalfaktor (Attribution) und wendet sich dieser vermeintlichen Ursache der Erregung zu. Bedingungen sind u.a. Kontextinformationen, um der Ursache für die Erregung nachgehen zu

können, ein plausibler Kausalzusammenhang (etwa kausale Schemata) und die Motivation, eine Erklärung zu suchen.

4.4 Lerntheoretischer Ansatz:

John B. Watson - Versuch mit "Little Albert"

Angst warnt vor schädlichen Ereignissen (z.B. Kind greift auf den Ofen), aber gegen konditionierte Reaktionen sind wir oft machtlos, denn konditionierte Erwartungsangst bleibt auch wenn der Verstand weiß, daß keine Angst droht.

Allgemeine Ängste

I.

1. Angst vor Personen: Ärzte, Verbrecher, Polizisten u. a.;
2. Angst vor Tieren: Hunde, Katzen, Spinnen u. a.;
3. Angst in/vor der Schule: Zensuren, Lehrer u. a.;
4. Angst in/vor der Dunkelheit und beim Alleinsein: dunkle Orte und Situationen des Alleinseins u. a.;
5. Angst vor Orten und Situationen, in denen schon einmal real Angst erfahren wurde: Keller, Krankenhaus, Wald, Verkehr, Streitereien u. a.;

II.

6. Angst vor Naturgewalten und Katastrophen: Gewitter, Feuer, Überschwemmung, Stürme u. a.;
7. Angst vor Krankheiten: Schmerzen, Verletzungen, Unfällen, Operationen u.a.
8. Angst vor Strafen: Liebesentzug, Tadel, Verbote, Drohungen, Prügel u.a.

III.

9. Angst vor Krieg und Tod: Verlust des eigenen Ich sowie Verlust von Partner

10. Angst vor Phantasiegestalten: fiktive Dinge und Wesen (Hexen, Zauberer King Kong u. a.);
11. Angst vor, in und nach bestimmten Träumen: Verfolgungsträume, Todesträume u. a.;
12. Angst vor der Zukunft: berufliche Existenz, Partnerwahl, dem Leben überhaupt u. a.;
13. Angst um etwas Bestimmtes: geliebte Personen, Tiere, Objekte u. a.;
14. Religiöse Angst: vor Gott, der Hölle, der Sünde u. a.

4.5 SCHÜLERÄNGSTE

1. Die Schullaufbahnangst: Angst vor schlechten Zensuren, dem Sitzenbleiben, dem dropping out und dem Schulversagen;
2. die Lern- und Leistungsangst: Angst, etwas nicht lernen oder leisten zu können, nicht zu begreifen, überfordert zu sein, in Prüfungen zu versagen;
3. die Stigmatisierungsangst: Angst, vor dem Lehrer und den Mitschülern bloßgestellt zu werden, sich lächerlich zu machen, Prestige zu verlieren, als »dumm«, »faul« oder »schlecht« zu gelten;
4. die Trennungsangst: Angst allein zu sein, sich (z. B. von zu Hause) trennen zu müssen, auf sonstige Hilfen, Personen und Zusprüche verzichten zu müssen bzw. einen bedrohlichen Verlust zu erleiden;
5. die Strafangst: Angst vor Liebesentzug, Tadel, Strafen, Ungerechtigkeiten, Repressalien;
6. die Personenangst: Angst vor bestimmten Personen, z. B. vor dem Rektor, einem Lehrer, einem Mitschüler oder einer ganzen Clique;
7. die Konfliktangst: Angst vor bestimmten Konflikten, etwa sich auflehnen zu wollen, aber nicht mucken zu dürfen, oder im Gestrüpp der drei Lehrplanstrategien (offizieller, idealer und geheimer Lehrplan) hin- und hergerissen zu sein;
8. die Institutionsangst: Angst vor der Schule als Institution, in der hierarchische Herrschaftsstrukturen walten, deren Größe und Unüberschaubarkeit den einzelnen anonymisieren bzw wie in einem überfüllten Rattenkäfig aggressiv aufladen;
9. die neurotische Angst: Angst vor der Angst die auf einen zukommt und phobische Zustände hervorruft, sowie Ängste, die sich psychosomatisch, depressiv oder zwanghaft äußern.

4.6 LEHRERÄNGSTE

1. Die Versagensangst: Angst, den Stoff nicht genügend zu beherrschen, Fehler zu machen, mit Erziehungsschwierigkeiten überfordert zu sein usw.;
2. die Konfliktangst: Angst, sich wehren zu wollen, aber sich ducken zu müssen oder die »Fragwürdigkeit der Zensurenggebung« (Ingenkamp 31972) für erwiesene zu halten, jedoch gezwungen zu sein, wider besseren Wissens Noten erteilen zu müssen;
3. die Herrschaftsangst: Angst vor Vorgesetzten, einflußreichen Eltern, der Schul (aufsichts)hierarchie mit all ihren oft verborgenen Unterdrückungsmechanismen vor "tyrannischen« Schülern usw.;
4. die unbewußte Angst: Angst vor der eigenen Emotionalität und Triebhaftigkeit also z. B. vor verdrängten aggressiven oder sexuellen Impulsen, vor zärtlicher Sympathien gegenüber bestimmten Schülern und den sie umgebenden Tabus
5. die Existenzangst: Angst, keine Anstellung oder Weiterbeschäftigung zu finden oder auch wegen bestimmter politisch - pädagogischer Überzeugungen als »Radikaler« diffamiert zu werden;
6. die Trennungsangst: Angst, von Kollegen, Verbündeten, der Wissenschaft usw. über kurz oder lang im Stich gelassen zu werden, allein und von sonstigen Hilfen (auch emotional – familiärer Art) abgeschnitten zu sein;
7. die Personenangst: Angst vor ganz bestimmten Personen, z. B. vor einem Schüler, einem Kollegen, dem Rektor oder Schulrat, wobei reale Bedrohungen erfahren werden, aber auch übertragene bzw. projizierte innere Ängste, die lediglich an bestimmten »reizvollen« Personen festgemacht werden;
8. die Strafangst: Angst vor Sympathieverlust, Sticheleien, Ungerechtigkeiten, Schikanen, Repressalien, schlechter Beurteilung usw., gegen die sich zu wehren selbstschädigend ist;
9. die neurotische Angst: Angst vor der Angst, die auf einen zukommt und oft phobische Zustände bzw. zwanghafte, depressive oder auch konversionsspezifische (psychosomatische) Symptome hervorruft.

4.7 SOZIALE ÄNGSTE

1. Partnerschaftliche Ängste: Angst vor der Nähe, Ferne, Veränderungen
2. familiäre Ängste: z. B. in neurotischen Familien vom Typ des angstneurotischen, paranoiden oder hysterischen Setting, aber auch "normale" Ängste in modernen Kleinfamilien, denen immer mehr Handlungsspielräume genommen werden bzw. die in wachsendem Maße ihre Dysfunktionalität gegenüber der Gesamtgesellschaft durch die Delegation wichtiger Funktionen an andere Subsysteme zu beheben trachten;
3. berufliche Ängste: in Gestalt von Herrschaftsangst, Isolationsangst, Verlustangst und Orientierungsangst .

4. medial vermittelte Ängste: sie berühren uns und vor allem unsere Kinder in einer viel zu großen Dosis und dehumanisieren unsere Beziehungen;
4. existentielle Ängste: Angst vor neuen Bedrohungen (geschaffene oder zumindest zugelassene) wie z. B. die Angst vor der Atomkraft, Rezession, ökonomischen Umverteilung, Kriegen, Vernichtung des Lebens, dem ökologischen Kollaps, der Sinnlosigkeit, vor Alter und Tod.

5 Möglichkeiten des Angstabbaus in der Schule

5.1 Schulangst

SCHRÖDER (1980) definiert Schulangst als "das Erleben des Bedrohtseins durch Faktoren, welche direkt oder indirekt im Zusammenhang mit Schule stehen. Hierzu zählen überhöhte Lehrerforderungen, allgemeiner Leistungsdruck, Verachtung oder Bedrohung durch Mitschüler und Repressalien der Eltern bei Schulversagen. Schulangst ist daher eine passive Reaktion auf allgemeine Überforderung in der Schule. Sie bewirkt eine Hemmung in der Leistungs-, Fähigkeits- und Persönlichkeitsentwicklung und manifestiert sich im körperlichen Bereich" (SCHRÖDER 1980, 2001). Auch andere Autoren machen vor allem ein leistungsorientiertes Schulsystem mit einem einseitigen Stoffpensum, hohem Lerntempo und einem frühen Wettbewerb und Konkurrenzkampf für Schülerängste verantwortlich. Hinzu kommt noch, daß die Schule ein immer gewichtigerer Faktor im Leben eines jungen Menschen wird. Abgesehen von einer hohen zeitlichen Inanspruchnahme, nimmt der Schulbesuch einen hohen Stellenwert bezüglich des künftigen Werdegangs der Schüler ein. Hinzu kommen Faktoren wie die Anonymität von sehr großen Schulen und die daraus resultierenden Aggressionen der Schüler untereinander und gegen die Schule, übertrieben autoritäres und wenig verständnisvolles Lehrerverhalten.

Die Auswirkungen der Schulangst auf Kinder und Jugendliche sind bemerkenswert. Sie reichen von Unlust und Konzentrationsmangel über motorische Unruhe und Verhaltensstörungen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden wie Kopfweh, Schlafstörungen, morgendliches Erbrechen, Kreislaufbeschwerden und Fieber.

5.2 Entspannung

Psychologisch wird die Entspannung häufig als Ruhe und Gelassenheit erlebt. Sie führt zu einer Erhöhung der Wahrnehmungsschwellen, so daß im entspannten Zustand von außen kommende Reize immer mehr die Fähigkeit verlieren, Reaktionen auszulösen. Entspannung erzeugt ein Gefühl des Ausgeruhtheits, der körperlichen und mentalen Frische.

5.3 Entspannung und Angstreduktion

Andauernde stressende Belastungen wie zum Beispiel Ängste können den natürlichen Rhythmus von Spannung und Entspannung erheblich stören. Entspannungsübungen können hier helfen, den biologisch sinnvollen natürlichen Wechsel von Spannung und Entspannung wieder herzustellen.

Eine Vielzahl von Autoren berichten über den erfolgreichen Einsatz des autogenen Trainings bei der Reduzierung und Behandlung von kindlichen Ängsten oder speziell von Schulängsten (BIERMANN 1978, FUHRMANN 1994, KEMMLER 1975, KRUSE 1980, MÜLLER 1984).

5.4 Entspannung in der Schule

BALSTER und KÜHLER (1990) schreiben Entspannungsübungen im schulischen Bereich große Bedeutung zu. Nach ihren Aussagen gehören sie zu den wichtigsten Methoden erfahrungsorientierten Lernens. Sie verbessern die emotionale Befindlichkeit der Schüler, verstärken die Konzentrationsfähigkeit und schaffen ein positives entspanntes Lernklima. Außerdem sind die Übungen sehr gut geeignet, Flucht- und Vermeidungstendenzen zu vermindern und den Umgang mit Schulängsten zu verbessern.

Der Einsatz von Entspannungsübungen im Unterricht ist nach TEML (1993) vielfältig und jederzeit denkbar. Sie können eingesetzt werden als Sammlungsphase zu Unterrichtsbeginn, nach den Pausen oder zum Unterrichtsende, als kreative Vorstellungs- oder Assoziationsübungen sowie als Beruhigungs- und Konzentrationsphasen.

5.5 Voraussetzungen

Entspannungsübungen sollten auf die Schüler niemals aufgesetzt oder gekünstelt wirken. Deshalb empfiehlt Kruse (1990), daß der Lehrer selbst ausreichend Erfahrungen mit Entspannungsmethoden hat und mit ihnen vertraut ist. Unsicherheiten bei der Anleitungen führen leicht zu Störungen oder gar Verweigerung auf Seiten der Schüler. Der Pädagoge sollte ebenfalls in der Lage sein, Störungen und Spannungen bei sich selbst wahrzunehmen, um nicht unecht zu wirken. Innere Befindlichkeit und äußerer Eindruck sollten bzw. müssen übereinstimmen. Innere Anspannung und nach außen gegebene Entspannungsinstruktion sind unvereinbar und führen zu einer entspannungshemmenden Atmosphäre. Ein innerlich angespannter oder gestresster Lehrer sollte sich zunächst selbst in einen entspannten Zustand versetzen, bevor er mit seinen Schülern Entspannungsübungen durchführt.

Entspannung kann nicht erzwungen werden, sondern braucht eine innere Bereitschaft. Die Teilnahme an Entspannungsübung sollte deshalb immer freiwillig sein. Der Lehrer muß Störungen und Abneigungen bei seinen Schülern erkennen, ernst nehmen und darauf entsprechend eingehen. Die Bereitschaft zum Ruhigwerden und zur Teilnahme an Entspannungsübungen kann bei Kindern und Jugendlichen nicht grundsätzlich vorausgesetzt

werden. Besonders Kinder erkennen nicht sofort und ohne weiteres den Sinn und Nutzen einer solchen Übung. Sie müssen deshalb in der Regel darauf eingestimmt und vorbereitet werden.

5.6 Vorbereitende Übungen

Man sollte zunächst mit Übungen beginnen, die vorwiegend der körperlichen Entspannung dienen und nur eine geringe mentale Konzentration erfordern. Die Aufmerksamkeit, die bei Kindern in der Regel nach außen gerichtet ist, wird über den eigenen Körper langsam nach innen gelenkt.

5.6.1 Bewegungsspiele

Es ist darauf zu achten, daß die Bewegungsspiele nicht zu wild sind, um ein "aufdrehen" der Kinder zu verhindern. Geeignet sind alle Spiele, die bereits ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern.

☆ **Alles, was Flügel hat, fliegt**

Die Kinder legen alle ihre Hände auf den Tisch und der Lehrer zählt Dinge auf, die fliegen und solche, die nicht fliegen können. Beim Aufzählen der einzelnen Dinge hebt er jedesmal die Arme in die Höhe. Die Kinder sollen jedoch nur dann ebenfalls ihre Arme in die Luft heben, wenn vom Lehrer ein Ding genannt wird, das auch wirklich fliegen kann. Bei Dingen, die nicht fliegen können, sollen die Kinder ihre Hände auf dem Tisch liegen lassen.

☆ **Spinnennetz**

Die Kinder sitzen im Kreis. Der Lehrer hat ein Wollknäuel in der Hand, das einen langen Spinnfaden darstellen soll. Zu dem Text

"Wir spinnen feine Fäden von einem zum anderen.

Wir spinnen feine Fäden von zu"

wird das Wollknäuel kreuz und quer von einem zum anderen durch den Kreis gereicht oder geworfen. Auf diese Weise entsteht das "Spinnennetz", das anschließend wieder aufgelöst wird.

☆ **Der große Regen**

Die Kinder stellen mit Bewegungen das zu- und Abnehmen des Regens dar. Sie reiben zunächst die Finger, dann die Handflächen. Anschließend schnalzen sie mit den Fingern, klatschen sich dann auf die Schenkel und trampeln zum Schluß mit den Füßen. Alles erfolgt wieder rückwärts. Danach ist es ganz still.

5.6.2 . Körperübungen

Die Kinder richten mit solchen Übungen ihre Wahrnehmung auf den eigenen Körper und lernen, diesen bewußt zu spüren. Die Körperübungen werden meist als Partnerübungen im Liegen durchgeführt.

☆ Ein Kind legt sich auf eine Tapete. Das andere Kind umfährt mit einem Stift die Körperumrisse des ersten.

☆ Ein Kind liegt mit geschlossenen Augen auf dem Rücken. Das zweite Kind legt Sandsäckchen auf einzelne Körperteile. Das liegende Kind benennt die Körperteile, auf denen es ein Sandsäckchen spürt.

5.6.3 Stille-Übungen

Unter Stille wird hier nicht die äußerliche Ruhe als Unterdrückung von Geräuschen und Lärm verstanden, sondern sie kennzeichnet eine innere Haltung, in der das Kind sich in sich selbst zurückziehen und sammeln kann. In entsprechenden Übungen führen Kinder Tätigkeiten still durch, nehmen die Stille wahr, konzentrieren sich auf akustische oder visuelle Objekte oder den eignen Körper und werden auf diese Weise ruhig und still.

- ☆ Der König hat Kopfweg. Deshalb müssen alle seine Diener ganz leise umherlaufen. Wer zu laut ist und vom König gehört wird, wird als nächster König.
- ☆ Der Ton einer Triangel, eines Beckens verklingt. Wer ihn nicht mehr hört, legt seinen Kopf auf die Arme und schließt die Augen.

☆ Wir gehen ins Haus der Stille

Die Lehrkraft trägt folgenden Text vor und die Schüler versuchen innerlich mitzugehen:

“Ich schließe die Augen. Mein Weg beginnt. Ich gehe zum Haus der Stille. Ich verlasse die laute Straße und gehe über eine blühende Wiese zum Wald. Der Lärm bleibt zurück. Meine Schritte werden ruhiger. Mein Atem geht gleichmäßiger. Ich lasse mich führen. Vor mir ist eine Tür, die Tür zum Haus der Stille. Ich öffne sie und trete ein. Hinter mir schließe ich sie wieder. So, nun sind Lärm und Unruhe draußen. Ganz still ist es jetzt. Hier bin ich geborgen und geschützt. Hier will ich mich ein wenig ausruhen. ... Allmählich muß ich wieder zurückgehen. Ich verlasse das Haus und gehe den Weg zurück durch den Wald und über die Wiese. Um mich ist nun wieder der helle Tag, die Schule, die anderen Schüler. In mir ist noch die Stille, die mich begleitet und mir Ruhe schenkt“.

5.7 Entspannungsübungen

Bei den vorbereitenden Übungen handelt es sich im Grunde bereits um Entspannungsübungen im weiteren Sinne. Im folgenden werden Entspannungsübungen im engeren Sinne vorgestellt, die sich als besonders geeignet für den Einsatz im Unterricht erwiesen haben.

5.7.1 Atemübungen

Mit Hilfe dieser Übungen sollen Kinder ihren Atem bewußt wahrnehmen. So spürt man zum Beispiel den Weg der lebenspendenden Luft durch den Körper (Nase, Mund, Brust, Bauch) nach oder atmet in bestimmte Körperteile hinein. Die Körperteile dehnen sich beim Einatmen etwas aus und ziehen sich beim Ausatmen wieder zusammen. Dabei ist immer darauf zu achten, daß die Kinder durch die Nase einatmen und Bauchatmung einsetzen.

Solche Übungen können im Sitzen zum Beispiel vor einer Klassenarbeit oder vor unangenehmen Schulstunden problemlos durchgeführt werden.

5.7.2 Visualisierungen

Visualisieren heißt, sich Dinge im Geiste möglichst anschaulich vorzustellen oder Vorgänge mit allen Sinnen durchzuspielen. Dazu führt man zunächst zum Beispiel durch eine Stille - Übung einen entspannten Zustand herbei. Dann wird ein Bild vorgegeben, das sich die Kinder vorstellen und nach eigenen Wünschen im Detail frei ausgestalten können. Gefühle, die mit dem Bild verbunden sind, sollen bewußt wahrgenommen werden.

Visualisierungen weisen starke Ähnlichkeiten mit meditativen Übungen (Bildmeditation) auf und stehen deshalb auch in enger Beziehung zu diesem Entspannungsverfahren.

5.7.3 Geschichten mit integrierten Entspannungsformeln

In eine Geschichte oder Phantasiegeschichte sind zum Beispiel die Formeln des autogenen Trainings integriert. Der Held einer Geschichte, mit dem sich die Kinder identifizieren, wird nach einem bestandenen Abenteuer müde, seine Beine und Arme werden schwer, er legt sich ins Bett oder ans Lagerfeuer und ihm wird ganz warm (Ritter kehren nach einem Turnier in die Burg zurück. Indianer legen sich nach aufregender Büffeljagd am Abend ans Feuer.).

Teml u.a. (1993) halten diese Entspannungsübungen besonders für jüngere Kinder gut geeignet, da deren Konzentration noch nicht für die längeren Übungen des autogenen Trainings ausreicht.

5.7.4 Phantasiereisen

Phantasiereisen lassen sich vergleichen mit Einschlafgeschichten, die Kindern vorgelesen werden. Durch solche Geschichten werden Kinder angeregt, innere Vorstellungsbilder zu erzeugen.

Die Phantasiereisen werden unter verbaler Anleitung durchgeführt. Diese Anleitung kann nach TEML (1993) einen mehr offenen oder geschlossenen Charakter haben. Geschlossene Phantasiereisen beinhalten einfach gehaltene Geschichten mit positiver Grundstimmung. Die Kinder sollen die Geschichte mitverfolgen und in ihrer Phantasie möglichst deutlich ausgestalten. Komplizierte, konfliktreiche oder gar ängstigende Themen sind bei der Auswahl der Geschichten zu vermeiden, da diese eher zu Stress führen, denn zu Entspannung. Geschlossene Phantasiereisen regen die Phantasie und Kreativität an, sensibilisieren die emotionale und soziale Wahrnehmung und ermöglichen ein intensives positives Selbsterleben. Offene Phantasiereisen regen die Kinder dazu an, sich selbst auf eine innere Reise zu begeben. Sie eröffnen eher die Möglichkeit, die eigene innere Bilderwelt zu entwickeln und Zugang zu unverarbeiteten unbewußten Erlebnisinhalten zu finden. Sie haben eine eher therapeutische Zielsetzung und sollten auch nur im therapeutischen Zusammenhang von entsprechend kompetenten Personen durchgeführt werden.

Die Durchführung erfolgt meist in drei Schritten:

1. Entspannungsanleitung

Durch eine Stille - Übung, eine Atementspannung oder eine Körperübung werden die Kinder zunächst in einen möglichst entspannten Zustand versetzt. Hiermit wird das Einlassen auf eine Geschichte und das Produzieren freier Phantasien erleichtert. Diese Anfangsentspannung soll durch die anschließende Phantasiereise verlängert oder gar intensiviert werden.

2. Anregung von Vorstellungsbildern

In dieser Phase erfolgt die eigentliche Durchführung der Phantasiereise. Es wird eine Szene vorgegeben, die Vorstellungen in den verschiedenen Sinnesbereichen anregt und Raum gleichzeitig Raum läßt für die eigenen Erlebnisse der Kinder. Durch einen filmartigen Ablauf von Bildern entsteht eine Ruhe- und Erholungszustand.

3. Zurückholen

Da sich die Kinder durch die Phantasiereise in einem veränderten Bewußtseinszustand befinden und möglicherweise auch wichtige Körperfunktion gedrosselt ablaufen, ist es unbedingt notwendig die Kinder psychisch und physisch in die Realität zurückzuholen. Indem die Reise zurückführt zum Ausgangspunkt, der momentanen Situation der Kinder und indem sie aufgefordert werden sich zu recken und zu strecken wird der Kreislauf angeregt, die Entspannung aufgelöst und die Kinder treten langsam wieder ins Alltagsbewußtsein ein.

6 Entspannungstraining

Bei den Entspannungsübungen in diesem Training handelt es sich um Geschichten und Phantasiereisen mit integrierten Formeln aus dem autogenen Training. Das autogene Training wird dabei reduziert auf die Formeln der Ruhe, Schwere und Wärme und des ruhigen Atmens. In den Übungen zum Thema "Angst" wird auch mit formelhaften Vorsätzen oder Merksprüchen gearbeitet.

6.1 Ablauf

Die einzelnen Übungsstunden sind jeweils in drei Phasen aufgeteilt. Besondere Bedeutung kommt dabei der ersten, der Vorbereitungsphase zu.

1. Vorbereitungsphase

Durch die vorbereitenden Spiele und Übungen soll der Übergang von Hektik auf Entspannung erleichtert werden. Die Aufmerksamkeit der Kinder wird langsam nach innen gelenkt und sie werden auf die eigentliche Entspannung eingestimmt.

Den Kindern wird an dieser Stelle auch erklärt, um welche Erfahrungen es in der nachfolgenden Entspannungsübung gehen soll. Die Begriffe Schwere und Wärme werden zur Verdeutlichung in der Vorbereitung konkret erfahrbar gemacht. Die Kinder erinnern sich an Situationen, in denen sie schon einmal Schwere und Wärme empfunden haben oder durch kurze Übungen (Hände reiben, Last aufheben und tragen) wird Schwere und Wärme am eigenen Körper spürbar.

Der Abschluß der Vorbereitungsphase ist ritualisiert, das heißt er läuft immer auf die gleiche Art und Weise ab:

- ☆ Jeder holt sich eine Matte.
- ☆ Jeder legt sich ruhig mit dem Rücken auf die Matte.
- ☆ Das Licht geht aus.
- ☆ Jeder schließt die Augen, legt die Hände auf den Bauch und atmet ruhig.

Durch diesen gleichförmigen Ablauf wird der Körper im Sinne des klassischen Konditionierens auf Entspannung eingestellt.

2. Entspannungsphase

Während die Kinder auf der Matte liegen wird die entsprechende Geschichte vorgelesen. Leise Hintergrundmusik ist möglich.

3. Zurücknahme

Der Abschluß der Entspannungsübung ist ebenfalls ritualisiert um das Umschalten auf die reale Lebenssituation zu erleichtern. Die Kinder kommen am Ende der Reise in ihrem realen Raum an, recken und strecken sich nach Herzenslust, gähnen und atmen tief ein und aus. Die wortwörtlich immer gleiche Rücknahmeinstruktion kann zum Beispiel folgendermaßen lauten:

"Ganz allmählich kehrst du in diesen Raum (in unser Klassenzimmer) zurück. Du atmest ein paarmal tief ein und aus und reckst und streckst dich nach Herzenslust. Öffne nun langsam die Augen. Bleibe noch ein bißchen liegen und setze Dich dann langsam auf".

Zum Abschluß besteht immer die Möglichkeit, über die Erfahrungen und Erlebnisse während der Übung zu erzählen. Freiwilligkeit ist hier wieder oberstes Gebot.

6.2 Einzelne Entspannungsgeschichten

Die Entspannungsgeschichten sind der entsprechenden Literatur entnommen und werden teilweise in modifizierter oder gekürzter Form verwendet. Die meisten Geschichten müssen erst dem Erfahrungshintergrund, dem sprachlichen Niveau und der Konzentrationsfähigkeit der Kinder angepaßt werden

(FRIEDRICH/FRIEBEL 1989, FRIEBEL et al. 1993, FUHRMANN 1994, MÜLLER 1983 und 1995, PETERMANN/PETERMANN 1993, TEML 1993).

☆ Im Garten

Du bist in einem schönen Garten. Du siehst allerlei Bäume, Büsche, Blumen und Pflanzen. Die Blumen auf dem Rasen bilden schöne Muster. Auf einem kleinen Teich schaukeln die Seerosen. Schmetterlinge und Bienen sonnen sich auf den Blüten. Das Wasser ist klar. Man kann bis auf den Grund schauen. Steine in vielen

Farben und Formen liegen dort. Am Rand des Teichs wiegen sich Schilfhalme sanft hin und her.

Dein Atem geht genauso sanft und gleichmäßig,
wie Schilfhalme wiegt er hin und her.

Dein Atem geschieht ganz ruhig und gleichmäßig.

Du hörst Vogelgesang und Bienengesumm. Eine Libelle schwirrt mit ihren Flügeln im Sonnenlicht. Schau dir alles in Ruhe an. Verweile mit deinen Augen.

Du fühlst eine tiefe Ruhe in dir.

Du bist ruhig und entspannt.

In der Gartenhütte stehen Gießkannen. Du nimmst zwei der Kannen und füllst sie am Brunnen. Die Sommerblumen verlangen nach Wasser. Die vollen Kannen sind sehr schwer.

Du fühlst, wie schwer sie sind.

Deine Arme sind ganz schwer.

Die Arme sind schwer, ganz schwer.

Nachdem du die Blumen gegossen hast, stellst du die leeren Kannen wieder ab. Du fühlst dich erleichtert.

Die Arme sind gelöst und entspannt.

In der Hütte findest du Arbeitsstiefel. Du ziehst sie für die Gartenarbeit an. Die Stiefel sind sehr schwer. Du fühlst wie schwer sie sind.

Die Füße und Beine sind ganz schwer.

Nach getaner Arbeit ziehst du die Stiefel wieder aus. Du legst dich zum Ausruhen ins duftende Sommergras. Du kannst den Duft des Grases, der Erde riechen. Es ist ein schöner warmer Sommertag. Du fühlst dich wohl.

Ruhig und entspannt bist du.

Du erholst dich voll und ganz.

Die Sonne scheint. Du fühlst, wie sie dich wärmt. Sie scheint auf deine Arme, auf deine Beine, auf den ganzen Körper.

Die Arme sind ganz warm.

Die Beine sind ganz warm.

Der ganze Körper ist warm, wohlig warm.

Du genießt den schönen Tag. Deine Gedanken sind ruhig. Sie ziehen mit den Wolken am Himmel vorüber und verschwinden am Horizont. Nichts stört mehr. Alles ist ruhig.

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Du träumst noch ein wenig weiter.

(aus: MÜLLER 1995, 112)

☆ Der Berg

Nach einer langen Wanderung bist du auf dem Gipfel eines Berges angekommen.

Um dich herum ist Ruhe - klare Luft. Du fühlst dich wohl.

Du bist etwas müde.

Deine Arme und Beine sind schwer.

Du ruhst dich aus.

Du schaust dir die Umgebung an. Du siehst die Erde, das Gras, Blumen. Kleine Käfer spazieren gemächlich von Grashalm zu Grashalm. Du hörst das Schwirren und Summen der Bienen. Du fühlst das Gras, die Erde. Deine Füße strecken sich müde im Gras aus. Du siehst dir alles genau an. Weit unter dir siehst du Wald, Wiesen und Felder. Du schaust zum Himmel empor und siehst die Wolken wie sie am Himmel ziehen. Schau nach ihren Formen und Farben.

Du spürst die Ruhe.
Die Ruhe ist auch in dir.
Du bist schwer, warm, gelöst und ruhig.
Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig.
Du bist ganz ruhig und entspannt.
(aus: MÜLLER 1983, 45)

☆ **Die warme Dusche**

Du stehst unter einer warmen Dusche. Du fühlst, wie das warme Wasser an deiner Haut, an deinem Körper entlangströmt.
Du fühlst, wie alle Spannungen und Belastungen mit dem warmen Wasser von dir abfließen. Du wirst völlig frei von Spannung. Alle Spannungen fallen von dir ab.
Du fühlst dich entspannt und wohlig warm. Eine große Ruhe durchströmt dich. Du fühlst dich warm, gelöst und vollkommen entspannt.
Du bist ganz ruhig und entspannt.
(aus: MÜLLER 1995, 106)

☆ **Auf der Wiese**

An einem sonnigen Nachmittag machst du einen Spaziergang. Du gehst eine Weile des Weges, dann siehst du vor dir eine Wiese. Die Wiese mit ihren duftenden Blumen gefällt dir so gut, daß du auf ihr deinen Spaziergang fortsetzen möchtest. Du kannst die Blumen und Gräser riechen.
Alles um dich ist ruhig und friedlich.
Du bist ganz ruhig, du fühlst dich wohl.
Du kannst das Gras unter dir spüren. Ab und zu siehst du einen Käfer oder eine Grille. Schmetterlinge und Bienen fliegen umher. Du gehst eine Weile auf der Wiese spazieren, dann ruhst du dich aus. Du wirst müde und legst dich ins Gras.
Du spürst wie deine Arme und Beine schwer werden.
Du bist ruhig und entspannt.
Dein Körper ist ganz schwer.
Die Sonne scheint angenehm warm auf dich.
Du spürst, wie dein ganzer Körper warm wird.
Wohlig warm fühlst du dich.
Du bist ganz ruhig und atmest gleichmäßig ein und aus, ein und aus. Du genießt die Ruhe in dir und um dich herum.
Du bist ganz ruhig und entspannt.
(aus: FRIEBEL et al. 1993, 114)

☆ **Das ängstliche Kätzchen**

Du liegst ruhig und entspannt auf einer weiten Wiese. Die Sonne ist hell und du blinzelst hinein. Du bist fast schon eingeschlafen, da hörst du aus der Ferne ein klägliches Stimmchen: "Miau, miau", ruft es. Du stehst auf und siehst nach. Über die Wiese gehst du, am Wäldchen vorbei und kommst an das Stoppelfeld. Da schleicht ein kleines Kätzchen ganz ängstlich auf dem Feldweg dahin. "Was ist denn los, kleines Kätzchen?" sprichst du es an. "Warum bist du so ängstlich?" Als es dich hört, bleibt das Kätzchen vor Schreck wie erstarrt stehen. "Aber ich tu dir doch nichts", sagst du, "du kannst mir vertrauen." "Wie schön", sagt das Kätzchen und atmet erleichtert durch. 2;Weißt du, die Mäuse und die Vögel, alle sagen, daß

sie sich eigentlich vor mir fürchten sollten. - Aber dabei habe doch ich so große Angst vor ihnen." Du wunderst dich und staunst: "Was, ein Kätzchen, das sich vor Mäusen fürchtet!" "Wenn du dich immer von Mäusen und Vögeln fernhältst, dann wirst du dich auch immer vor ihnen fürchten." Du mußt immer zu dir selbst sagen: "Nicht verzagen, auch was wagen!"

"Komm , wir gehen über das Feld!" Das Kätzchen folgt dir, nachdem es sich noch einmal vorsichtig umgeschaut hat. Zunächst hält es sich immer ganz dicht an deiner Seite. Und wie ihr so daher kommt, verschwinden die Mäuse in ihren Mäuselöchern und die Vögel fliegen in Scharen auf in den Himmel. Du hörst, wie das Kätzchen immer wieder vor sich murmelt:

"Nicht verzagen, auch was wagen!"

Und es merkt jetzt, daß die Mäuse und die Vögel auch nicht gerade die Mutigsten sind. "Hurra!" miaut es begeistert. "Jetzt werde ich bestimmt so mutig wie alle anderen Katzen!"

"Nicht verzagen, auch was wagen!"

"Das werde ich jetzt immer ausprobieren, wenn ich mal wieder ängstlich bin!" Und dann wandert es stolz über das Stoppelfeld davon. Und auch du machst dich wieder auf den Heimweg.

(aus: FRIEDRICH/FRIEBEL 1989, 76)

☆ **Angst verkleinern**

Du liegst auf einer Wiese am Waldrand. Du ruhst dich aus, entspannst dich. Blätter bewegen sich im Wind. Vögel zwitschern. Die Sonne scheint warm auf deine Haut. Dir ist wohliger warm.

Da hörst du ein Rascheln im Gebüsch. Es bewegt sich etwas. Du denkst, daß es ein gefährliches Tier ist und in deiner Phantasie machst du es immer größer und gefährlicher. Und nun läßt du es schrumpfen, immer kleiner werden - winzig. Ein liebes kleines Tierchen. Du setzt es auf deine Hand und betrachtest es von allen Seiten. Dann läßt du das Tier wieder ein wenig wachsen, gerade soviel, daß es eine angenehme Größe erreicht. Vielleicht willst du sogar ein wenig mit ihm spielen. Dann verabschiedest du dich von dem Tier und liegst wieder allein auf deiner Wiese. Du läßt dir noch eine Weile die Sonne auf den Körper scheinen.

Du fühlst dich wohliger warm.

Du bist ganz ruhig und entspannt.

(aus: TEML1993, 118)

☆ **Mutprobe**

Du bist in einem Dschungel, weit weg von Zuhause.

Wärme umgibt dich.

Warm wird dir.

Du bist warm.

Dunkles Grün vor dir. Büsche, Bäume, von Lianen umrankt. Blumen, Orchideen, bunt und duftend. Geräusche - ganz viele nimmst du wahr. Schwirren von vielen Mücken um dich herum. Das Grün wird dichter. Du mußt da durch. Das Grün wird immer dichter.

Du spürst deinem Atem.

Du atmest ruhig ein und aus - ein und aus.

Du mußt weiter. Das Grün wird immer dichter. Du bist wie umschlungen. Es streift deinen Arm, dein Gesicht, an deinen Beinen spürst du Laub. Es ist eng. Du siehst

nicht, wo es endet. Du weißt nicht, wo es endet. Es muß aber enden - du weißt es.
Du mußt da durch. Du windest dich durch. Wie fühlst du dich?
Das Dunkel wird lichter. Das Dunkel schwindet. Helle nun. Licht und Luft umgeben
dich wieder. Du bist frei. Du fühlst dich frei. Weite liegt vor dir - Helle und Leben. Du
hast es geschafft. Du fühlst dich frei - ganz frei.
Ruhe durchströmt dich.
Du atmest ruhig.
Bist gelöst und ganz entspannt.
(aus: MÜLLER 1983, 175 f)

Literatur:

- Grubitzsch/Rexilius: "Psychologische Grundbegriffe"
RORORO Enzyklopädie (I/5912)
Seite 45 -51.
- Harvey/Ruppert/Schultze : Päd. Lexikon Band I
Seite 102;
- Fröhlich : "Handbuch der Psychologie"
Band II
- Nissen : "Psychogene Psychosyndrome"
Seite 82 – 93;
- Winkel Rainer : "Schulische und soziale Ängste"
Päd.Lexikon Seite 460-501;
- Nowak/finster : "Entwicklung der Angst"
Seite 88;
- Schachl Hans : "Lernen ohne Angst"
BMUK 1991 Seite 2 – 49;
- Sedlak Franz : "Erkennen, Beurteilen, Handeln"
Schulpsychologische Bildungsberatung Seite 1-29;
- Besenbäck / Schneider / Tanzberger : "Angebote zur Gewaltprävention im schul. Bereich"
- Balster, K. u. Kühler, R. : "So helfen Entspannungsübungen."
Teil 1-3. Lehrerjournal-Sonderschulmagazin 1990 u. 1991
- Biermann, G. : "Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen." München 1978
- Deuchert, M. u. Petermann, U. Angststörungen. In Vaitl, D. u. Petermann, F. (Hg.), Handbuch der
Entspannungsverfahren. Bd. 2: Anwendungen. Weinheim 1994, 19-56
- Fuhrmann, E. "Zaubergarten und Lieblingswiese." Entspannung für Kinder. München 1994
- Kemmler, R. "Autogenes Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene." München 1975
- Kruse, W. "Einführung in das autogene Training mit Kindern." Köln 1980
- Müller, E. "Du spürst unter deinen Füßen das Gras." Frankfurt 1983
- Müller, E. "Hilfe gegen Schulstress." Reinbek 1984
- Müller, E. "Inseln der Ruhe." Frankfurt 1995
- Schröder, H. Schulangst. In Lexikon der Psychologie. Bd. III, Freiburg 1980, 2001-2002
- Teml, H. u. Teml, H. "Komm mit zum Regenbogen." Linz 1993
- Anhang :
- Müller, E. "Du spürst unter deinen Füßen das Gras." Frankfurt 1983
- Schäfer, M.: "Märchen lösen Lebenskrisen" Herder Freiburg, 1993 Seite 9-14
- Ortner, G.: "Neue Märchen die den Kindern helfen." Orac, 1994 Seite 107 – 113
- Henning, C. u. Knödler, U. "Problemschüler - Problemfamilien." Weinheim 1985
- Teml, H. u. Teml, H. Komm mit zum Regenbogen. Linz 1993