

Ossege  
Hammerschmidt

# Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Vorlesen und anhören –  
gemeinsam entspannen

Mit mp3-  
Dateien als  
Download

Empfohlen von der  
 **Lebenshilfe**

3. Auflage

 **reinhardt**

 reinhardt



Tina M. Ossege • Doris Hammerschmidt

# Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Vorlesen und anhören –  
gemeinsam entspannen

3. Auflage

Mit Audio-Dateien zum Download

Ernst Reinhardt Verlag München

*Tina Marein Ossege*, Sozialarbeiterin, systemische Beraterin und Erzieherin, arbeitet seit 2003 für die Lebenshilfe München mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Entwicklung und Durchführung von Entspannungskursen für die von ihr begleiteten Menschen.

*Doris Hammerschmidt* ist Rundfunkjournalistin und Mitinhaberin der Audio- und Videoproduktions-Agentur Medienproduktion München in Ottobrunn.

*Die diesem Band zugehörige Audio-CD ist im Ernst Reinhardt Verlag lieferbar:*

Ossege/Hammerschmidt: 30 Entspannungsgeschichten in einfacher Sprache, Audio-CD. ISBN: 978-3-497-02605-0

1. Aufl. erscheinen u.d.T.: Entspannung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. 30 Fantasiegeschichten zum Vorlesen und Anhören

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03111-5 (Print)

3. Auflage

© 2022 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von © doris oberfrank-list/Fotolia.com  
Sprecherinnen auf der CD: Tina M. Ossege, Doris Hammerschmidt  
Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort . . . . . 7

Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung:  
Anleitung für die Entspannungspraxis in  
einfacher Sprache . . . . . 11

Für Fachkräfte: Anleitung für die Entspannungspraxis  
mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung . . . . . 14

## Durch die Jahreszeiten

Der Vorfrühling . . . . . 29

In der Backstube . . . . . 32

Ein Blumenmeer . . . . . 34

Urlaubsgedanken . . . . . 37

Ein Tag am See . . . . . 41

Abschied vom Sommer . . . . . 44

Erntedank . . . . . 47

Gedanken im Herbst . . . . . 50

Novembertage . . . . . 53

Einfach mal Kind sein dürfen . . . . . 55

Die Weihnachtszeit . . . . . 57

Silvester . . . . . 61

## Andere friedvolle Momente

Ein Konzertbesuch . . . . . 67

Feierabend . . . . . 70

Ein Besuch im Café . . . . . 73

Ein Apfelkuchen für die Nachbarin . . . . . 75



Erdbeermarmelade . . . . .	78
Das Lächeln eines Fremden . . . . .	81
Meine Vorratskammer . . . . .	83
Mein Geburtstag . . . . .	88
Auf der „Wiesn“ . . . . .	91
Ein Trommelworkshop. . . . .	94
In der Schule . . . . .	97
Ein Besuch auf dem Trödelmarkt . . . . .	100
Einmal über den Laufsteg gehen . . . . .	103
Mein Kater . . . . .	106
Meine beste Freundin . . . . .	108
Mein bester Freund. . . . .	111
Ein Tag auf dem Fußballfeld. . . . .	114
Wir wünschen eine gute Nacht . . . . .	117
 Literatur . . . . .	 119

Download

- Anleitung für die Entspannungspraxis in einfacher Sprache, gesprochen von Doris Hammerschmidt
- 30 Geschichten aus dem Buch, gesprochen von Tina Marein Ossege und Doris Hammerschmidt

Die Anleitung und die Geschichten können Leserinnen und Leser dieses Buchs auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) herunterladen. Sie sind passwortgeschützt, das Passwort zum Öffnen der Dateien finden Sie am Ende des Buches.



# Vorwort

Seit vielen Jahren arbeite ich, Tina Marein Ossege, mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und beschäftige mich mit dem Autogenen Training – für mich eine sehr wirkungsvolle Methode zur Entspannung. Dieses Buch führt beides zusammen: gelenkte Fantasiereisen für Menschen mit geistiger Behinderung.

Seit Jahren schon lese ich meinen Kursteilnehmern solche Texte vor. Und häufig fragen sie mich anschließend, ob ich meine Geschichten nicht aufschreiben oder sogar aufnehmen könnte. Eine Teilnehmerin sagte einmal: „Dann könnten wir die Geschichten mitnehmen und zu Hause einfach mal chillen.“ Dieses Buch soll diesem Wunsch entsprechen – für die Anregung möchte ich meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ganz herzlich danken.

An einigen Stellen schreibe ich in der ersten Person, da nur ich, Tina Marein Ossege, als Fachkraft mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung arbeite. Wenn im Folgenden in der Ich-Form berichtet wird, so handelt es sich also immer um meine persönlichen Erfahrungen aus der praktischen Arbeit.

Doris Hammerschmidt von der Medienproduktion München, einer Agentur für Video- und Audioproduktionen, hat meinen Ideen den nötigen medialen Schliff gegeben und für die professionelle tontechnische Umsetzung



gesorgt. Sie interessiert sich seit jeher sehr für meine Arbeit mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung, weswegen wir seit längerer Zeit ein entsprechendes gemeinsames Projekt vor Augen hatten. Wir freuen uns, dass wir diese Idee in die Tat umsetzen konnten.

Die Geschichten haben wir zusammen verfasst. Ich, Tina Ossege, habe sie alle ausführlich in der Praxis erprobt. Im ersten Geschichtenkapitel „Durch die Jahreszeiten“ hören Sie meine Stimme. Den zweiten Teil „Andere friedvolle Momente“, hat Doris Hammerschmidt vertont.

Wir hoffen, wir können Ihnen mit unseren Geschichten und pädagogischen Empfehlungen einige gute Anregungen geben.

Es hat uns unheimlich Spaß gemacht, weil es auch uns beim Schreiben oder Lesen immer wieder auf die wesentlichen Punkte im Leben zurückverwiesen hat – nämlich das Leben in seiner Einmaligkeit zu genießen und sich über seine Schätze zu freuen. Denn die hat jeder, es lohnt sich, sich das immer wieder bewusst zu machen. Und besonders gut kann man diese essentiellen Momente auch zusammen mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung erleben.

Danken möchten wir ganz explizit den Bewohnern der Wohnstätte und den Beschäftigten in der Werkstatt der Lebenshilfe München in Putzbrunn – für ihre Anregungen, ihre Begeisterung und viele intensive und inspirierende Momente. Besonders danken möchte ich meinen Vorgesetzten in beiden Einrichtungen, die meine Kursangebote immer wertgeschätzt haben. Sie alle haben uns zu diesem Buch inspiriert. Ein herzliches Dankeschön auch an meinen Sohn Nils und seinen Freund Lorenzo, die uns



bei der Geschichte „Ein Tag auf dem Fußballplatz“ mit wirklich gelungenen Einfällen zu unterstützen wussten. Danke Jungs! Ein lieber Dank außerdem an Frank Busch, für viel Geduld und tontechnische Unterstützung sowie für den einen oder anderen Spielenachmittag mit Nils, während wir am Buch arbeiteten.

### Für wen ist dieses Buch geeignet?

„Entspannung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung“ richtet sich an erwachsene Menschen mit leichter und mittelgradiger mentaler Beeinträchtigung. Die Geschichten sind in einfacher Sprache geschrieben und nutzen die Imaginationskraft der Zuhörer. In den Texten verwenden wir deswegen neutrale Formulierungen und verzichten auf einordnende oder wertende Adjektive oder detaillierte Beschreibungen.

### Was wir erreichen möchten

Jeder Mensch hat schöne Erlebnisse erfahren dürfen, selbst wenn er unter traumatisierenden Bedingungen aufgewachsen ist. An diese Erinnerungen möchten wir anknüpfen und die positiven Erfahrungen als Quelle der Kraft reaktivieren und nutzen.

Basis ist der systemische Ansatz. Systemisches Arbeiten bedeutet unweigerlich ressourcenorientiertes Vorgehen. Konkret auf unsere Geschichten bezogen bedeutet das, dass wir mit ihnen an Stärken und Begabungen anknüpfen und versuchen, Potentiale zu reaktivieren.

Als vor Jahren eine erste Teilnehmerin einer meiner



Gruppen stolz erzählte, dass sie am Abend alleine Autogenes Training mit meinen Geschichten mache, war das ein großer Moment für mich. Von da an war ich mir sicher, dass diese Techniken, diese Übungen, großes Potential haben. Die weiteren Erfahrungen in den Jahren danach haben das bestätigt. Ich möchte diese Erfahrungen wie auch meine Geschichten nun in Ihre Hände legen, damit auch Sie und die von Ihnen betreuten Menschen davon profitieren können.

### Weitere Vorbemerkungen

Im Text verwenden wir durchgängig die männliche Form, um den Lesefluss zu erleichtern. Gemeint sind selbstverständlich immer beide Geschlechter.

Die Entspannungsgeschichten in diesem Buch gehen im Kern auf die Erkenntnisse von J.H. Schultz zurück, dem Begründer des Autogenen Trainings. Es gibt Berichte, wonach er sich während der Zeit des Nationalsozialismus für Euthanasie bei Menschen mit Behinderung aussprach und an der Verfolgung homosexueller Männer beteiligt war. Von diesem Verhalten distanzieren wir uns mit aller Deutlichkeit. Dass seine Erkenntnisse im Bereich Autogenes Training fundamental sind, ist – bei allem mutmaßlichen Fehlverhalten – dennoch unzweifelhaft.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viele friedliche und entspannte Momente. Über Rückmeldungen, Kritik und Anregungen zu diesem Buch freuen wir uns.

*Ottobrunn im August 2015*

*Tina Marein Ossege  
und Doris Hammerschmidt*



# Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung: Anleitung für die Entspannungspraxis in einfacher Sprache

Jeder Mensch muss sich ausruhen

**W**ir Menschen müssen uns entspannen, am besten mehrmals täglich. Sonst kommen wir aus dem Gleichgewicht und sind unzufrieden. Das haben verschiedene Forscher bestätigt. Auch Sie sollen sich dieses Gleichgewicht erhalten. Deswegen bieten wir Ihnen Entspannungskurse an. Und zwar als Fantasiereisen mit Autogenem Training.

Autogenes Training ist eine besondere Übung, mit der Sie sich entspannen können. Forscher haben herausgefunden, dass das am besten mit bestimmten Sätzen und Geschichten gelingt.

Unser Alltag ist manchmal nicht einfach

Wir alle kennen das: Das Wetter ist schlecht. Die Arbeitskollegen und Chefs sind angespannt. Und die Mitbewohner in der Gruppe haben schlechte Laune. Das Leben ist manchmal gemein. Da ist es nicht leicht, entspannt zu sein. An solchen Tagen brauchen wir einen Ausgleich. Entspannende und friedliche Momente, die uns Kraft geben.

