

Enjoy 2 Relax

Kinder | Entspannungsmethoden
im Kindes- und Jugendalter



Philipp Feichtinger

Nicht nur der Alltag der Erwachsenen, sondern auch der von Kindern und Jugendlichen wird durch die steigenden Anforderungen und die neuen Herausforderungen komplexer und intensiver. Die ständige und immer weiter zunehmende Reizüberflutung im Kindesalter durch Werbung und Medien aller Art fördern die Entstehung von Krankheiten wie Essstörungen, Depression oder Burnout. Immer mehr Eltern suchen Ärzte, Therapeuten und Heilpraktiker auf, da ihre Kinder überfordert, erschöpft sind oder unter Schlafproblemen leiden. Der Einsatz von Entspannungsmethoden im Kindes- und Jugendalter hat gezeigt, dass bereits präventiv viele Probleme abgewendet werden können.

Im Folgenden wird auf die drei bedeutendsten Entspannungsmethoden näher eingegangen:

Autogenes Training – In der Ruhe liegt die Kraft

Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungsmethode und wurde in den 1920iger-Jahren vom deutschen Arzt Johannes H. Schulz aus der Hypnose entwickelt. Ziel von Schulz war bereits damals ein ganzheitliches Konzept zu entwickeln, das es dem Übenden ermöglichen sollte, selbsttätig einen tiefgreifenden Entspannungszustand zu erreichen und verschiedenste Funktionen des Körpers positiv zu unterstützen.

Zentraler Wirkungsort des Autogenen Trainings ist das Vegetative Nervensystem.

Hier wirken die beiden Gegenspieler Sympathikus und Parasympathikus, welche in unseren aktiven bzw. ruhigen Phasen arbeiten. Je mehr und je länger wir im „Stressmodus“ sind, desto mehr wird die Aktivität des Parasympathikus zurückgedrängt und Körperfunktionen wie Verdauung, Ausscheidung oder Schlaf werden gehemmt. Das Autogene Training stellt eine Schaltstelle zwischen den beiden Gegenpolen dar und ermöglicht das bewusste Umschalten auf den Parasympathikus.

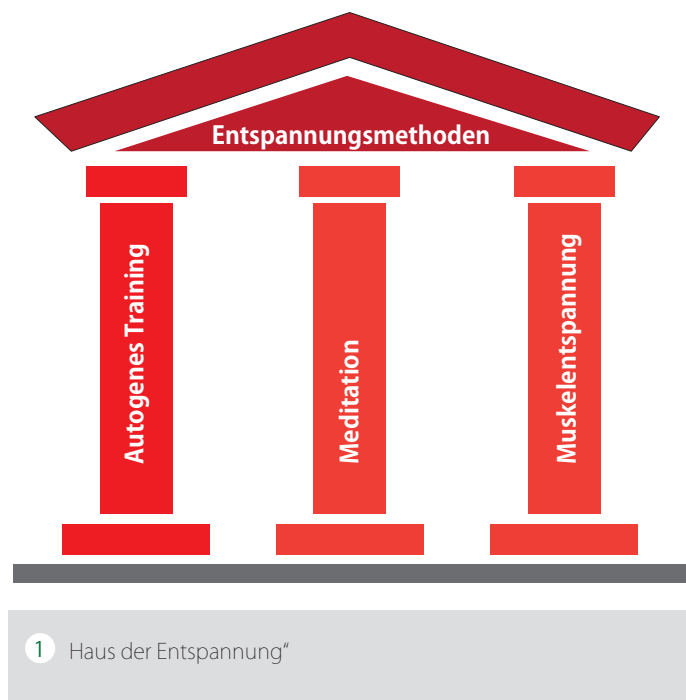
Was bedeutet das nun für Kinder und Jugendliche? Gerade in dieser Altersgruppe ist der Körper noch im Wachstum und benötigt viel Energie für die vollständige Ausbildung von Hormonsystem, Organen, etc. Steht diese Energie durch Langzeitstress und Leistungsdruck nicht im vollen Ausmaß zur Verfügung, können sich Blockaden bemerkbar machen im Verdauungssystem, in der Konzentration oder im Schlafverhalten. Der natürliche Rhythmus gerät durcheinander.

Wirkung auf mehreren Ebenen

Dr. Schulz hat mit dem Autogenen Training eine ideale Methode geschaffen, um Kinder und Jugendliche auf mehreren Ebenen zu unterstützen. Mit den sieben Übungen seiner Grundstufe (siehe Tab. 1) greift er Körperbereiche wie Atmung oder Herz-



Foto: ©Sebastian Kaultzki - Fotolia.com



schlag gleichermaßen auf wie Körperempfindungen (Wärmehaushalt, Muskelschwere). Anhand der Tabelle ist auch die Besonderheit dieser Entspannungsmethode zu erkennen: Das Autogene Training besteht aus sieben Sätzen, welche sechs Mal im Kopf aufgesagt werden und sich mit zunehmender Übung automatisieren.

- 1) **Ruheübung:**
„Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- 2) **Schwereübung:**
„Mein Körper ist angenehm schwer.“
- 3) **Wärmeübung:**
„Mein Körper ist angenehm warm.“
- 4) **Atemübung:**
„Ich atme ganz ruhig und gleichmäßig.“
- 5) **Herzübung:**
„Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“
- 6) **Sonnengeflechtsübung:**
„Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.“
- 7) **Stirnübung:**
„Meine Stirn ist angenehm kühl.“

1 Die sieben Übungen der Grundstufe

Gerade bei Kindern unter 10 Jahren erscheint es sinnvoll, das Autogene Training auf spielerische Art und Weise näher zu bringen.

Kinder müssen die Übungen in ihrem Kern begreifen und verstehen, welche Wirkung die einzelnen Übungen haben.

Phantasiereisen, Spiele oder einprägsame Geschichten erleichtern Kindern das Erlernen dieser Entspannungsmethode sehr.

Dazu ein Beispiel zur Atem-Übung das auch Sie in Ihrer Praxis anwenden können:

Schließe deine Augen und spüre, wie dein Atem kommt und geht. Wie sich dein Brustkorb gleichmäßig hebt und senkt. Ganz sacht. Spüre einfach nur: Ich atme ruhig und gleichmäßig. Ich atme ruhig und gleichmäßig. Stelle dir vor, du wärst ein Baum. Stark im Erdreich verwurzelt und der Wind weht. Ich atme ruhig und gleichmäßig. Ganz ruhig und gleichmäßig. Wie der Baum, der sanft im Wind hin und her wiegt. Ich atme ruhig und gleichmäßig. Ganz ruhig und gleichmäßig. Spüre das sachte Wiegen noch einen Moment und kehre dann zurück.

Vorteile des Autogenen Trainings

Es stellt sich natürlich die Frage, was das Autogene Training von anderen Methoden abhebt und was es bei Kindern und Jugendlichen bewirken kann:

- Rasches Einprägen durch einfache Sprache und kurze Sätze.
- Entspannung für Körper, Geist und Seele durch vielfältige Übungen.
- Stärkung von Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung.
- Unterstützung bei vielfältigen Beschwerden wie Verdauungsstörungen oder kalten Extremitäten.
- Durchführung der Methode ortsunabhängig, selbstständig und jederzeit.

Dennoch sind die Wirkungsweise und der nachfolgende Effekt vielfältig und können für die Kinder bzw. Jugendlichen ganz anders ausfallen. Dies hängt natürlich davon ab, welche Grundthematik vorliegt. Handelt es sich um einen Jugendlichen, der vielleicht mitten in der Pubertät steckt und sich momentan in seinem Körper nicht wohlfühlt. Dann wird ihm das Autogene Training vielleicht bei der Wahrnehmung seines Körpers helfen. Während ein neunjähriges Kind nicht mehr in die Schule gehen möchte und die Hausaufgaben verweigert, weil die Belastung zu hoch ist. Hier wird das Autogene Training dem Kind eine Auszeit gewähren. Anhand dieser Beispiele wird sichtbar, wie vielfältig die Wirkungen des Autogenen Trainings ausfallen können.

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson – Aus Anspannung wird Entspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine muskelbezogene Entspannungsmethode und wurde vor ca. 100 Jahren vom amerikanischen Arzt Dr. Edmund Jacobson entwickelt. Dr. Jacobson war der Meinung, dass die natürliche Reaktion von Muskulatur in Stress- und Notsituationen hin zur Spannung auch umgekehrt möglich sein müsse. Das bedeutet, dass Entspannungsreize auf die Muskulatur im Idealfall auch eine seelische Entspannung ermöglichen.

Der Kern aller von Dr. Jacobson erstellten Übungen sieht das gezielte Wechselspiel von muskulärer Anspannung und nachfolgender, längerer Entspannung vor.

Das Wort „progressiv“ verdeutlicht, dass die dabei immer tiefer werdende Muskelentspannung sich, mit jeder geübten Muskelgruppe mehr, über den gesamten Körper ausbreiten soll.

Was bedeuteten diese Erkenntnisse für die Arbeit mit Kindern bzw. Jugendlichen?

Durch die zunehmende Digitalisierung und die Zeit, die die Jugend an Smartphones, Laptops und Tablets verbringt, stehen Therapeuten, Ärzte und Heilpraktiker in Anbetracht der steigenden Anzahl an Fehlhaltungen, Muskelverhärtungen und zu hoher Muskelspannung vor großen Herausforderungen. Zum einen ist hier also die körperliche Situation zu sehen, die durch die Übungen der Progressiven Muskelentspannung unterstützt werden kann, zum anderen stellt die PME auch wieder eine Entspannungsmethode dar. Sie fördert daher die Bearbeitung der seelischen Situation, von Stress, Druck und inneren Spannungen.

Schema und Einsatz der PME

Da die Progressive Muskelentspannung bereits lange untersucht und in der Literatur vielfach aufgegriffen wurde, kann auch bei dieser Methode von einem Grundablauf ausgegangen werden. Im Unterschied dazu gibt es ein großes Spektrum an Übungen, die jedoch nicht schwer sind, wenn das Grundsche- ma verstanden wurde (siehe Tab. 2).

Dieser Ablauf wird meist in der Literatur nicht in der Form und Genauigkeit abgehandelt, aber die praktische Erfahrung in Kursen und mit Kindern hat gezeigt, dass bei Einhaltung dieser Vorgehensweise die Übungen leichter erlernt und effizienter durchgeführt werden.

- 1) Konzentration auf eine bestimmte Muskelgruppe
- 2) Anspannung der Muskelgruppe (5-10 s)
- 3) Konzentration auf die Anspannung
- 4) Spannung lösen
- 5) Unterschiede in der Empfindung wahrnehmen
- 6) Entspannung spüren
- 7) Entspannung vertiefen (ca. 30 s)

2 Grundsche- ma der PME

Egal, welche Übung gewählt wird, wichtig ist die bewusste Konzentration auf die Muskulatur. Erst dann folgt eine Anspannung von 5-10 s und eine bewusste Wahrnehmung der dabei entstehenden Spannung. Nach Ablauf der Zeit wird die Anspannung aufgelöst und eine Beobachtungs- und Empfindungsphase der Entspannung schließt an. Der Zyklus wird mit der Vertiefung der Muskelentspannung vertieft (ca. 30 s). Es folgt ein zweiter Durchgang.

Einzelübungen vs. Übung nach Muskelgruppen

In Kursen, aber auch Kursen wird die Progressive Muskelentspannung häufig Übung für Übung trainiert, wobei die angesproche-

nen Muskelgruppen später zusammengefasst werden. Das heißt: Faust ballen und Spannung im Bizeps werden anfangs einzeln geübt, nach einer Weile dann als eine einzige Übung praktiziert.

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hat jedoch gezeigt, dass es einprägsamer und verständlicher ist, die PME nach Muskelgruppen zu lernen.

Dabei hat sich die Zusammenfassung folgender Muskelgruppen bewährt:

- Arme und Hände
- Schultern, Nacken und Hinterkopf
- Gesicht
- Bauch, Rücken und Po
- Beine und Füße

In der Praxis werden hier die Übungen der Arme und Hände gelernt und anschließend geübt. Das genügt für das erste Mal, es werden nicht immer alle Übungen der PME durchgeführt. Gerade für Kinder wäre das zu viel.

Zur Veranschaulichung eine Übungssequenz für Ihre Praxis:

Die Übungen für Schulter und Nacken stehen auf dem Programm. Bei der ersten Übung werden die Schultern Richtung Ohren hochgezogen, die Spannung wird 5-10 s gehalten und wahrgenommen. Dann fallen die Schultern locker nach unten, Entspannung darf sich ausbreiten. Nach einer Vertiefungsphase von 30 s und einem zweiten Durchgang erfolgt die nächste Übung: Schultern nach vorne neigen. Nach demselben Schema wird wieder zwei Mal geübt. Zuletzt werden die Arme nach hinten geführt und die Schulterblätter zusammenpresst.

Vorteile der Progressiven Muskelentspannung

Da die Besonderheit der PME im Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung liegt, liefert sie auch eine Reihe an Vorteilen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen:

- Lösung von übermäßiger Muskelspannung
- Abbau von körperlicher Unruhe
- Stärkung der Konzentration und der Körperwahrnehmung
- Abbau von Aggression und seelischem Druck
- Entlastung und Beruhigung des Nervensystems

Gerade bei Kindern im Grundschulalter, die ständig in Bewegung sind, eignet sich diese Entspannungsmethode, um einen Zugang zur körperlichen Unruhe zu schaffen und daran zu arbeiten. Jugendliche leiden häufig unter den langen Lern- und Hausaufgabenzeiten, spüren Verspannungen im Nacken oder Augenmüdigkeit durch lange PC-Arbeit. Auch hier kann die PME mit ihren vielfältigen Übungen gute Unterstützung bieten. Im Fazit besticht die Muskelentspannung nach Jacobson durch ihre vielfältige Einsatzweise sowie die Phase der Körperaktivität, die der Entspannungsphase vorausgeht.

Meditationen – Reisen in die Entspannung

Während Meditationen im asiatischen Raum schon lange einen fixen kulturellen Bestandteil bilden und sich auch bei uns immer

➔ Philipp Feichtinger, Dipl.

Heilpraktiker, Coach, ausgebildeter Mittelschullehrer (Mathematik/Geschichte) und Naturheiltherapeut in eigener Naturheilpraxis in Österreich. Autor von EntspannungsCDs und Dozent der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren. Arbeitsschwerpunkte liegen in der Arbeit mit Kindern, Hypnose, Klanganwendungen und Abhalten von Kursen für Entspannungsverfahren.



Kontakt: www.nhp-feichtinger.at

mehr Erwachsene damit entspannen wollen, wird Meditationen als Entspannungsmethode im Kindes- und Jugendalter noch viel zu wenig Beachtung geschenkt. Ein Blick jenseits der Grenzen zeigt, dass u.a. Großbritannien Meditationen in Schulen fördert und somit einen Gegenpol schafft zum Leistungssystem. Dass von achtjährigen Kindern nicht dieselbe Vorstellungskraft vorausgesetzt werden kann und Meditationen deshalb langsam eingeführt werden müssen, ist klar. Da jedoch viel Phantasie und Ideenreichtum in Kindern steckt, bildet die Kindheit die ideale Basis, um meditieren zu lernen.

Meditieren ist eine Fähigkeit

Meditieren ist eine Fähigkeit, die spür- und erfahrbare ist. Wie bei jeder anderen Methode braucht es dafür eine angenehme Atmosphäre. Kinder und Jugendliche müssen sich wohlfühlen und entscheiden, ob sie sitzen oder liegen möchten. Wichtig ist auch, für die Dauer der Meditation auf alle störenden Geräte zu verzichten! Kindern erscheint diese Methode anfangs konträr zu ihrem sonstigen Alltag, wo immer Aktionen vorhanden sind. Doch genau darin liegt die Chance: Sich einfach einmal hinzusetzen, die Augen zu schließen und nur auf den Atem konzentrieren. Das reicht meist schon und verlangt eine ganze Menge: Das Kind muss sich dem Vertrauen hingeben, die Augen zu schließen, die Konzentration auf die Atmung richten und soll dabei entspannen. Dieses einfache Beispiel zeigt, dass hinter Meditieren ein großes Potential für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen steckt.

Arten der Meditation

Gerade für jüngere Kinder bis etwa elf/zwölf Jahren sind in erster Linie Phantasie Reisen sinnvoll, um das Thema Meditationen einzuführen. Phantasie Reisen haben noch den Geschichtencharakter, knüpfen an bekannte Gegebenheiten an und führen Kinder „an der Hand“ in die Entspannung. Bei dieser Art steht noch nicht das selbstständige Erschaffen im Vordergrund, sondern das Eintauchen in andere Welten und sich in die Entspannung leiten zu lassen. Je älter Kinder werden, umso anspruchsvoller kann die Phantasie Reise inhaltlich und in ihren mentalen Anforderungen werden, indem man z.B. Sorgen loslässt. Je nach Thema bieten verschiedene Arten der Meditation auch unterschiedliche Wirkungen:

- ▶ Körpermeditationen wie Konzentration auf den Atem, Körper spüren, Körperreise
- ▶ Naturmeditationen wie Entspannung auf der Wiese (siehe unten)

- ▶ Klangreisen (Phantasie Reisen unterstützt durch Klangschalen o.ä.)
- ▶ Hypnomeditationen mit Elementen aus der Hypnose zum Bearbeiten von Ängsten

Das VAKOG-Modell – Meditieren mit allen Sinnen

Naturmeditationen sind eine ideale Gelegenheit, Entspannungsreisen mit allen Sinnen erlebbar zu machen. Das VAKOG-Modell verdeutlicht die Elemente, die dafür berücksichtigt werden müssen (siehe Tab. 3). So ist es auch möglich, Kindern und Jugendlichen die Ganzheitlichkeit von Meditationen vor Augen zu führen.

VAKOG-Modell

- V** – visuell (sehen)
- A** – auditiv (hören)
- K** – kinästhetisch (bewegen)
- O** – olfaktorisch (riechen)
- G** – gustatorisch (schmecken)

3 Elemente des VAKOG-Modells

Wie einfach es sein kann, alle Sinne anzusprechen, verdeutlicht das folgende Praxis-Beispiel:

Schließe deine Augen und spüre die Unterlage, auf der du sitzt oder liegst. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Du befindest dich nun auf einer schönen grünen Wiese. Spüre das weiche Gras unter deinen Füßen und nimm den herrlichen Duft von verschiedenen Blumen wahr. Der Wind streicht zärtlich durch dein Haar und die Sonne wärmt deine Haut. Genieße es! In deiner Nähe hörst du Vogelgezwitscher und du beschließt, dir einfach die Landschaft näher anzusehen. Du gelangst zu einer kleinen Baumgruppe mit Himbeersträuchern. Pflücke dir ein paar und koste von den süßen Beeren. Lasse sie auf deiner Zunge zergehen. Bleibe einige Momente hier sitzen, entspanne und komme dann langsam wieder zurück.

Fokus auf die Zielsetzung

Bei der Wahl der Meditation und dem Inhalt kommt es auf die Zielsetzung an. Was möchte ich mit der Meditation erreichen? Was soll das Kind daraus lernen?

Dementsprechend kann dann die Art der Phantasie Reise bzw. der Meditation gewählt werden. Dahingehend stellt sich dann auch die Frage: Wann ist der beste Zeitpunkt, Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, dass Meditation mehr ist, als nur berieselt zu werden? Das bedeutet, sich selbst hinzusetzen und zu meditieren – ohne Anleitung... Sie sollen also auch lernen, gerade im Hinblick auf stressige Zeiten, selbst in der Lage zu sein, zu meditieren. Hier liegt mit Sicherheit die größte Herausforderung und die größte Chance: Wenn wir es schaffen, die Kinder so vorzubereiten, dass sie aus sich heraus die Fähigkeit des Meditierens selbsttätig anwenden, dann haben sie gewonnen. Beides hat seinen Reiz, keine Frage – sich in die Entspannung leiten las-

sen oder selbst in die Entspannung gelangen. Unabhängiger ist man mit Sicherheit mit letzterem.

Vorteile von Meditationen

Meditationen bieten also einen völlig anderen Einstieg in die Entspannung für Jugendliche. Sie sind an kein festgelegtes Konzept gebunden wie das Autogene Training und auch der Körper muss nicht aktiviert werden wie bei der PME. Was sind nun die Vorteile von Meditationen im Vergleich zu anderen Entspannungsmethoden:

- ▶ Förderung der Phantasie und der Vorstellungskraft
- ▶ Abbau und Loslassen von Ängsten und Blockaden
- ▶ Zugang zu bekannten und unbekannten Orten
- ▶ Erlebbarkeit von Entspannung mit allen Sinnen
- ▶ Individuelle Gestaltung nach den eigenen Bedürfnissen

Fazit

Entspannungsmethoden werden auch für Kinder und Jugendliche immer wichtiger und können ein nützliches Werkzeug darstellen, um präventiv, aber auch bei Problemen verschiedenster Art zu unterstützen. Egal, ob man Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditationen als Zugang wählt: die Vermittlung muss kindgerecht und schrittweise geschehen.

Jede Methode hat ihre Stärken und ihre Besonderheiten. Können Kinder und Jugendliche also aus einem breiten Pool an Möglichkeiten schöpfen, haben sie Werkzeuge für alle Gelegenheiten und sind bestmöglich auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereitet.

AKOM

Mehr zum Thema

Bernstein, D.A. & Borkovec, T.D. (2018). Entspannungs-Training: Handbuch der ‚progressiven Muskelentspannung‘ nach Jacobson. Stuttgart: Klett-Cotta.

Grasberger, D. (2014). Autogenes Training: Über 100 Anwendungsmöglichkeiten für Körper und Seele. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Hofmann, E. (2012). Progressive Muskelentspannung: Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Schirmohammadi, A. (2013). Autogenes Training – Alles über die Entspannungsmethode Nr.1. Düren: Shaker Media Verlag.

Feichtinger P. & Schirmohammadi A (2019): Kinderleicht entspannen. hsm healthstyle.media GmbH

Anzeige

Das Konzept

ReCure[®]

Hydrogen (H₂) + Sauerstoff
Elektronen + Mineralien
Frequenzen

www.recure.com.de

ReCure mini

ReCure Caps

ReCure Cell
cellpure
STOFFWECHSELDRINK

ReCure[®]