



Jutta Maria  
Weber

# Meine schönsten Ferien

Entspannungsgeschichten  
für Kinder

 hogrefe



Jutta Maria  
Weber

# Meine schönsten Ferien

Entspannungsgeschichten  
für Kinder

 hogrefe

**Jutta Maria Weber**

# **Meine schönsten Ferien**

**Entspannungsgeschichten für Kinder**

 **hogrefe**

**Dr. Jutta Maria Weber**, geb. 1971. 1990–1997 Studium der Psychologie in Würzburg. 1997–2015 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie der Universität Würzburg. 2003 Promotion. 2007 Anerkennung als Verhaltenstherapeutin (AVM). 2000–2008 Mitarbeit in einer Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxis. Seit 2015 Mitarbeit in einer heilpädagogischen Tagesstätte und seit 2016 tätig im Bereich Diagnostik und Beratung in einer kinder- und jugendärztlichen Praxis (Neuropädiatrie). Arbeitsschwerpunkte: Legasthenie, Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © Sabine Marie Körfgen, Mönchengladbach

Illustrationen: Sabine Marie Körfgen, Mönchengladbach

Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: EPUB

1. Auflage 2023

© 2023 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3226-7; E-Book-ISBN [EPUB]  
978-3-8444-3226-8)

ISBN 978-3-8017-3226-4

<https://doi.org/10.1026/03226-000>

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein

Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

*Zitierfähigkeit:* Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

*für Gustav und Ludwig*

# Inhaltsverzeichnis

## Einführung

Warum ein Buch mit Entspannungsgeschichten?

Was sind Entspannungsverfahren und wie wirken sie?

Geschichten als Entspannungshelfer

Aufbau der Geschichten

Wie, wo, wann und bei wem können die Entspannungsgeschichten eingesetzt werden?

## Ferien mit Pferden

Der erste Tag: Die Pferde

Der zweite Tag: Im Stall

Der dritte Tag: Auf der Pferdewiese

Der vierte Tag: Das Striegeln der Pferde

Der fünfte Tag: Der Gang auf die Weide

Der sechste Tag: Das Mähnenzöpfchen

Der siebte Tag: Der Ausritt

Der achte Tag: Der Abschied

## Eine Ferienfreundschaft

Der erste Tag: Der Ferienhof

Der zweite Tag: Am Bach

Der dritte Tag: Das Geheimnis im Heu

Der vierte Tag: Das Versteck

Der fünfte Tag: Das Picknick

Der sechste Tag: Der Regen

Der siebte Tag: Der Abschied in Freundschaft

### Ferien im Herbst

Der erste Tag: Die Erkundung des Hofes

Der zweite Tag: Das rätselhafte Geräusch

Der dritte Tag: Der Morgen im Laub

Der vierte Tag: Das Apfelbäumchen

Der fünfte Tag: Die Nachtwanderung

### Literatur

---

## |9| **EINFÜHRUNG**

### |11| **Warum ein Buch mit Entspannungsgeschichten?**

Diese Frage erscheint auf den ersten Blick trivial. Die einfache Antwort ist: Damit Menschen sich besser entspannen können und zur Ruhe kommen. Ein neugieriges Kind würde vermutlich weiterfragen: Warum müssen sich Menschen denn entspannen? Nicht wenige würden wohl erwidern: Weil sie gestresst sind (wobei sich Stress umgangssprachlich meist auf einen unangenehmen, negativen Zustand bezieht). Oder etwas fachlicher ausgedrückt: Weil die Menschen nicht die Ressourcen oder Fähigkeiten haben, angemessen auf die Anforderungen, die an sie gestellt werden, zu reagieren.

Einige dieser Anforderungen sind über die Jahrhunderte hinweg gleich geblieben, zum Beispiel der Umgang mit Krankheit und Tod, andere betreffen nur bestimmte Gruppen oder Generationen, wie das Verarbeiten von Kriegserfahrungen. Spezifisch für bestimmte Epochen sind Anforderungen, die mit dem menschlichen Bedürfnis nach Fortschritt und Gestaltung zusammenhängen oder dem Wunsch, die eigenen Lebensbedingungen zu verbessern.

Die Coronapandemie hat uns vor Augen geführt, wie schwierig es sein kann, angemessen auf eine plötzliche Umweltveränderung, wie etwa die rasche Ausbreitung eines Krankheitserregers, zu reagieren. Welche mittel- oder langfristigen Folgen das Erleben dieser Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen

haben, ist derzeit vor allem im Hinblick auf die Entwicklung von Kindern kaum einzuschätzen.

Tiefgreifende und zugleich dauerhafte Auswirkungen auf unsere Lebensweise hat zweifelsohne die fortschreitende Technisierung. Vor allem die digitalen Medien und Kommunikationsmöglichkeiten prägen unseren Alltag. Die damit verbundenen Vorteile sind <sup>[12]</sup> bekannt: Menschen können sich leichter vernetzen und informieren, Lernprozesse werden erleichtert, Momente von Langeweile sind eher selten. Die Kehrseite dieser Entwicklung zeigt sich in einer täglichen Reiz- und Informationsflut und in dem Gefühl, permanent erreichbar oder handlungsbereit sein zu müssen. Zahlreichen Erwachsenen, vor allem aber auch Kindern, die über geringe Stressbewältigungskompetenzen verfügen ([Fasthoff et al., 2003](#)), fällt es schwer, sich dem entgegenzustellen.

Für viele Kinder ist es außerdem selbstverständlich, mehrere Hobbys mit festen Terminen am Nachmittag oder Wochenende auszuüben. Es erscheint also fraglich, ob der Begriff „Freizeit“ heute wirklich noch „freie Zeit“ bedeutet, denn sie wird zu einem großen Teil in fremdbestimmte Beschäftigungen und ablenkende, Stress aufbauende Aktivitäten investiert. Im Tagesablauf bleibt wenig Raum für Fantasie, das Spielen in selbst geschaffenen kindlichen Vorstellungswelten, Ruhe, Besinnung und das Gefühl, „bei sich zu sein“.

Gewiss sind die Zusammenhänge komplex, und direkte kausale Verbindungen lassen sich nur schwer ausmachen. Dennoch liegt es nahe, dass eine beschleunigte und reizintensive Lebensführung auch bei Kindern negative Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden haben kann. Ungünstige Umweltfaktoren wie Lärm, beengte Wohnverhältnisse, wenig Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten in der Natur sowie schulisches Lernen

mit Fokus auf Leistungsbewertung und Erfolg können das innere Gleichgewicht von Kindern zusätzlich stören. Nicht zu vergessen die Belastungen durch wiederkehrende Nachrichten zu Klimawandel, Umweltzerstörung oder kriegerischen Auseinandersetzungen, die sich durch die Dauerpräsenz der Medien kaum ausblenden lassen.

Viele Eltern sind ratlos, wie sie den Druck und die Anspannung ihres Nachwuchses reduzieren können. Angebote wie Kinderyoga <sup>[13]</sup> oder Entspannungskurse sind sicherlich sinnvoll, aber sie sind auch mit weiteren Terminen verbunden und signalisieren zusätzliche Lernanforderungen. Um Kindern zu helfen, zur Ruhe zu kommen, ihr Stresserleben zu reduzieren und ihr psychisches Gleichgewicht wiederherzustellen, bedarf es vielfältiger Maßnahmen. Einige lassen sich nur individuell festlegen, andere sind von allgemeinerer Natur. Dazu gehören unter anderem das Aufstellen und Durchsetzen von klaren Regeln zum Medienkonsum, wobei die Eltern hier in der Verantwortung stehen, eine Vorbildfunktion einzunehmen. Auch feste Ruhezeiten im Alltag, etwa beim abendlichen Vorlesen, tragen dazu bei, Stress und Anspannung zu reduzieren. Belastende Nachrichten sollten kindgerecht aufgearbeitet werden.

Um Kinder gezielt dabei zu unterstützen, sich zu erholen, können auch Entspannungsverfahren eingesetzt werden, die sich zu Hause durchführen lassen, etwa Fantasiereisen. Dabei gilt: Entspannungsverfahren allein sind kein Allheilmittel. Bei ausgeprägten psychischen oder körperlichen Beschwerden müssen dringend weitere Maßnahmen eingeleitet werden!

## **Was sind Entspannungsverfahren und wie wirken sie?**

Bevor genauer auf Entspannungsverfahren und ihre Wirkung eingegangen wird, soll zunächst geklärt werden, was genau unter „Entspannung“ zu verstehen ist. Die Fähigkeit, sich zu erholen und Ruhe zu finden, gehört zum natürlichen Verhaltensrepertoire von Lebewesen und kann als ein evolutionär angelegtes Prinzip verstanden werden. In diesem Sinne ist Entspannung eine überlebenswichtige Notwendigkeit. Sie stellt den Gegenpol zum Zustand <sup>[14]</sup> von Aktiviertheit oder Anspannung dar und sorgt für psychologische und physiologische Regeneration. Dabei ist Entspannung nicht mit Schlaf gleichzusetzen.

# Inhaltsverzeichnis

Meine schönsten Ferien	2
Widmung	8
Inhaltsverzeichnis	9
Einführung	11
Warum ein Buch mit Entspannungsgeschichten?	11
Was sind Entspannungsverfahren und wie wirken sie?	13
Geschichten als Entspannungshelfer	14
Aufbau der Geschichten	14
Wie, wo, wann und bei wem können die Entspannungsgeschichten eingesetzt werden?	14
Ferien mit Pferden	14
Der erste Tag: Die Pferde	14
Der zweite Tag: Im Stall	14
Der dritte Tag: Auf der Pferdewiese	14
Der vierte Tag: Das Striegeln der Pferde	14
Der fünfte Tag: Der Gang auf die Weide	14
Der sechste Tag: Das Mähnenzöpfchen	14
Der siebte Tag: Der Ausritt	14
Der achte Tag: Der Abschied	14
Eine Ferienfreundschaft	14
Der erste Tag: Der Ferienhof	14
Der zweite Tag: Am Bach	14
Der dritte Tag: Das Geheimnis im Heu	14
Der vierte Tag: Das Versteck	14
Der fünfte Tag: Das Picknick	14
Der sechste Tag: Der Regen	14
Der siebte Tag: Der Abschied in Freundschaft	14
Ferien im Herbst	14
Der erste Tag: Die Erkundung des Hofes	14
Der zweite Tag: Das rätselhafte Geräusch	14
Der dritte Tag: Der Morgen im Laub	14

Der vierte Tag: Das Apfelbäumchen	14
Der fünfte Tag: Die Nachtwanderung	14
Literatur	14