

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 57 (1997-1998)
Heft: 4: Stille finden : "hörst du die Stille?"

Artikel: Entspannungsübungen und Phantasiereisen : "Du bisch imana Wald und stosch uf amana moosiga Weg..."
Autor: Furrer, Hugo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-357299>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Du bisch imana Wald und stohsch uf amana moosiga Weg ...»

Entspannungsübungen und Phantasiereisen

Hast du auch schon nach Möglichkeiten gesucht, die Schüler und Schülerinnen Ruhe erfahren zu lassen?

Ziel meiner Entspannungsübungen und Phantasiereisen ist es, dass die SchülerInnen:

- von übergrossen Spannungen befreit werden,
- aufnahmefähig sind,
- sich längere Zeit auf ein Thema konzentrieren können,
- die eigene Befindlichkeit über Körpersignale erkennen können,
- sich entspannen und wohlfühlen,
- gestärkt werden, da die Texte ins Unterbewusstsein einfließen,
- durch das Vorlesen oder Erzählen emotionelle Zuwendung kriegen,
- Ruhe erleben
- einen Ausgleich zur Kopflastigkeit unserer Zeit haben.

Hugo Furrer, Reallehrer, Transaktionsanalytiker und Supervisor in St. Moritz

Ich bin immer wieder überrascht, wie gross der Unterschied in der Konzentrationsfähigkeit vor und nach einer Übung ist. Wenn vorher noch viele mit ihren Gedanken bei der nächsten Schülerparty, beim letzten Wochenende oder beim Kinofilm von gestern abend waren, so sind sie nachher in der Lage, sich aufmerksam einem Thema zu widmen. Der Lärmpegel sinkt auf null und die Bereitschaft zu lernen und einander ernst zu nehmen nimmt zu.

Dies tönt nun vielleicht nach einem Allerwelts-Wundermittel. Dies ist es nicht, denn verschiedene Voraussetzungen müssen stimmen, um Entspannungsübungen

und Phantasiereisen erfolgreich einsetzen zu können:

Die Lehrkraft muss von der Wirksamkeit überzeugt sein.

Ist sie es nicht, so merken dies die SchülerInnen mit grosser Wahrscheinlichkeit, und sie werden sich kaum entspannen können, da ihnen Sicherheit und Schutz fehlen. Vielleicht gibt es in der Umgebung Lehrer, welche schon Erfahrungen mit Entspannungsübungen haben, oder eine Lehrerin will gleichzeitig dieses Mittel ausprobieren und erste Erfahrungen können ausgetauscht werden. Auch Fortbildungsveranstaltungen zum Thema werden angeboten. Ist eine Lehrkraft überzeugt, so setzt sie auch gerne die Zeit ein, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, mit dem Stoff nicht so weit gekommen zu sein. Mit der gewonnenen Konzentrationsfähigkeit, ist der vermeintliche Zeitverlust bald wieder gutgemacht.

Eine gewisse Vertrauensbasis in der Klasse sollte vorhanden sein.

Haben Schüler noch Angst, die Augen zu schliessen, weil sie zum Beispiel fürchten, andere könnten sie beobachten, so ist das Vertrauen zuerst noch etwas auszubauen. Verschiedene Übungen wie «blind führen lassen», «Pendel», etc. können da weiterhelfen. Auch der Lehrkraft müssen die Kinder natürlich Vertrauen schenken können.

Die SchülerInnen sollen wissen, wozu die Übungen eingesetzt werden.

Die Information, dass solche Entspannungsübungen auch in der Ausbildung von Führungskräften eingesetzt werden, gibt, insbesondere pubertierenden SchülerInnen, die Sicherheit, nicht etwas «Kindisches» zu tun.

Mit Rückschlägen ist zu rechnen.

Die Lehrkraft soll nicht schon bei der ersten Übung mit einem durchschlagenden Erfolg rechnen, dieser stellt sich oft erst bei wiederholter Anwendung ein. Es kann auch vorkommen, dass die Übung zu einem falschen Zeitpunkt eingesetzt wird; vielleicht hat der Lehrer übersehen, dass zu grosse Spannungen unter den SchülerInnen herrschen, oder zu grosse Ängste vorhanden sind. Ein «Blitzlicht», eine Übung im Kreis, in der jedes Kind kurz sein Befinden bekanntgibt, kann Klarheit schaffen. Auch wenn eine Übung einmal nicht zur vollen Zufriedenheit geklappt hat, so kann eine Nachbesprechung, in der nach den Gründen gesucht wird, doch einen Schritt weiterführen.

Ich setze die Übungen durchschnittlich zweimal pro Woche ein. Einer meiner Kollegen praktiziert sie täglich. Der Erfolg liegt in der Regelmässigkeit. Die Übungen sollen nicht nur in Krisensituationen, sondern auch in guten Zeiten eingesetzt werden. Diese Übungen, welche unter dem Begriff Autogenes Training eingeordnet werden können, sind sowohl flankierend zu anderen Lern-

zielen als auch eigenständig einsetzbar.

Mit der Zeit sammelt sich eine Fülle von Übungen an, die sowohl auf die Lehrkraft als auch auf die einzelnen Klassen zugeschnitten sind. Nach der Ruheformel, die mit der Zeit auch länger werden kann, setzte ich «Phantasiereisen», «Märchen», «Erlaubnisse» und «Affirmationen» ein.

Wichtig ist, die Geschichten und Übungstexte langsam zu erzählen, damit die ZuhörerInnen genügend Zeit haben, sich in die Bilder einzufühlen.

Phantasiereise

(nach Else Müller)

Du bist im Wald – du stohsch uf amana moosiga Waldweg – du hesch Zyt und Ruha, und luagsch uma – du gsehsch dr Boda, wo du druf stohsch – du gsehsch d'Erda, ds Moos, ds Gras und anderi Pflanza – Schmecksch dr Gruch vu dr Erda?

Du stohsch vor amana Baum, gsehsch sina Stamm – drum umma hets Büsch, klini Tanna – dina Blick

goht dr Stamm duruf – dina Blick bleibt hanga in dr dichte Kona – wieviel Forma hend doch dia Äscht – d'Blätter bewegend sich ganz fin – dr Himmel schimmerat durch d'Kona dura – du gohsch langsam wyter – vo wytem gsehsch a Liechtig – du gohsch uf sie zua – jetzt bist dötta – sie liegt fascht rund vor dir – du gsehsch helli und dunkli Stella – du gohsch uf dia Wiesa – du gspürsch sie unter dina Füess – vielleicht magst heraligga – du ghörsch z Zirpa vu da Grilla – s' Zwischera und dr Gsang vu da Vögel – alles isch ruhig – du bist ganz schwer, warm und ruhig – du bist ganz ruhig und entspannt –

Zurücknahme

Am Ende der Übung oder Reise lasse ich die SchülerInnen tief durchatmen, lasse sie die Fäuste machen, sich räkeln und strecken. Oft lasse ich sie nun über die gemachten Erfahrungen berichten, denn oft werden so Wünsche und Bedürfnisse erstmals offen ausge-

sprochen. Manchmal teile ich ihnen auch einfach den nächsten Unterrichtsschritt mit und bitte sie, ohne Worte an ihren Platz oder in den Kreis zu sitzen.

Damit wir während der Dauer der Übung nicht gestört werden, hängt vor meiner Zimmertür ein entsprechendes Schild.

Ich hoffe, dir Lust und Mut gemacht zu haben, selber Entspannungsübungen und Phantasiereisen auszuprobieren und wünsche dir dabei viel Erfolg. Übrigens wirst du auch als Erzählende oder Erzählender selber entspannt und ruhig.

Literatur:

Douglas Bloch

Die heilende Kraft der Worte,
Junfermann 1996

Hugo Furrer

Mit Kindern eine Atmosphäre von Autonomie schaffen, Diplomarbeit 1994

Else Müller

Du spürst unter deinen Füessen das Gras,
Fischer 1983

Walter Doyle

Staples Think like a Winner!
Junfermann 1993



Ruhe erfahren (Foto: Hugo Furrer)