

RP online 2. Februar 2011 | 00.00 Uhr

Meerbusch

Auf zur Schokoladeninsel



Die psychologische Beraterin Sabine Müller leitet die Jugendlichen zu einer Reise ins Innere an. Dabei entspannen sie und kommen zur Ruhe. Das soll bei Stressbewältigung helfen.^{FOTO: RPO}

Düsseldorf. Die psychologische Beraterin Sabine Müller leitet Kinder und Jugendliche zu Autogenen Trainings an. Kurse finden derzeit in der evangelischen Kirche Osterath statt. **Von Meike Arnold**

osterath Stellen Sie sich Palmen aus Schokolade, Sand aus Schokostreuseln und ein Meer aus Schokosauce vor – wem da nicht das Wasser im Mund zusammenläuft. Stellen Sie sich dagegen eine Zitrone vor. Sie schneiden die Zitrone in Viertel, beißen hinein und schmecken den sauren Zitronensaft – Ihre Geschmacksnerven ziehen sich angesäuert zusammen. Durch Vorstellungskraft

das eigene Körperempfinden beeinflussen ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch hat. Sabine Müller ist Lehrerin für Autogenes Training und begleitet ihre Schüler im Evangelischen Gemeindehaus Osterath auf kleine Fantasiereisen mit großem Effekt. "Das, was wir denken, löst etwas in uns aus", formuliert die psychologische Beraterin das Grundprinzip ihrer Trainingsstunden.

Jeder kennt das Problem: Keine Zeit, viel Arbeit und zu viel Last auf den Schultern. Dabei liegt die Kraft doch bekanntlich in der Ruhe. Von Kindesbeinen an wachsen wir mit Leistungsdruck auf. Bereits im frühen Schulalter treten bei Kindern Symptome auf, die auf eine nicht ausreichende Stressbewältigung zurückzuführen sind. Bauchschmerzen, Kopfweh, und Übelkeit, aber auch Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen und Ängste sind nur einige der Krankheitsbilder, die früh auftreten und nur mit Mühe wieder abgelegt werden können.

Unter Bauchschmerzen leiden

"Als Kind litt ich ständig unter Bauchschmerzen", erinnert sich Sabine Müller, die sich seit ihrem 22. Lebensjahr mit Autogenem Training zur Selbstentspannung befasst. "Das Training hat mir sehr geholfen. Ich habe gelernt, in allen Lebenssituationen besser mit Druck umzugehen." Kinder ab sieben Jahren, Jugendliche und auch Erwachsene gehören zu ihren Klienten. "Oft werde ich auch von Schulen oder Ärzten empfohlen. Das Autogene Training ist längst eine medizinisch, psychologisch anerkannte Methode. Ein Handwerkszeug, um Dinge, die mit einem selbst geschehen, bewusster zu beeinflussen."

Besonders Kinder haben viel Spaß an den Kursen. "Bei unseren kleinen Reisen in die Traumwelt ist es spannend zu beobachten, wie die Kinder auf imaginäre Reize reagieren. Die Schokoladeninsel ist mein Favorit. Den Kleinen steht der Appetit förmlich ins Gesicht geschrieben. Sie fangen an zu schmatzen und sehen ganz selig aus", lacht die 45-Jährige. In allen Altersstufen werden Ruhe-, Atem- und Konzentrationsübungen, die jederzeit und überall anwendbar sind, vermittelt.

"Das ist die Besonderheit am Autogenen Training. Man kann es in jeder Körperhaltung überall anwenden. Anders als beim Yoga oder in der Meditation. Ist ein Kind also gerade in der Schule und steht vor einer Prüfung, so kann es sich selbst Ängste nehmen und befreiter in die Klassenarbeit gehen. Gerade bei Kindern konnte ich Erfolge verzeichnen. Viele Eltern sind erleichtert, endlich Hilfe gefunden zu haben. Die Noten wurden besser und Hausaufgaben konzentrierter und schneller erledigt."