



Ohm, D. Entspannung für Kinder (3-12 Jahre), mit CD



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Entspannung und Entspannungsverfahren für Erwachsene sind in aller Munde. Doch auch Kinder haben Stress und sind psychischen Belastungen ausgesetzt. Gesundheitliche Beschwerden, Entwicklungsstörungen und Schulprobleme können die Folge sein. Hier setzt dieses Buch an und zeigt eine Reihe Entspannungsverfahren für Kinder auf.

Autogenes Training und Progressive Relaxation sind am bekanntesten und am besten erforscht. Auch Yoga wird zunehmend bei Kindern mit guten Ergebnissen eingesetzt. Das in Deutschland noch relativ unbekannte Psychotherapieverfahren Zapfen wird in diesem Buch erstmals in einer Version für Kinder vorgestellt. Alle vier Verfahren können und sollen eigenverantwortlich von den Kindern durchgeführt werden, zu Beginn mit Unterstützung der Eltern.

Entspannungsverfahren helfen uns, mit den Belastungen und Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen. Nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und Lernleistung werden besser, wir sind auch gesünder und fühlen uns insgesamt besser. Entspannungsverfahren sind zwar kein Allheilmittel, aber regelmäßiges Üben ist ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken. Vorbeugen ist besser als heilen.

Die einzelnen Entspannungsverfahren werden kurz dargestellt. Anleitungstexte und Entspannungsgeschichten, in denen in kindgerechter Weise die verschiedenen Übungen präsentiert werden, helfen, direkt loszulegen. So macht das Üben richtig Spaß!

Dieses Buch richtet sich an Sie, die Eltern, die für ihre Kinder effektive Verfahren zu Selbstentspannung, Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge suchen. Sie sind für Kinder bei der Stress- und Belastungsbewältigung als Vorbilder von fundamentaler Bedeutung. Machen Sie deshalb bei den Übungen mit – Sie werden selbst von den Effekten profitieren.

9 Kinder unter Stress

- 10 Lernziel: einfach entspannen
- 10 Was Stress im Kinderkörper verursacht
- 15 Entwicklungs- und Verhaltensprobleme bei Kindern
- 16 Entspannung bei Kindern: Ziele, Möglichkeiten, Grenzen
- 17 Was bewirkt Entspannungstraining?
- 18 Was können Kinder mit Entspannungstraining erreichen?

21 Entspannen – körperorientierte Wege

- 22 Sinne an! Achtsamkeit im Alltag
- 22 Achtsamkeitsübungen für Kinder
- 28 PR – anspannen, um besser loszulassen
- 28 Die Armhebeprobe
- 29 Erst anspannen – dann entspannen
- 30 Für welches Alter eignet sich PR?
- 31 Wann sollte von PR abgesehen werden?
- 33 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 33 Zur Rolle von Eltern, Pädagogen und Therapeuten
- 35 Die Übungshaltungen
- 37 Die Übungen der Progressiven Relaxation
- 38 Wie es geht: eine Vorübung
- 54 Kombination mit anderen Entspannungsverfahren
- 54 Entspannungsvertiefung durch Ruhevorstellungen
- 56 Wie der Lernprozess gefördert werden kann
- 57 Die PR im Alltag
- 57 PR gemeinsam üben

60 Yoga – Dehnen, Kräftigen, Relaxen

- 61 Was kann Yoga?
- 62 Was ist im Kinder-Yoga anders?
- 63 Für welches Alter eignen sich Yoga-Übungen?
- 64 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 65 Zur Rolle von Eltern, Pädagogen und Therapeuten
- 65 Yoga im Märchenwald
- 102 Wie der Lernprozess gefördert werden kann
- 102 Yoga im Alltag
- 103 Yoga gemeinsam üben
- 104 Zapfen – locker werden, Spaß haben
- 104 Körper und Seele beeinflussen sich
- 105 Zapfen-Übungen für Kinder

121 Die Seele entspannen – imaginative Wege

- 122 AT – durch Vorstellung zur Ruhe kommen
- 123 Was ist beim AT für Kinder anders?
- 123 Für welches Alter ist AT geeignet?
- 124 Wann sollte vom AT bei Kindern abgesehen werden?
- 124 Geeignete Übungssituationen für Kinder
- 126 Übungen des Autogenen Trainings für Kinder
- 127 Übungsablauf beim AT
- 136 Traumreisen
- 143 Autogenes Training im Alltag
- 144 Fazit: Was bringen Entspannungsverfahren?
- 145 Übungsprotokoll
- 146 Service

Übungsverzeichnis

Achtsamkeitsübungen

- 23 Wie lange kannst Du es hören?
- 23 Das lautlose Papier
- 24 Wo war es?
- 25 Mein Erste-Hilfe-Stein
- 26 Stampfe mit den Füßen
- 26 Das Autospiele
- 27 Innerer Ort der Ruhe und Kraft

Progressive Relaxation

- 40 Beim Sportfest
(PR in 10 Schritten)
- 41 Hand und Unterarm
- 41 Andere Hand und anderer Unterarm
- 42 Oberarme (Bizeps)
- 42 Oberarme (Trizeps)
- 43 Schultern
- 43 Gesicht
- 44 Rückenmuskeln
- 44 Bauchmuskeln
- 45 Oberschenkel- und Gesäßmuskeln
- 45 Unterschenkel
- 46 Reise durch den Körper

- 48 Abenteuer in der Südsee
(PR in 7 Schritten)

- 50 Arme
- 51 Schultern
- 51 Gesicht
- 51 Rumpf
- 51 Oberschenkel- und Gesäßmuskeln
- 52 Unterschenkel

- 55 Entstehenlassen eines Ruhebildes in der Entspannung

Yoga

- 65 Yoga im Märchenwald
- 66 Der Berg
- 67 Der Baum schlägt Wurzeln
- 68 Der Baum wächst und bekommt Äste
- 68 Der Baum im Wind
- 69 Drehung und Atmung
- 69 Der Stuhl

- 70 Der Baum hat lange Zweige
- 71 Die Palme
- 72 Baum im Gleichgewicht
- 73 Der Farn
- 73 Die Mondsichel
- 74 Die Sonne geht auf und unter
- 74 Hase Langohr ruht sich aus
- 75 Katze Karla reckt den Rücken
- 76 Langohr streckt Vorder- und Hinterpfoten
- 77 Langohr balanciert
- 78 Langohr streckt Hinterpfoten und Rücken
- 78 Langohr wälzt sich hin und her
- 79 Langohr passt auf
- 80 Langohr übt Balance im Sitzen
- 80 Langohr verbeugt sich
- 81 Langohr will losrennen
- 82 Langohr grüßt die Sonne und die Erde
- 83 Wächter im Wald

- 84 Atemübungen im Yoga

- 84 Tierstimmen nachmachen
- 86 Der Fee Farfalla atmet die gute Waldluft
- 86 Die Fee Farfalla atmet mit Langohr
- 87 Atmen und balancieren
- 88 Das Nasenspiel
- 89 Blumen erwachen und gehen schlafen
- 90 Die Hummel
- 90 Farfallas Kater
- 91 Der Gorilla
- 91 Der Löwe
- 92 Der Holzhacker
- 92 Die Mondsichel und der Atem
- 93 Atemgymnastik

Entspannungsgeschichten und Yoga

- 94 Die Sonne, Flow dazu 96

- 94 Langohr macht einen Ausflug, Flow dazu 98
- 95 Abenteuer im Zaubewald, Flow dazu 100

- 102 Reise durch den Körper

Zapchen-Übungen

- 106 Gähnen
- 106 Nickerchen
- 107 Schaukeln
- 108 Armschwingen
- 108 Schütteln
- 109 Täschneln
- 110 Seufzen
- 110 Summen
- 111 Hocken
- 112 Lachen
- 112 Sich locker hängen lassen
- 113 Ächzen und Stöhnen
- 113 Sich strecken
- 114 Komisch sprechen
- 114 Pferdeschnauben
- 115 Prusten
- 115 Tschu, Tschu, Eisenbahn

Entspannungsgeschichten und Zapchen

- 116 Die Wohlfühlwichtel und der Honig
- 117 Die Wohlfühlwichtel haben Langeweile

Autogenes Training

- 129 Ruhe
- 130 Schwere
- 131 Wärme
- 132 Atmung
- 133 Bauch (Sonnengeflecht)
- 134 Stirn
- 134 Herz

Traumreisen

- 136 Ausflug an den Strand
- 138 Die Bärenhöhle im Frühling

Entspannungsgeschichte und Autogenes Training

Die Klassenarbeit 140





Kinder unter Stress

Stress – was genau ist darunter zu verstehen? Warum und auf welche Weise beeinflusst Stress die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern?

Lernziel: einfach entspannen

Auch Kinder können unter Stress stehen. Unkonzentriertheit, auffälliges Verhalten oder Zurückgezogenheit sind mögliche Folgen.

Schulangst, Nervosität, Konzentrationsstörungen und stressbedingte körperliche Beschwerden wie Kopf-, Magen- und Darmbeschwerden nehmen bei Kindern zu. Viele Kinder wirken nervös und angespannt, sind häufig unkonzentriert, lustlos oder erschöpft. Ein hohes Lebenstempo, Reizüberflutung, unsichere Familienbindungen, hoher Fernseh-/Videokonsum, Computerspiele, schulischer Leistungsdruck, Zeitmangel der Eltern – das sind nur einige Stichwörter, die deutlich machen, welchen nervlichen Belastungen Kinder heute ausgesetzt sind.

Überfordernde Stressbelastungen werden zu Recht immer wieder für eine Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen bei Kindern verantwortlich gemacht.

Was Stress im Kinderkörper verursacht

Um die Verbindung zwischen Psyche und Körper besser zu verstehen, ist eine Betrachtung unseres Nervensystems sinnvoll.

Das menschliche Nervensystem lässt sich in einen willkürlich gesteuerten Bereich und einen normalerweise nicht willkürlich beeinflussbaren Bereich unterteilen. Unsere bewussten, willkürlichen Handlungen werden durch das willkürliche Nervensystem gesteuert. Dieses ist vor allem für unsere Beziehungen und Handlungen nach außen, zur Umwelt wichtig. Dagegen regelt das unwillkürliche oder vegetative Nervensystem die inneren Lebensfunktionen (z. B. Atmung, Verdauung, Herz, Stoffwechsel). Das vegetative Nervensystem arbeitet weitgehend unabhängig vom bewussten Willen. Aber es ist nicht völlig unabhängig, insbesondere seelische Vorgänge wirken sich auf das vegetative Nervensystem und damit auf Körperfunktionen aus. Hierbei spielt das Zusammenwirken des Sympathikus und des Parasympathikus, der beiden Teile des vegetativen Nervensystems, eine wesentliche Rolle.

Während der Sympathikus vorwiegend eine aktivierende Funktion hat (z. B. Beschleunigung des Herzschlags, Erhöhung des Blutdrucks) und damit Leistungen ermög-

licht, wirkt der Parasympathikus vor allem in Richtung Energiespeicherung, Aufbau und Erholung. Das Ziel dieses Zusammenwirkens ist ein ausgeglichener, harmonischer Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Verausgabung und Erholung. Einen aktivierenden Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem und damit auf unsere Körperfunktionen haben alle Erlebnisse und Erfahrungen, die wir als herausfordernd, erschreckend oder alarmierend erleben. Wir sprechen bei diesen Erfahrungen allgemein von Stressreizen oder Stressoren. Das vegetative Nervensystem reagiert mit Pulsbeschleunigung, Blutdruckanstieg, einer Erhöhung des Blutzuckers, der Blutfette und der Blutgerinnungsfähigkeit. Diese Reaktionen sind Ausdruck einer inneren Alarmsituation: Der Körper stellt Energien bereit, um sich auf eine Aktivität vorzubereiten. Genau genommen bereitet er sich auf eine körperliche Aktivität vor, nämlich auf

Flucht oder Angriff. Dies hat seinen Grund in der Entwicklungsgeschichte der Menschen. Denn während des längsten Abschnitts der Geschichte standen die Menschen vor allem vor Herausforderungen, die sie körperlich bewältigen mussten. Für die Jagd oder einen bevorstehenden Kampf ist es sinnvoll, wenn durch Erhöhung von Puls, Blutdruck, Blutfetten und Blutzucker die Energiereserven des Körpers mobilisiert werden. Das Gleiche gilt für die Vorbereitung auf eine eventuell nötig erscheinende Flucht; hier ergibt sogar die verstärkte Gerinnungsfähigkeit des Blutes einen Sinn: Bei einer möglichen Verletzung wird der Blutverlust geringer gehalten.

Stressbelastung ist gesundheitlich völlig unbedenklich, solange die Alarmsituation nicht allzu lange anhält, die mobilisierte Energie durch körperliche Aktivität abgebaut wird und es ausreichend Zeit zur Erholung gibt.

Tina und die Mathearbeit

» In einigen Tagen soll eine Mathematikarbeit geschrieben werden. Der Lehrer nimmt noch einmal Aufgaben durch, die in ähnlicher Art in der Klassenarbeit vorkommen werden. Trotz der Erklärungen des Lehrers versteht Tina noch nicht, wie eine bestimmte Aufgabe zu rechnen ist. Sie bekommt einen Schreck, wenn sie an die Mathearbeit denkt: Wie soll sie es richtig machen, wenn sie es jetzt nicht versteht? Sie merkt, dass sie ganz aufgeregt wird und ihr Herz klopft. Es ist ihr zwar etwas unangenehm einzugestehen, dass sie die Aufgabe noch nicht kapiert hat, aber sie gibt sich einen Ruck und meldet sich. Sie bittet den Lehrer, die Aufgabe noch einmal zu erklären, was dieser auch macht. Nach der nochmaligen Erläuterung der Rechenschritte fällt bei Tina der Groschen. Sie spürt deutlich, wie ihr ein Stein vom Herzen fällt und sie wieder ruhig und gelassen wird. In der Pause tobt sie sich zunächst auf dem Schulhof etwas aus, lehnt sich dann an eine Mauer und entspannt einen Moment. «

Um gesund, widerstandsfähig und leistungsfähig zu bleiben, brauchen wir sogar einen (gesunden) Stress, denn bei Unterforderung, bei zu wenig Anregung und Aufregung droht erfahrungsgemäß gesundheitlicher Schaden.

Obwohl es im Beispiel von Tina um Aufregung geht, handelt es sich um Eustress, gesunden Stress, denn die Anspannung ist nur von kurzer Dauer und Entspannung sowie körperliche Aktivität bilden ein ausreichendes Gegengewicht.

Timos Teufelskreis

» Wieder einmal haben Timo und seine Eltern verschlafen. Timo kommt kaum aus dem Bett. Kein Wunder, gestern ist es wieder sehr spät geworden, da er sich nicht von seinem neuen Computerspiel trennen konnte. Nun aber schnell! Fürs Frühstück bleibt keine Zeit. Mit einer Scheibe Brot in der Hand läuft er zum Bus, den er gerade noch erreicht. Ihm fällt siedendheiß ein, dass er die Matheaufgaben noch nicht gemacht hat. Zum Glück ist sein Freund Klaus im Bus, der ihn die Aufgaben schnell abschreiben lässt. Gut sieht es zwar wegen der wackeligen Schrift nicht aus, aber immerhin hat er sie im Heft. In der Mathestunde rügt der Lehrer die verwackelten Zahlen in Timos Heft, was Timo sehr unangenehm ist. Als der Lehrer die neuen Rechenaufgaben erklärt, versteht Timo nichts. Er wird ganz ängstlich und aufgeregt: »Wie soll ich bloß die Mathearbeit schaffen, wenn ich nicht verstehe, wie die Aufgaben gerechnet werden?« Er mag gar nicht daran denken, was seine Eltern sagen, wenn er wieder eine Fünf bekommt. Aber er traut sich nicht, den Lehrer um eine erneute Erklärung zu bitten. Die anderen könnten ihn ja für dumm halten und der Lehrer ist sowieso schon sauer auf ihn. Timo fühlt sich immer unruhiger und unwohler. Als es endlich zur Pause klingelt, fühlt er sich sehr angespannt, aber irgendwie auch abgeschlagen und traurig. Er mag nicht mit den anderen herumtollen und setzt sich in eine Ecke, um mit seinem Handy zu spielen. Nebenbei isst er Süßigkeiten, die er sich zu Hause eingesteckt hat. Als sich ein anderer Junge zu ihm setzt und etwas fragt, reagiert Timo sehr gereizt, so dass es zum Streit kommt. Glücklicherweise klingelt es zur nächsten Stunde, bevor die beiden aufeinander losgehen können. Irgendwie kann sich Timo gar nicht richtig auf den Unterricht konzentrieren, er fühlt sich immer unwohler und bekommt Kopfschmerzen. Als die Schule vorbei ist, geht es durch den hektischen Verkehr der Großstadt wieder nach Hause. Nach dem Mittagessen und den Hausaufgaben wartet sein Computerspiel schon auf ihn. Da es mit dem Fernsehen doch wieder länger als geplant wird, kommt er erst ziemlich spät ins Bett. Trotzdem ist er sehr aufgedreht und kann schlecht einschlafen ... «

Leider sieht die Wirklichkeit für viele Kinder heute so aus, dass nicht von gesunden Stressbelastungen gesprochen werden kann, sondern dass oft chronische Überreizungen und Überforderungen vorliegen. Verschlimmernd wirkt sich der weitverbreitete Bewegungsmangel aus. Der krank machende, überfordernde Stress wird auch als Disstress bezeichnet. Unsere moderne, industrialisierte Gesellschaft und die damit verbundene Lebensform haben die Gefahr von Disstress wesentlich erhöht: Die körperlichen Belastungen nehmen ab, während die geistigen, seelischen und nervlichen Belastungen u. a. durch Reizüberflutung (z. B. Fernsehen, Videospiele, Computer, Schulstress, Verkehrsdichte, Lärm) ständig zunehmen.

Dieser Tagesablauf von Timo (S. 12) ist natürlich nur ein Beispiel, wie Disstress entstehen kann. Es ist gesundheitlich unbedenklich, wenn Überforderungen nur ab und zu vorkommen, denn das kann der Organismus ausgleichen. Chronischer Disstress ist jedoch problematisch. Die Auswirkungen des seelisch Erlebten auf den Körper sind vielfältig, wobei vor allem das Herz-Kreislauf-System betroffen ist. Es kann zu schnellem Puls (Herzklopfen), unregelmäßigem Herzschlag, Blutdruckveränderungen usw. kommen. Außerdem sind Störungen der Magen- und Darmtätigkeit möglich, was zu entsprechenden Beschwerden führen kann. Eine weitere wichtige Veränderung durch Disstress betrifft die Muskulatur: Es kommt meist zu Muskelverspannungen. Häufig liegt beispielsweise die Ursache für Kopfschmerzen in verspannter Nacken- und Schultermuskulatur, während Rückenschmerzen durch verspannte Rückenmuskulatur zustande kommen.

Eine lang anhaltende Dämpfung des Parasympathikus durch Disstress und damit die Verminderung der aufbauenden und energiegewinnenden Fähigkeiten des Körpers schwächen die Abwehrkräfte und erhöhen allgemein die Krankheitsanfälligkeit. Daher treten bei chronisch überforderten Kindern vermehrt Infekte wie z. B. Schnupfen, Erkältungen, Magen- und Darminfekte auf. Aber auch schwerere Erkrankungen können durch eine Schwächung des Immunsystems begünstigt werden.

Es gibt andererseits Beschwerdebilder, die nicht durch eine Überaktivierung des Sympathikus, sondern durch eine Überaktivierung des Parasympathikus verursacht werden. In diesen Fällen kommt es bei Belastungen nicht zur normalen Stressreaktion, sondern diese bleibt in der Vorphase stecken. Das ist beispielsweise der Fall, wenn sich jemand bei Herausforderungen gar nicht zum Widerstand oder zur Auseinandersetzung mit dem Problem aufrufen kann, weil er zu verängstigt, resigniert oder wie gelähmt ist. Wenn diese Zustände von Hilflosigkeit, Schwäche und Angst häufig und schließlich sogar gewohnheitsmäßig auftreten, kann es durch eine Überaktivität des Parasympathikus zu Störungen der vegetativen Steuerung kommen. Die Folge sind dann Beschwerden wie Schwindelgefühle, Durchblutungsstörungen und Mattigkeit durch Absinken des Blutdrucks, Übelkeit und Verdauungsstörungen durch Verkrampfungen der Muskeln in Magen und Darm sowie Luftnot durch ein Zusammenziehen der Bronchien. Nicht selten treten auch Kopfschmerzen und Neigung zum Erröten auf.

Wie die Fallbeispiele von Tina und Timo gezeigt haben, ist Stress allerdings nicht einfach nur ein äußerer Einfluss. Zwar wirken viele Stressreize wie beispielsweise Lärm, Hektik, Hitze oder ein ungeduldiger Lehrer als äußere Stressoren. Aber auch die Art, wie wir Situationen und Einflüsse interpretieren und mit ihnen umgehen, spielt eine wichtige Rolle dabei, ob wir Eustress erleben oder in Distress geraten. Während Tina nach Überwindung ihrer Schüchternheit den Lehrer um zusätzliche Informationen bitten und damit ihre Lernblockade beseitigen konnte, war es bei Timo anders: Ihm stand seine Ängstlichkeit oder auch sein falscher Stolz im Weg, sodass er seine Probleme in sich hineinfraß.

Bewältigungsstrategien

Ein Erklärungsmodell für das Zusammenwirken äußerer und innerer Einflüsse auf das Stresserleben stammt von dem amerikanischen Psychologen Lazarus. Ob ein Einfluss als Stressor wirkt, hängt seiner Meinung nach zunächst stark davon ab, wie jemand die Situation wahrnimmt und bewertet. Beispielsweise leiden manche



📌 Kinderleicht entspannen

Chronische Überforderung

Distress begünstigt nicht nur das Entstehen von Beschwerden und Erkrankungen. Chronische Überforderung beeinträchtigt auf jeden Fall zumindest das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Überforderte und überreizte Kinder fühlen sich meist unwohl und unausgeglichen. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule werden durch Distress stark beeinträchtigt. Wenn die innere Anspannung zu gering ist (»null Bock«), werden

erfahrungsgemäß viele Fehler gemacht. In einer geringgradigen Anspannung – also bei guter Motivation – werden die wenigsten Fehler gemacht, während bei starker Aufregung die Fehlerzahl drastisch ansteigt. Nicht selten reagieren Kinder auf chronische Überforderungssituationen auch mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit und Angst oder reagieren gereizt und aggressiv.

Kinder so unter Versagensängsten, dass sie blockieren, wenn sie vom Lehrer befragt werden, während sich andere Kinder freuen, eine Antwort geben zu dürfen. Eine weitere wichtige Rolle spielen die jeweiligen verfügbaren und genutzten Bewältigungsstrategien. Beispielsweise können bereits Gedanken wie »ich bleibe ganz ruhig« oder »es gibt keine dummen Fragen, nur dumme Antworten« helfen, mit Schulangst besser zurecht zu kommen. Dagegen verschlimmern »katastrophisierende« Gedanken wie »wenn ich nachfrage, halten mich alle für dumm« Gefühle von Unsicherheit und Angst. Überforderung und Disstress drohen immer dann, wenn ein gestörtes Gleichgewicht zwischen den äußeren Anforderungen einerseits und den subjektiven Bewertungen und Bewältigungsfähigkeiten andererseits besteht. Bei den Bewältigungsfähigkeiten wird zwischen »problemlösender« und »emotionsregulierender« Funktion unterschieden. Problemlösende Strategien beziehen sich auf die konkrete Veränderung einer Situation, beispielsweise durch Veränderung der Zeitplanung, Einhalten von regelmäßigen Lernzeiten, Abbau von Reizüberflutung durch weniger Lärm, weniger Fernsehen, Videospiele usw. Zu problemlösenden Strategien kann es auch gehören, an den eigenen Ansprüchen, Erwartungen, Zielen und Gewohnheiten zu arbeiten, um beispielsweise Selbstüberforderungen abzubauen. Dagegen dienen »emotionsregulierende« Strategien der Kontrolle der körperlichen und psychischen Reaktionen auf Stressbelastungen.

Dementsprechend hat Entspannungstraining eine wichtige emotionsregulierende Funktion und hilft, Stressbelastungen

konstruktiv zu bewältigen. Es ist ein großer Unterschied, ob ein Kind relativ gelassen in Belastungssituationen hineingeht oder ob starke Aufregung leicht zu Lernblockaden führt. Kinder, die Entspannungstraining praktizieren, haben außerdem den Vorteil, dass sie sich auch in einer Belastungssituation entspannen und damit schädlichen Disstress abbauen können. Mit mentalem Training können außerdem ungünstige Einstellungen und Katastrophisierungen verändert werden.

Entwicklungs- und Verhaltensprobleme bei Kindern

Wie bereits betont wurde, ist chronischer Disstress natürlich nicht der einzige verursachende Faktor für gesundheitliche Probleme und Befindensstörungen bei Kindern. Allerdings kommt ihm ein relativ starker Einfluss zu. Ähnlich ist es bei Entwicklungs- und Verhaltensstörungen. Auch hier ist eine Reihe von Einflussfaktoren wie Erbanlage, vorgeburtliche Traumata und Umwelteinflüsse wirksam. Eine wichtige Rolle spielt wiederum chronischer Disstress als mitverursachender oder verschlimmernder Faktor.

Verhaltensstörungen bei Kindern können dahin gehend grob unterschieden werden, ob es sich um »nach innen« (internalisierende) oder »nach außen« (externalisierende) gerichtete Verhaltensstörungen handelt. Angststörungen und depressive Verstimmung werden als »nach innen« gerichtete Störungen bezeichnet. Dagegen gelten Hyperaktivität und Aggression als »nach außen« gerichtete Verhaltensstörungen.

Hyperkinetisches Syndrom

Die häufigste Diagnose bei Kindern ist das hyperkinetische Syndrom, dessen Kernsymptom die Hyperaktivität ist. Die betroffenen Kinder können nicht ruhig sitzen, laufen und springen (zu) viel herum, lärmern und zapeln übermäßig. Es ist nicht verwunderlich, dass es diesen Kindern meist auch schwerfällt, ihre Aufmerksamkeit längere Zeit auf ein Spiel oder eine Aufgabe zu richten.

Glücklicherweise stellt übermäßige Aktivität von Kindern nicht immer eine Entwicklungsstörung dar.

Gerade bei Kindern, die an der Schwelle zur hyperaktiven Störung stehen, ist eine möglichst frühzeitige Verbesserung der Entspannungsfähigkeit durch ein geeignetes Training zu empfehlen. Hierdurch kann der Entwicklung von Verhaltensstörungen vorgebeugt werden.

Aggressives Verhalten

Aggressives Verhalten ist grundsätzlich zur Lebensbewältigung notwendig. Von einer Verhaltensstörung spricht man erst dann, wenn sich Häufigkeit und Intensität deutlich vom Verhalten Gleichaltriger unterscheiden.

Aggressives Verhalten kann sich auf recht unterschiedlichen Ebenen zeigen:

- Offen (z. B. Boxen, Treten) oder verdeckt-hinterhältig (Beinstellen,)
- Körperlich (Schubsen, Schlagen) oder sprachlich (Anschreien, Verspotten)
- Direkt (direkt gegen andere gerichtet) oder indirekt (Türen knallen, Gegenstände zerstören)

Aggressives Verhalten kann sich aber auch gegen die eigene Person richten, z. B. in Form von Nägelkauen, Kratzen, Selbstbeschimpfungen oder Selbstironie.

Angststörungen

Angst hat eine Schutzfunktion. Ängste und Unsicherheitsgefühle gehören bei Kindern zu einer gesunden Entwicklung dazu. Jeder neue Reifungsschritt - Kindergartenbeginn, Einschulung oder die zunehmende Lösung von den Eltern – stellt eine Herausforderung dar, die Angst und Unsicherheit mit sich bringt.

Ist Angst jedoch übermäßig stark ausgeprägt, wird sie zu einem Hemmschuh der persönlichen Entwicklung. Es kommt dann zu vermeidendem Rückzugsverhalten, wodurch Kinder Herausforderungen ausweichen, die ihrer Weiterentwicklung dienen.

Entspannung bei Kindern: Ziele, Möglichkeiten, Grenzen

Wie bereits dargestellt, spielen psychische Belastungen und Disstress bei der Entstehung von körperlichen und psychischen Störungen sowie bei Schul- und Lernproblemen eine große Rolle. Es liegt nahe, dass in der Verbesserung der Entspannungsfähigkeit eine wichtige Möglichkeit liegt, um gesundheitsschädlicher Überforderung entgegenzuwirken, stressbedingten Beschwerden vorzubeugen und bereits eingetretene Störungen zu bessern. Chronische Anspannung kann durch regelmäßig praktiziertes Entspannungstraining abgebaut und Disstress in Eustress umgewandelt werden. Darüber hinaus fördert Entspannungstrai-

ning das Wohlbefinden und eine gelassene Lebenshaltung. Da schulische Probleme häufig durch Leistungs- und Prüfungsangst sowie durch Überforderungsgefühle zustande kommen, trägt Entspannungstraining erfahrungsgemäß auch in diesem Bereich zu Verbesserungen bei. Entspannt lässt es sich leichter lernen und Prüfungen werden ohne starke Aufregung besser bewältigt. Untersuchungen zeigen, dass Entspannungstraining zu einer »entspannten Aufmerksamkeit« (»relaxed alertness«) beiträgt, die für schulische Leistungen von großem Vorteil ist.

Seitdem die geschilderten Wirkungen von Entspannungsverfahren wissenschaftlich belegt sind, haben sie bei der Behandlung von Krankheiten sowie beim Abbau von schulischen Problemen an Bedeutung gewonnen. Dabei ist der Gedanke der Selbststeuerung, Selbstverantwortung und Selbsthilfe wesentlich. Das regelmäßige Üben ist im Sinne eines gesundheitlichen Schutzfaktors ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Verschiedene Methoden

Es wurden verschiedene psychologische Verfahren entwickelt, die zu erholsamer, vertiefter Ruhe führen. In Deutschland ist das Autogene Training nach Professor Schultz am bekanntesten. Ein Grund dafür ist sicherlich, dass Professor Schultz das Autogene Training in den 1920er-Jahren in Deutschland entwickelt hat. Etwa zeitgleich hat Dr. Edmund Jacobson die »Progressive Relaxation« als Entspannungsmethode in den USA vorgestellt, die dort heute einen sehr hohen Bekanntheitsgrad hat. Allerdings wird das Entspannungstraining nach Jacobson – an-

ders als das Autogene Training – heute kaum noch in der ursprünglichen Form praktiziert. Da es gemäß der Originalmethode recht kompliziert und zeitaufwendig war, sind viele Abwandlungen vorgeschlagen worden. Es wurden auch unterschiedliche Namen für diese Art des Entspannungstrainings genutzt. In Deutschland werden statt des ursprünglichen Namens häufig die Begriffe »Tiefmuskelentspannungstraining (TME)« oder »Progressive Muskelentspannung (PME)« verwendet.

Neben dem Autogenen Training (AT) und der Progressiven Relaxation (PR) gibt es weitere Methoden, die eine vertiefte Entspannung zum Ziel haben: z. B. Funktionelle Entspannung, Yoga, meditative Verfahren und Zapchen. Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse liegen für AT, PR und Yoga vor. Zu dem relativ neuen Verfahren Zapchen gibt es positive Praxiserfahrungen, weshalb es in diesem Buch ebenfalls vorgestellt wird.

Was bewirkt Entspannungstraining?

Obwohl die verschiedenen Entspannungsmethoden auf recht unterschiedlichen Vorgehensweisen beruhen, führen sie zu ähnlichen Ergebnissen. So liegen beispielsweise für Autogenes Training und Progressive Relaxation Vergleichsuntersuchungen vor, die bei beiden Methoden sowohl in körperlicher als auch in seelischer Hinsicht weitgehend ähnliche Veränderungen fanden. Die körperlichen und seelischen Veränderungen, die im Zusammenhang mit einem Entspannungstraining auftreten, werden auch als Entspannungsreaktion bezeichnet.

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 22
 ADHS 16
 Aggressives Verhalten 16
 Angststörungen 16
 Armhebeprobe 28
 Asthma 32
 Atmung 61, 63
 – Atemübung 84
 Autogenes Training 17, 122

B

Bodyscan 57

E

Embodiment 104
 Entspannung, differenzielle 57
 Entspannungsgeschichte 40, 47
 – Autogenes Training 140
 – Progressive Relaxation 40, 46, 48
 – Yoga 94
 – Zapchen 116
 Epilepsie 32
 Erläuterung für Kinder
 – Autogenes Training 122
 – Progressive Relaxation 30
 – Yoga 62
 – Zapchen 105
 Erste-Hilfe-Stein 25

H

Henderson, Julie 104
 Hyperaktivität 16, 18, 62

I

Immunsystem 13, 19, 22, 109

J

Jacobson, Edmund 17, 28, 29, 57

K

Kabat-Zinn, Jon 22
 Kontraindikationen 31, 124
 – Autogenes Training 124
 – Progressive Relaxation 31

M

Mimik 104

N

Nervensystem 10, 18, 122

P

Parasympathikus 11, 13
 Progressive Relaxation 17, 28
 – Grundprinzip 37
 – Kurzübung in 7 Schritten 47
 – Kurzübung in 10 Schritten 39
 – Zurücknahme 38

R

Rücknahme 127
 Ruhebilder 142
 Ruhevorstellungen 54, 56, 123

S

Schultz, Johannes Heinrich 17,
 36, 122, 126
 Stress 10
 – Disstress 13, 14, 15
 – Eustress 12, 16
 – Stresserleben 14
 Sympathikus 10

T

Trainingsregeln
 – Autogenes Training 142
 – Progressive Relaxation 57
 – Yoga 102
 Traumreise 136, 138

U

Übungshaltung
 – Droschkenkutscherhaltung 36
 – Liegeposition 35
 – Sitzposition, angelehnte 35
 Übungsprotokoll 59, 143, 145

W

Wie lange kannst Du es hören? 23

Y

Yoga 17, 60

Z

Zapchen 17, 104

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748



Hat Ihnen das Buch von Ohm, D. Entspannung für Kinder gefallen?

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>