

A colorful illustration of a monkey with a white face and chest and grey body, sitting on a thick brown tree branch. The monkey is looking towards the right. In the background, there are green leaves, two pink flowers, and a small orange butterfly. The scene is set in a lush jungle.

# Der kleine Affe Mo und seine Freunde

Geschichten für Entspannung, Meditation und  
Mentaltraining für Kinder

Die Autorin Nikolina Salvaggio, M.A. ist Inhaberin und pädagogische Leiterin der fitmedi Akademie, mit Hauptsitz in Rödermark bei Frankfurt am Main.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2019 by fitmedi Verlag, Nikolina Salvaggio, Rödermark  
www.fitmedi-verlag.de

1. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Illustrationen: Christoph Claasen

Gesetzt von stensdesign

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

Hergestellt in Deutschland

ISBN: 978-3-982120-2-8



# INHALTSVERZEICHNIS

## Infos zu den Entspannungsverfahren

Autogenes Training .....	8
Progressive Muskelentspannung.....	12
Für wen sind die Geschichten geeignet?.....	12

## Einführung

Was bedeutet Monkey Mind? .....	13
Die Protagonisten und Orte der Mo-Geschichten.....	14
Wo die Geschichten spielen.....	16
Zu den Affenarten .....	16

## Die Mo-Geschichten

Die Pustebblumenwiese .....	21
Der Baum und die kleine Feent .....	24
Der sichere Ort – der glitzernde See .....	28
Der geschwätzige Affe Mo .....	33
Mo und das Zaubersäckchen .....	37
Der Bodybuilderwettbewerb mit Mo .....	41
Gibbi und die Meditation .....	48
So ein Ärger mit den Affen .....	54
Mo und Aki .....	61
Mo muss zur Urwald-Olympiade .....	67

# INFOS ZU DEN ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zählen zu den wohl am meisten verbreiteten Entspannungsverfahren im deutschsprachigen Raum. Während das Autogene Training von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose heraus entwickelt wurde, war der Begründer der Progressiven Muskelentspannung (Muskelrelaxation) der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson.

Das Autogene Training zählt zu den imaginativen Verfahren wie auch die Meditation, Imaginationen und Fantasiereisen. Es stellt eine Art der Selbsthypnose dar, welche dazu führt, dass körperliche, vegetative Funktionen wie bspw. die Durchblutung, der Pulsschlag und die Atmung in einen Ruhezustand übergehen. Während die Entspannung bei der Progressiven Muskelentspannung indirekt über den willkürlichen Prozess, das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskeln erreicht wird, gelangt man beim Autogenen Training über die gedankliche Konzentration in den Zustand der Ruhe.

Hier in diesem Buch werden die Übungselemente der Entspannungsverfahren in Geschichten verpackt, da dies eine kindgerechte Art und Weise der Vermittlung darstellt.

## Autogenes Training

Das Autogene Training besteht aus den sechs Unterstufenübungen Schwereübung, Wärmeübung, Atemübung, Herzübung, Leibübung (Sonnengeflecht, in der Mitte des Oberkörpers) und der sogenannten Ruheübung, die auch als Ruhetönung bekannt ist.

Die Ruhetönung ist eine Einstiegsübung und soll dabei unterstützen, Abstand von der „Außenwelt“ zu nehmen und den Blick nach innen

## Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung spannt der Übende nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar an und entspannt sie dann wieder. Die Konzentration wird auf den Unterschied der Empfindungen beim An- und Entspannen gerichtet. Auf diese Weise wird die Fähigkeit gestärkt, Anspannungen wahrzunehmen und daraufhin bewusst selbstständig aufzulösen. Es werden zum Übungsbeginn sehr viele einzelne Muskelgruppen nacheinander angespannt: Unterarme, Oberarme, Stirn, obere Wangenpartie und Nase, untere Wangenpartie und Kiefer, Nacken und Hals, Brust, Schulter und oberer Rücken, Bauchmuskeln, Ober- und Unterschenkel und Füße. Zu einem fortgeschrittenen Übungszeitpunkt reduziert der Übende die Muskelgruppen von 16 auf acht, dann vier, bis er sich die Anspannung und Entspannung der Muskeln nur noch vorstellt.

Beim Anleiten Erwachsener wird die konkrete Anweisung z.B. wie folgt gegeben: „Spannen Sie jetzt Ihren Unterarm an, indem Sie Ihre Hand zur Faust ballen. Achten Sie auch auf die Anspannung in Ihrem Unterarm. Und gut, lassen Sie nun wieder los und nehmen Sie die Entspannung wahr.“ Bei Kindern in der Geschichte hingegen: „Du nimmst in jede Hand eine Banane, die Mo auf den Boden vorm Baum gelegt hat, und drückst sie jetzt zusammen. Und guuuut ... Entspanne und lass wieder los ...“

## Für wen sind die Geschichten geeignet?

Ursprünglich wurden diese Geschichten für den Einsatz bei der Ausbildung von Entspannungstrainern und -pädagogen geschrieben, damit diese sie in ihren Kursen mit Kindern einsetzen können. Man kann die Geschichten für die Arbeit mit Kindern nutzen und ebenso können Eltern sie ihren Kindern ab ca. sechs Jahren vorlesen.

# EINFÜHRUNG

## Was bedeutet Monkey Mind?

Monkey Mind, Affengeist oder das Geschnatter im Kopf – auch Kinder kennen es schon, wenn sich ihre Gedanken überschlagen und das Gedankenkarussell nicht mehr stillsteht. Ursprünglich wurde diese Bezeichnung im Buddhismus genutzt und beschreibt, dass unser Geist wie ein Affe ist: Er springt umher, kann nicht verweilen, ist unstill und entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Die Bezeichnung vom geschwätzigen Affen und dem Affengeist ist für Kinder sehr gut nachvollziehbar.

Die Monkey-Mind-Geschichten sind Geschichten von Mo, dem kleinen Affen. Sie bauen aufeinander auf und „Die Pustebumenwiese“ bildet den Einstieg in die Welt des Affen Mo und seiner Freunde.

Die Geschichte „Mit Mo am Glitzersee“ ist unabhängig von diesen und kann demnach jederzeit eingesetzt werden, ohne dass die Kinder Mo schon kennengelernt haben. Grundsätzlich sind sie für Kinder ab ca. sechs Jahren geeignet.

Jede Geschichte hat zwei Abschlüsse, einmal für tagsüber, wenn sie als Entspannungsreise oder Motivationsgeschichte gedacht ist, mit der „Rücknahme“. Oder wenn es eine Gute-Nacht-Geschichte ist, dann mit dem Abschluss als „Schlaf-einleitung“.

Wenn Ihnen manche Geschichten zu lang für Ihren Einsatz erscheinen, ist es auch möglich Textpassagen zu streichen und die Geschichten zu verkürzen. Schauen Sie einfach, dass der Sinn erhalten bleibt und die wichtigsten Inhalte erzählt werden.

Du hast ja auch schon bemerkt, dass die Blumenwiese wunderschön ist, wenn man genau hinschaut, und dass der Baum flüstert, wenn man genauinhört.“

„Oh ja, das habe ich“, antwortest du. „Seit ich diese wunderschöne Blumenwiese entdeckt habe, kann ich schon viel besser entspannen und fühle mich viel wohler. Ich entspanne, döse, träume vor mich hin und sehe die Dinge klarer.“

Die kleine Feent verabschiedet sich: „Tschüss Menschenkind, ich muss mal weiterfliegen und schauen, ob mich auch noch andere Kinder ‚sehen‘ können. Bis bald – und träum noch ein wenig vor dich hin.“

„Tschüss Feent, ich hoffe, wir sehen uns bald wieder“, sagst du und genießt noch ein wenig die wohlige Wärme und Entspannung.

Du fühlst dich ganz sicher und **bist ganz entspannt.**

**Du atmest ganz ruhig und fühlst dich ganz wohl.**

## Rücknahme

So langsam ist es jetzt Zeit, wieder zurückzukommen. Du atmest tief ein ... und fängst langsam an, deine Arme zu schütteln, deine Füße zu strecken und deine Beine langzumachen – streck dich ganz lang und öffne deine Augen.

## Schlafeinleitung

**Du bist ganz ruhig und entspannt ... und atmest tief und ruhig ...**

Du kuschelst dich in deine Decke und machst es dir traumgemäßlich. So langsam ist die Zeit gekommen, in das Land der Träume zu gleiten, das du im Schlaf besuchst.

Gute Nacht.



# Der Baum Und die kleine Feent

**Themen** Entspannung, Genießen,  
Wahrnehmung

**Übungselemente** Atemübung, Ruhe, Wärme  
und Schwere

**Zauberformeln** „Ich atme ruhig und gleichmäßig.“  
„Ich atme ruhig und fühle  
mich wohl.“



## Einleitung

**Atme nun tief ein und aus.** Und während du so daliegst, wirst du **ganz ruhig und ganz entspannt.**

Und nun stell dir vor, dass du unter einem schönen großen Baum liegst.

Mit grünen Blättern, die dir angenehmen Schatten spenden. Vielleicht ist es der Baum, den du auf der Blumenwiese ... auf dem kleinen Hügel ... entdeckt hast. Ein leichter Luftzug streicht über deine Arme und die Blätter bewegen sich sanft im Wind. Du hörst die Blätter des Baumes rascheln ... und der Baum scheint dir wieder etwas zuzuflüstern ... „Schön, dass du da bist, ich freue mich über deinen Besuch. Hier bei mir kannst du dich entspannen und dich ganz wohl fühlen.“



Das ist schön ... Jetzt kannst du ein wenig träumen und vor dich hindösen ...

Du schaust nach oben und siehst, wie die Sonne zwischen den Blättern hindurchblitzt. Es sieht aus, als wären da kleine Sterne ...

Huch, was ist das ... Es sieht aus, als würde das Glitzern nach unten schweben ...

... wie Sternenstaub ... rieselt es auf dich herab.

Das fühlt sich aber schön an ... **Ganz warm wird es dir am ganzen Körper ...**

Du fühlst dich ganz geborgen ... und **deine Arme und Beine sind ganz warm**

... und **auch dein Bauch ist ganz warm.**

**Du atmest ruhig und gleichmäßig.**

## Hauptteil

Und da siehst du einen kleinen Schmetterling umherfliegen, der sich auf einen Ast setzt. Aber jetzt, nachdem er sich nicht mehr bewegt, sieht er gar nicht mehr aus wie ein Schmetterling, sondern wie eine kleine Fee ...

... und du hörst eine Stimme ... „Hallo, ich bin die ‚Fee der Entspannung‘, du kannst mich auch Feent nennen. Ich habe gehört, dass du zum Träumen und Dösen gekommen bist, und habe dich mit ‚Feenglitzerstaub‘ eingehüllt ... Damit fühlt man sich **ganz wohl und ganz entspannt.**“

„Danke Feent, das ist sehr lieb von dir“, bedankst du dich bei dem kleinen zauberhaften Wesen.

„Ich hätte dich fast für einen Schmetterling gehalten, aber als ich dann richtig geschaut habe, war ich ganz verblüfft.“

„Jaja“, sagt Feent. „Die meisten Menschen nehmen mich gar nicht wahr. Die Erwachsenen sowieso nicht, die haben ihren ‚Blick‘ verloren, weil sie immer nur umherhetzen. Und auch viele Kinder können mich nicht sehen, weil sie sich keine Zeit mehr nehmen, sich zu entspannen, zu dösen und zu träumen. Das finde ich sehr schade. Aber deshalb freue ich mich umso mehr, dass du mich mit deinen wachen Augen erkannt hast.“

Du hast ja auch schon bemerkt, dass die Blumenwiese wunderschön ist, wenn man genau hinschaut, und dass der Baum flüstert, wenn man genauinhört.“

„Oh ja, das habe ich“, antwortest du. „Seit ich diese wunderschöne Blumenwiese entdeckt habe, kann ich schon viel besser entspannen und fühle mich viel wohler. Ich entspanne, döse, träume vor mich hin und sehe die Dinge klarer.“

Die kleine Feent verabschiedet sich: „Tschüss Menschenkind, ich muss mal weiterfliegen und schauen, ob mich auch noch andere Kinder ‚sehen‘ können. Bis bald – und träum noch ein wenig vor dich hin.“

„Tschüss Feent, ich hoffe, wir sehen uns bald wieder“, sagst du und genießt noch ein wenig die wohlige **Wärme und Entspannung**.

**Du fühlst dich ganz sicher und bist ganz entspannt.**

**Du atmest ganz ruhig und fühlst dich ganz wohl.**

kleine, zarte Feen mit Flügeln so durchsichtig wie das Wasser. Du kannst sie kaum sehen, aber ihre Flügel glitzern in der Sonne.

Auch du **fühlst dich hier sicher und geborgen**. Gemeinsam mit Feent setzt du dich an das Ufer und bist ganz still. **Du spürst, wie du Kraft und Energie tankst**, hier an diesem wundervollen und sicheren Ort.

**Ich fühle mich sicher und geborgen.**

**Ich tanke Kraft und Energie.**

Da sagt Feent zu dir: „Du kannst jederzeit wiederkommen, wenn du auch mal Ruhe und Kraft brauchst und einen sicheren Ort aufsuchen willst.“

Da es nun Zeit ist, wieder zu gehen, bedankst du dich bei Feent, dass sie dir diesen sicheren Ort gezeigt hat, und verabschiedest dich.

Langsam gehst du den Weg zurück, den du gekommen bist ...

## Rücknahme

Und wenn du jetzt soweit bist, schüttelst du dich und machst dich ganz lang: nach oben, nach links und nach rechts. Noch einmal alles anspannen ... lockern ... und jetzt die Augen öffnen.

## Schlafeinleitung

Du bist ganz ruhig und entspannt ... und atmest tief und ruhig ... Du kuschelst dich in deine Decke und machst es dir traumgemäßlich. So langsam ist die Zeit gekommen, in das Land der Träume zu gleiten, das du im Schlaf besuchst.





## Der geschwätzige Affe Mo

**Themen** geschwätziger Affe, das Gedankenkarussell, ständiges „Gemurmel“ und „Geschnatter“ im Kopf, Affengeist, Monkey Mind, Abstand nehmen von dem vielen Hin & Her

**Übungselemente** Ruhe und Wärme