

Cordula Tornow

Ganzheitliche Entspannung für Kinder

Kindgerechte Praxisbeispiele aus der Progressiven Muskelentspannung

Ansatz und Konzeptentwicklung

In den letzten Jahren konnte nachgewiesen werden, dass sich Entspannungsübungen für Kinder bei Angststörungen, Konzentrationsproblemen, Einnässen, Asthma, Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen), Schlafstörungen, Stottern und vielem mehr mit guten Erfolgsaussichten einsetzen lassen. Stress ist etwas, was alle Menschen gleichermaßen betrifft, nur mehr oder weniger stark. Das gilt schon für Kinder, und die Stressbelastung nimmt im Laufe der Jahre eher zu als ab.

Früh lernt sich Entspannung am leichtesten. Schon im Alltag wird sie manchem nützen. Und wenn später einmal größere Probleme auftreten, ist dem Kind bereits eine Möglichkeit bekannt, die helfen kann.

Die Anwendung und das Trainieren Progressiver Muskelentspannung (PME) zielen in erster Linie auf die Prävention von Störungen und werden symptom-unspezifisch eingesetzt. PME ist somit geeignet für psychisch und physisch gesunde Kinder, die in ihrer Entwicklung gefördert und in ihrem seelisch-körperlichen Gleichgewicht gestärkt werden sollen.

Die physische und psychische Gesundheit der Kinder soll erhalten oder gesteigert werden, indem durch den regelmäßigen und situationspezifischen Einsatz von Entspannungsverfahren und anderen Übungen ein Schutz vor stressbedingter Überbelastung und Kompetenzen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen aufgebaut werden.

Folgende Kompetenzen werden gefördert:

- ◆ Entspannungsfähigkeit
- ◆ Integration von Entspannung in den Alltag
- ◆ Bewältigung von Stress, Angst und Ärger
- ◆ Körperwahrnehmung



Cordula Tornow, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Examen 2000 an der Irene-Olk-Schule in Lübeck, arbeitet selbständig in ihrer eigenen Bewegungs- und Theater-Werkstatt. Neben Bewegungskursen für Erwachsene hat sie auch viele Kurse und soziale Projekte für Kinder und Jugendliche wie „Theater statt Alkohol“ im Programm. Am 1. Juli übernimmt sie die Leitung der Irene-Olk-Schule.

- ◆ Wahrnehmen von Gefühlen; Wissen und Wahrnehmung von Zusammenhängen zwischen Gefühlen und Körperempfindungen
- ◆ willentliche Steuerung von Körperempfindungen und Gefühlen
- ◆ Konzentrationsfähigkeit und Fantasie
- ◆ soziale Kompetenz und gegenseitige Akzeptanz
- ◆ Selbstakzeptanz und positives Körperkonzept
- ◆ Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit

Indikationen

Entspannungsverfahren werden weiterhin eingesetzt, um bei Kindern mit Verhaltensstörungen oder chronischen körperlichen Erkrankungen physische und psychische Erregung abzubauen, günstige Lernbedingungen zu schaffen, Bewältigungs-

strategien, soziale Kompetenz und das Selbstbewusstsein zu steigern. So sind systematische Entspannungsverfahren indiziert bei

- ◆ Angststörungen wie Trennungsangst, Kontaktangst, soziale Unsicherheit, Schulangst und Prüfungsangst
- ◆ aggressivem Verhalten, hyperkinetischen Störungen
- ◆ Lern-, Aufmerksamkeits- und Teilleistungsstörungen
- ◆ Schlafstörungen
- ◆ körperlichen Erkrankungen (Asthma, Spannungskopfschmerz ...)

Wie üben Kinder PME?

Kinder sind schon gut in der Lage, mithilfe von Wahrnehmungübungen und -spielen zwischen einer Muskelanspannung und einer Muskelentspannung zu unterscheiden. Ihre natürliche Experimentierfreude und ihr Entdeckerdrang kommen in allen Muskelentspannungsübungen genutzt werden, um körperliche Zusammenhänge greifbar zu machen.

Die PME-Übungen sind für Kinder besonders wertvoll, weil sie dadurch die Möglichkeit der bewussten Muskelentspannung erleben. Außerdem werden die Kinder durch die vielfältigen Körpererfahrungen sensibilisiert für körperliche Vorgänge. Dies führt zu erhöhter Sinnesleistung und Entwicklung ihrer emotionalen Intelligenz.

Die Übungen der PME werden in eine Fantasiereise eingebaut. Dabei machen die Kinder eine Reise durch den Körper und spüren in die einzelnen Körperteile hinein. Sie spannen bestimmte Muskelgruppen an und lassen sie abrupt wieder los. Während dieser Fantasiereise mit Übungen aus der PME werden die Kinder sprachlich geführt und angeleitet. Sie spannen dabei nie so viele Muskelgruppen nacheinander an wie die Erwachsenen, sondern beschränken sich auf einige wenige. Sie beginnen mit dem Gesicht oder den Händen und Armen, da die Entspannung dort schneller spürbar ist. Später folgen Schultern, Gesäß, Beine und Füße. – Schulkinder wählen einzelne Übungen aus und setzen sie je nach Situation in der Schule ein, besonders zum Entspannen der Gesichts- oder Nackenmuskulatur.

Im Kursunterricht werden nicht nur praktische Inhalte vermittelt, sondern auch theoretische Einheiten (Arbeitsblätter, Tests, kleine Aufgaben, Fragebögen) eingebaut, um eine praktische Veränderung beziehungsweise Bewusstwerdung im Alltag zu



Erlebnisorientierte Bewegungsspiele stimmen die Kinder motorisch, mental und emotional auf die folgenden Entspannungssequenzen ein.

gewährleisten und Entwicklungen und Lernverhalten zu kontrollieren und zu analysieren.

Methodisch-didaktische Empfehlungen

In allen Stunden (zehnmal 60 Minuten über zehn Wochen) sollte auf folgende Ziele hingearbeitet werden:

Ziel 1) Motivation, Fantasie, Einstimmung, Spaß

Kennlern-, Bewegungsspiele, Bildmeditation, Einstimmungs-, Stilleübungen, Malen, Geschichten, zum Beispiel: Alle Kinder stehen im Kreis. Das erste Kind sagt, ich heiße ... und führt dabei eine Bewegung aus (z.B. einmal drehen). Danach wiederholt die ganze Gruppe: Hallo ... (Namen sagen) und führt die Bewegung aus. Später kann die Aufgabe noch erweitert werden, zum Beispiel: Ich heiße und mag ... oder alle sprechen ganz leise, laut, traurig, aufgeregt ... (Kennlern- und Bewegungsspiel)

Ziel 2) Wissenserwerb

Theorie, Gruppenarbeit, zum Beispiel Tagesprotokoll mit Fragen: Wie habe ich mich heute gefühlt? – Eher entspannt oder eher angespannt? Gab es heute etwas, das ich schwierig fand? Ja/Nein! Was könnte mir helfen? – weitere Beispiele erarbeiten ...

Ziel 3) Entspannung

Progressive Muskelentspannung, Fantasiereise, Ruhebild, Körperübungen, zum Beispiel: Roboter und Stoffpuppe (mit oder ohne Musik). Beim Roboter ist der Körper hart, fest, steif und komplett angespannt. Bei der Stoffpuppe ist der Körper locker, weich, Arme und Beine schlenkern beschwingt und der Unterkiefer hängt, sodass die Zunge sichtbar wird (Körperübung).

Ziel 4) Aufbau sozialer Kompetenz

Rollenspiele, soziales Kompetenzspiel, zum Beispiel: Welche Emotionen gibt es? Wie wirken sich Freude, Wut, Angst ... körperlich aus? Wie reagierst du? Was möchtest du verändern? Aufgabe: Du wirst von einer Gruppe Kinder geärgert – wie reagierst du, wie fühlst du dich? Was machst du? (Rollenspiel)

Grundstruktur des Stundenablaufs

Da gerade für Kinder Rituale und feste Strukturen wichtig sind, laufen die auf sich aufbauenden Stunden nach einem ähnlichen Ablauf ab.

- ◆ Einleitung (Anfangsrunde): Wie geht es dir? Mit welchen Erwartungen kommst du heute? Was möchtest du heute üben oder verbessern? Hausaufgaben-Zettel auswerten? Wie ist es in der Woche gelaufen? Wurde geübt?
- ◆ Bewegungsspiel/Körperwahrnehmung/Körpersensibilisierung/Einstimmung auf das Thema
- ◆ Theorie, immer in spielerischer Vermittlung, zum Beispiel Fragebögen, Geschichten, Puzzle ...



Soziale Kompetenzen üben: vertrauen, sich anvertrauen, Verantwortung übernehmen, einfühlsam sein ...

- ◆ praktisches Üben im Sitzen und Liegen
- ◆ Abschluss (Abschlussrunde: Was war gut? Was war schwierig? Hausaufgaben)

Erfahrungswerte

In meiner tanzpädagogischen und bewegungstherapeutischen Arbeit mit Kindern ist mir immer wieder aufgefallen, dass Entspannung, Eigenwahrnehmung, Stress und Leistungsdruck schon bei den Jüngsten ein Thema sind. Somit habe ich mich entschieden den Kurs „PME – Progressive Muskelentspannung für Kinder“ zu entwickeln und auch bei den Krankenkassen einzureichen. Der Kurs ist von allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme zertifiziert.

Ich bin jedes Mal wieder aufs Neue erstaunt, wie schnell Kinder einen Zugang zur Entspannung und gerade zur Progressiven Muskelentspannung (da hier auch genaue aktive Abläufe geübt werden können, die auch nachvollziehbar sind für Kinder) entwickeln, und wie schnell Kinder lernen und ihr Erlerntes auch konkret im Alltag einsetzen.

Eine Rückmeldung aus dem Unterricht

Schülerin, acht Jahre: „Cordy, gestern hat mich meine beste Freundin so sauer gemacht ... Ich hätte früher gleich losgeschrien und -gehauen – aber ich habe alles einmal ganz fest angespannt und gehalten. Und als ich lockergelassen habe, war es schon viel besser und ich konnte sagen, was ich nicht in Ordnung fand, und wir haben nicht gestritten. Das war toll!“

Literatur

- Ursula Salbert: *Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder*, Ökotopia Verlag, Münster 2010.
- Vanessa Speck: *Training progressiver Muskelentspannung für Kinder*, Hogrefe Verlag, Göttingen 2005.

Cordula Tornow

„Bewegungs- & Theater-Werkstatt“

Hinter den Kirschkatzen 39, 23560 Lübeck

www.cordula.tornow.de

© Fotos: Cordula Tornow



Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum

8. Jahrgang

Herausgeber:

Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer Deutscher Gymnastikbund DGymb e. V.
Wasserschieder Straße 1
55765 Birkenfeld/Nahe
Telefon: (0 67 82) 98 89 2
Telefax: (0 67 82) 98 89 4
dgymbgs@t-online.de www.dgymb.de

Verlag + Abonnementservice:

Pohl-Verlag Celle GmbH
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle
Postfach 32 07, 29232 Celle
Telefon: (0 51 41) 98 89-0
Telefax: (0 51 41) 98 89 22
verlag@pohl-verlag.com
www.pohl-verlag.com

Bezugsbedingungen: Einzelpreis: 10,00 € zzgl. Versand, Jahresabo: 32,00 € zzgl. Versand. Auslandsversand ist möglich, Preise bitte beim Pohl-Verlag erfragen.

Herstellung: Druck + Werbung Celle Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle

Erscheinungsweise: vierteljährlich.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes wie Nachdruck, auch einzelner Teile, Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Medien (auch Internet) ist ohne vorherige Zustimmung des Herausgebers und des Verlages unzulässig und strafbar.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“ erscheint im September 2012.
Anzeigenschluss: 25. Juli 2012
Redaktionsschluss: 12. Juni 2012
Printed in Germany. ISSN: 1861-6399

www.pohl-verlag.com

Klicken Sie hier, um ein Probeexemplar zu bestellen.