

Entspannung

wird auch für Kinder immer wichtiger!



© doris oberfrank-list | stock.adobe.com

Nicht nur für Erwachsene, sondern gerade auch für Kinder wird der Alltag zunehmend komplexer, Anforderungen und Belastungen immer größer. In den letzten Jahren meldeten diverse Veröffentlichungen: Krankheiten wie Burnout, Essstörungen oder Depressionen seien auch bei Kindern ein Thema. Doch welche Faktoren und Gegebenheiten beeinflussen Kinder von heute so sehr, dass sich Stress und Überforderung bereits bei ihnen bemerkbar machen?

Digitalisierung, Gesellschaft & Zeitgeist Wenn wir uns das Kind-Sein heute im Vergleich zum Beginn der Jahrtausendwende vor Augen führen, stellen wir fest, dass sich die Dinge v. a. im Bereich der Mediennutzung grundlegend verändert haben. Schon bei Kleinkindern ist der Umgang mit Handys, Tablets und Laptops üblich, aber auch Politik und Schulsystem fordern und fördern einen immer früheren Kontakt mit Medien und der digitalen Welt. Hier drängt sich die Frage auf, was Smartphones & Co. mit Kindern machen? Zum einen haben sie das Gefühl, ständig erreichbar zu sein und alles festhalten zu müssen (Bilder, Posts); zum anderen ist noch nicht absehbar, wie sich WLAN, Funk, Handynetze und Datenverbindungen auf unseren Körper auswirken. Fest steht, dass durch starken Medienkonsum (Videos, E-Mails, Chatforen, Videospiele) eine massive Reizüberflutung geschieht, die Kinder häufig nur zum Teil verarbeiten. Erwachsenen ist manchmal gar nicht klar, mit welchen verstörenden und bedrohlichen Dingen Kinder Tag für Tag ungefiltert konfrontiert werden, schon allein in Form von Nachrichten oder Werbung.

Auch das Thema Mobbing hat in den letzten Jahrzehnten immens an Bedeutung gewonnen, da Täter und Opfer immer jünger werden. Was Kinder in diesen Fällen über lange Zeiträume erleiden müssen, weil sie vielleicht keine Markenkleidung besitzen, nicht das neueste Smartphone haben oder einfach „anders“ sind, kann kaum jemand nachvollziehen, der nicht Ähnliches erlebt hat. Einen nicht unwesentlichen Teil tragen auch hier die Medien (Fotos und Videos der Mobbing-Situation) bei. Mobbing kann Kinder in tiefe Angst und Verzweiflung stürzen, durch die digitale Komponente wurde es auf eine neue grausame Ebene gehoben.

Auch die Tatsache, dass Kindern vielfach nicht mehr zugestanden wird, Kind zu sein, löst Stress und Druck aus. An Schulen sind die Anforderungen gewaltig gewachsen. Hausaufgaben, Lernen für zahlreiche Prüfungen, Nachhilfe bei nicht wunschgemäßen Noten, Mitgliedschaft in AGs und Vereinen pflastern die Woche eines Kindes so zu, dass es meist keine Zeit mehr hat, sich zu erholen oder Kraft zu tanken. Nicht zu unterschätzende Faktoren sind die Erwartungshaltung der Eltern sowie der Vergleich mit Freunden oder Mitschülern, wodurch Kinder sich selbst einem gewissen Druck aussetzen.

Veränderungen geschehen schleichend Erst sehr spät bemerken wir, dass irgendetwas im Seelenleben eines Kindes nicht stimmt. Selbst dann schieben wir Erwachsene es gerne auf die Schule oder eine „schwierige Phase“. Dabei dürfen wir nicht vergessen, welcher Maßstab inzwischen von der Gesellschaft als „normal“ angesehen wird! Wenn

Mutter und Vater den ganzen Tag arbeiten, um Haus und Kinder finanziell abzusichern, wie soll dann auffallen, dass auch der Nachwuchs maßlos überfordert ist?

Folgende Auffälligkeiten sollten Eltern zum Nachdenken anregen, sie könnten ein Hinweis darauf sein, dass ein Kind massiv gestresst ist:

- rasch unkonzentriert, erschöpft und still oder – im Gegenteil – nervös, unruhig und zappelig
- verändertes Schlafverhalten, häufige Alpträume
- auffälliger Abfall der schulischen Leistungen, Vernachlässigung von Hobbys
- zunehmende Flucht in virtuelle Welten (Computer- und Handyspiele, Chatforen, soziale Netzwerke)
- Ängste entstehen oder verstärken sich (bewusst vom Kind angesprochen oder durch das Verhalten gezeigt)
- zunehmende Verhaltensänderung (verschlossen, unnahbar, überzogen aggressiv)
- Störung des Essverhaltens (Heißhungerattacken, Essverweigerung bis hin zur Bulimie)
- verstärkte Klage über körperliche Beschwerden (v. a. Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Magenschmerzen, Verspannungen)
- verändertes Aussehen (Zittern, Blässe, starke Gewichts- oder -abnahme, ungepflegtes Auftreten)

Da jedes Kind anders ist, können auch andere Auffälligkeiten ein Hinweis auf Überlastung und Stress sein. Wer sein Kind gut kennt, bemerkt intensive Veränderungen und sollte

paracel

Phytotherapeutika

Orthomolekulare Substanzen

Kombinationspräparate

Vertrieb: Epara GmbH
F.-Sauer-Straße 46 - Haus A
5020 Salzburg, Austria
www.paracelmed.com
office@paracelmed.com

herausfinden, weshalb es zu diesem Zustand gekommen ist. Neben gezielten Gesprächen könnte bewusstes Entspannen ein Aspekt sein, damit die Folgen von innerem wie auch äußerem Stress abgebaut werden.

Kinder brauchen meist nicht viel, um sich zu entspannen, wenn man ihnen zeigt, was Entspannung eigentlich ist und welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, Sorgen und Ängste einfach mal zu vergessen. Wenn Entspannung auf spielerische Art und Weise als etwas Nützliches und Hilfreiches vermittelt wird, wird es gerne angenommen und in den Alltag eingebaut. Ich sage immer: Genauso wie ich mir Stress aneignen und fördern kann, genauso kann ich auch entspannen lernen. Daher erscheint es mir logisch: Je früher Kinder Entspannung für sich entdecken und anwenden, desto besser sind sie auch für die Erwachsenenwelt gerüstet.

Die Atmosphäre muss stimmen

Auch für Kinder müssen die Rahmenbedingungen passen. Dann fällt es ihnen viel leichter, loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Manche Kinder werden dazu eine sitzende Haltung bevorzugen, andere eine liegende mit Decke. Ruhige Musik und ein Ort, wo sich das Kind richtig wohlfühlt, sind entscheidende Faktoren. Es kann gut sein, dass das Kind allein sein will. Das ist auch okay. Je nach Typ gibt es viele Möglichkeiten zu entspannen, u. a. Fantasiereisen für visuelle Typen oder Übungen zur Muskelentspannung für Bewegungstypen. Im Laufe der Zeit, wenn sie die Möglichkeit zum Ausprobieren und Spüren haben, stellen Kinder ihr persönliches Repertoire an Entspannungsmethoden zusammen. Gerade durch regelmäßiges Üben werden deren positive Auswirkungen auf allen Ebenen auffallen. Sie werden wieder konzentrierter, leistungsfähiger und innerlich ruhiger. Körperlich können sich Verspannungen und psychosomatische Beschwerden leichter lösen. Wichtig ist, dass Kinder das Thema Entspannung als Hilfe zur Selbsthilfe entdecken, um in schwierigen Phasen oder stressigen Zeiten drauf zurückgreifen zu können.

Entspannung kann vielfältig sein

Erwachsene sind gefordert zu vermitteln, dass nicht nur Leistung, Erfolg und Effizienz zählen, sondern, dass sich ein Kind auch mal Zeit für sich und zum Entspannen gönnen darf.

So können Sie Kinder dabei unterstützen, dass sie sich entspannter fühlen:

- Das Kind ist in Ordnung, so wie es ist. Ganz gleich, wie gut es in der Schule ist oder wie es aussieht.
- Sprechen Sie bewusst über seine Sorgen und Ängste; finden Sie gemeinsam Lösungen und bieten Sie Hilfe an, wenn gewünscht.
- Geben Sie ihm die Möglichkeit, selbst zu entdecken, was entspannt und gut tut (vielleicht einfach nur gemeinsame Zeit).

Vorbildwirkung Zeigen und leben Sie vor, dass das Leben aus mehr besteht als nur Arbeit und Hetze. Sprechen Sie darüber, wie Sie selbst mit Stress und Sorgen umgehen. Was die Kleinen bei uns Erwachsenen beobachten, werden sie übernehmen.

Klänge und Schwingungen sind für viele, v. a. für unruhige oder konzentrationsschwache Kinder sehr angenehm. Klangschalen können nicht nur das Körpergefühl stärken, sondern auch innere Spannung lösen.

Selbstentdeckung fördern Vielleicht malt oder zeichnet das Kind gerne, hat eine Vorliebe für Singen oder Tanzen. In Kombination mit der richtigen Musik kann es sich ideal wieder selber spüren und Druck abbauen.

Einfache Entspannungsübungen, die gut zu merken und auch zwischendurch angewendet werden können, z. B. Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung, Meditationen oder Fantasie-Übungen.

Unterstützung aus der Naturheilkunde und alternativ-medizinischen Verfahren – verschiedene Methoden der Energiearbeit (z. B. Craniosakraltherapie, Reiki oder Heilströmen), die beim Energietanken oder Angstlösen helfen können. Auch Bach-Blüten oder pflanzliche Präparate können begleitend gute Dienste leisten.

Zum Entspannen gehört jedoch mehr als nur die Augen zu schließen und ruhig zu sitzen. Es fängt damit an, Kindern eine gewisse Achtsamkeit in Bezug auf ihre Zeit zu vermitteln. Wenn sie verstehen, die Tätigkeit, die sie gerade ausführen, ob Essen oder Lernen, bewusst zu tun, dann „entschleunigen“ sie fast von selbst. Viel Stress entsteht dadurch, dass bereits Kinder das Gefühl haben, ihnen liefe die Zeit davon. Daher versuchen sie – nach unserem Vorbild – verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun: Essen und dabei Hausaufgaben machen, Lernen und nebenbei Videos laufen lassen. Würden sie dies einzeln und bewusst machen, wären sie nicht nur konzentrierter, sondern ihr Alltag wäre auch weniger spannungsgeladen, da alles nach und nach erledigt würde.

Genauso wichtig ist es, dass Kinder lernen, sich Pausen zu nehmen und diese zum Krafttanken und Abschalten zu nutzen. Häufig werden Auszeiten dafür verwendet, sich wieder anderweitig zu beschäftigen. Körper und Geist können so nie zur Ruhe kommen, irgendwann auch nachts nicht mehr. Dann wird es wirklich zum Problem. Daher wäre es sinnvoll, den Kindern vorzuleben, Pausen tatsächlich als Pausen zu nutzen. Für zwischendurch eignet sich eine Vielzahl einfacher Übungen aus verschiedenen Entspannungsmethoden, z. B. dem Autogenen Training.

Kindheit = ideale Lernphase Wenn Kinder beginnen, zur Schule zu gehen und die Pflichten langsam mehr werden, ist es vergleichsweise einfacher, ihnen beizubringen, wie sie mit Druck, Stress und Sorgen umgehen. Im Jugendalter drohen Probleme und Aufgabenberge schon über den Kopf zu wachsen. Wenn sie nicht spätestens in diesem Alter Möglichkeiten finden, Stress zu mindern, Druck abzubauen und zur Ruhe zu kommen, wird es schwierig, dauerhaft körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Als Erwachsene haben wir heute genau dieses Problem: Was tun wir, um fit und leistungsfähig zu bleiben? Wir trinken Kaffee oder Energydrinks, nehmen Kopfschmerztabletten oder gehen ins Fitnessstudio, um uns abzureagieren. Auch hier ist

azafran
www.azafran.de

BIO GEWÜRZE* (z.B. Kurkuma, Ingwer, Zimt)
MISCHUNGEN
BIO TEE*
SUPERFOODS

Erhältlich auf Amazon, Ebay oder Azafran.de

BIO
e
*DE-ÖKO-0109



✓ **Mit Pflanzenextrakten:**
Yamswurzel, Borretschsamenöl, Leinsamenextrakt

✓ **Regulation der Hormontätigkeit**
(Vitamin B₆)

✓ **Nervenstoffwechsel und Psyche**
(Folsäure, Niacin, Vitamin B₆, B₁₂)

✓ **Geistige Leistungsfähigkeit**
(Pantothensäure)

✓ **Energiestoffwechsel**
(Biotin, Niacin, Vitamin B₁, Pantothensäure)

✓ **Verbesserung der Eisenaufnahme**
(Vitamin C)

Auch in Apotheken unter der PZN 10712440 erhältlich



prostasense®

✓ **Mit L-Arginin und Macawurzelpulver und Coenzym Q10**

✓ **Erhaltung des Testosteronspiegels (Zink) und Hormonstoffwechsels**
(Vitamin B₆, Pantothensäure)

✓ **Nervenstoffwechsel und Psyche**
(Niacin, Vitamin B₁, B₂, B₆, Biotin)

✓ **Geistige Leistungsfähigkeit**
(Pantothensäure, Zink)

✓ **Energiestoffwechsel** (Biotin, Vitamin B₁, B₂, B₆)

✓ **Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung** (Niacin, Vitamin B₂, B₆)

Auch in Apotheken unter der PZN 10318714 erhältlich

Fordern sie kostenlos unseren Männer- und Frauencheck an.

Jetzt hier bestellen:

Kostenlose Bestellhotline
0800 1010972

Fax 06322 620419
info@juventahealthcare.com
www.juventahealthcare.com



es so, dass Kinder nur das übernehmen, was sie kennen.

Für ihre körperliche und seelische Entwicklung ist es enorm wichtig, so lange wie möglich verantwortungsvoll mit den eigenen Kräften umzugehen. Wird diese Grenze schon in jungen Jahren überschritten, wundert es nicht, warum immer mehr junge Menschen an Depressionen leiden, zu Beruhigungsmitteln greifen oder sich in digitale Scheinwelten flüchten.

Dies zu verhindern braucht nicht viel. Es verlangt in erster Linie Mut zur Veränderung von uns Erwachsenen und die Bereitschaft, Kindern zuzugestehen, dass manche Dinge nicht sofort erledigt werden und sie Zeit für sich brauchen. Ob Kinder lernen zu meditieren, bewusst die Natur entdecken oder sich durch einfache Übungen aus dem Alltag ausklinken, spielt keine Rolle, solange sie es ungezwungen tun und es ihnen hilft, bei sich zu bleiben und besser mit der ständigen Informationsflut umzugehen. Wenn es gelingt, dass Kinder im richtigen Moment auf ihre Entspannungsmethoden zurückgreifen, wird die Wahrscheinlichkeit für unkontrollierbare Ängste, frühzeitigen Burnout und Depressionen beträchtlich verringert. Außerdem wird es ihnen später im Leben leichter fallen, mit Stress umzugehen und ihre täglichen Herausforderungen zu meistern.

Eine einfache Entspannungsübung für Kinder Setze oder lege dich bequem hin, mache es dir gemütlich und schließe deine Augen. Wenn du magst, kannst du dich auch zudecken. Werde ganz ruhig und entspanne dich. Du brauchst im Moment nichts zu tun oder zu denken.

Spüre nur die Unterlage, auf der du sitzt oder liegst. Ist sie weich oder hart? Ist sie schön warm oder etwas kühl?

Spürst du deine Zehen ganz am Ende deines Körpers? Alle 10? Stelle dir vor, du könntest

jede deiner Zehen mit einer bestimmten Farbe anmalen. Welche Farben wären das? In deiner Vorstellung machst du nun genau das. Du malst jede Zehe mit einer bestimmten Farbe an. Jedes Mal, wenn du die Farbe wechselst, wirst du noch ruhiger und kannst dich noch besser ausruhen. Wenn du mit der letzten Zehe fertig bist, konzentrierst du dich auf deine Finger. Spürst du sie alle gleich gut?

Wenn du magst, kannst du jetzt jeden Finger mit deiner anderen Hand leicht massieren. Nimm dazu Daumen und Zeigefinger der anderen Hand und streiche alle Finger von der Handfläche bis zur Fingerspitze aus. Wenn du fertig bist, kommst du langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt und öffnest deine Augen. ☘



Philipp Feichtinger, BEd.

Lehrer (Mathematik & Geschichte), Dipl. Naturheiltherapeut mit Praxis in Österreich, Heilpraktiker, Kristallklangschalen-Therapeut und Hypnose-Practitioner
office@nhp-feichtinger.at

CD-Tipp

Philipp Feichtinger:
Kinderleicht entspannen.
Eine Schatzkiste voll mit schönen Erinnerungen für DICH.
hsm healthstyle.media GmbH



Seminar-Tipp

Lernen von Philipp Feichtinger

Start Ort

Achtsamkeits- und Entspannungstrainer/in für Kinder

06.12.19 Mönchengladbach

Entspannungs- und Bewegungstrainer/in für Kinder

11.01.20 Tübingen

Entspannung und Stressbewältigung für Kinder ab 4 Jahren

07.02.20 Kiel

Alle Termine und Informationen auf www.paracelsus.de