

Entspannungsfähigkeit entwickeln

Körperbasiertes Entspannungstraining für die
Gruppenarbeit mit Kindern

Norbert Fessler, Michaela Knoll,
Marcus Müller, Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N., Knoll, M., Müller, M. & Weiler, A. (2012). Entspannungsfähigkeit entwickeln: Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern. Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 37 (4), 184-189.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 1

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Entspannungsfähigkeit entwickeln – Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern von Prof. Dr. Norbert Fessler, Prof. Dr. Michaela Knoll, Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Entspannungsfähigkeit entwickeln – Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern

Entspannungsfähigkeiten und die damit sich ergebenden Entspannungsfertigkeiten sind für Kinder eine zentrale Gesundheitsressource. Sich in Selbsterfahrungsprozessen entwickelndes und individuell verfügbares Handlungswissen setzt beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, ein Mindestmaß an körperlicher Betätigung mit einer achtsamkeitsgeleiteten Körperarbeit erzieherisch einzuleiten, bei der Entspannungsthematiken grundlegend sind.

Entspannungstraining im Kontext der Gesundheitsförderung von Kindern?

Gesund Aufwachsen ist angesichts alarmierender Zahlen in Deutschland nationales Gesundheitsziel. Früherkennungsuntersuchungen, Schuleingangsdiagnostik und Forschungsergebnisse (vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2009; Kurth & Schaffrath Rosario, 2010; Schlaud, Atzpodien & Thierfelder, 2007) lassen keinen Zweifel daran, dass der Anteil der Kinder zunimmt, die unter allergischen und sich chronifizierenden Erkrankungen wie Heuschnupfen und Asthma bronchiale leiden, vermehrt auch mit chronisch-degenerativen Erkrankungen wie Adipositas und deren Folgen zu kämpfen haben.

Die Gründe sind vielschichtig. Aus stress-epidemiologischer Sicht ist eine grassierende Ruhelosigkeit in der Moderne zu konstatieren, gepaart mit einem häufig fremdbestimmten Alltagsrhythmus. Die in modernen Lebenswelten allorts ver-

spürbare nervöse Anspannung überträgt sich auch auf die Kinder und kann sich beispielsweise in zunehmendem Leistungsdruck äußern. Zeiten sequentieller Entspannung nehmen hingegen ab wie auch das Vermögen, den Körper wahrzunehmen und seine Signale zu deuten.

Auf psychophysiologischer Ebene werden chronische Verspannungen, emotionale Reaktionen wie Angst und Aggression beobachtet, körperliche Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen konstatiert, Lern- und Leistungsstörungen diagnostiziert. Die Zunahme von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen, von Impulsivität und Hyperaktivität als komplexe Störung bereits im Kindesalter, bekannt unter ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), spricht eine deutliche Sprache. Deutliche Änderungen im Sozialverhalten einzelner Kinder und ganzer Gruppen kommen hinzu.

Angesichts von durch Hektik und Stress geprägten Lebenswelten laufen Kinder zunehmend Gefahr, die Orientierung am

eigenen biologischen Rhythmus, an einem angemessenen Wechsel von An- und Entspannung zu verlieren. Es ist vielleicht die Kunst der „rechten“ Lebensführung, die wiederentdeckt respektive gelernt werden muss – und frühzeitig mit den Kindern eingeübt werden sollte.

Gezieltes Entspannungstraining kann mit Beiträgen zur Rhythmisierung beispielsweise des Kindergarten-Alltags durch Regulation und Balance von Anspannung und Entspannung helfen, die Kunst der rechten Lebensführung zu lehren. Nicht zuletzt deshalb rückt die Bedeutung der Förderung von Entspannungsfertigkeiten bei Kindern immer mehr in das öffentliche Bewusstsein.

Entspannungstraining für Kinder?

Neuere Forschungsergebnisse legen nahe, dass in der frühen Kindheit elementare Schutz- und Risikofaktoren ausgebildet werden (u. a. Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009; Noeker & Petermann, 2008; Petermann & Schmidt, 2006). Krippen, Kitas und weitere elementarpädagogische Einrichtungen – die Schulen allemal – sollten deshalb durch frühe Prävention zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil beitragen, zumal über diese Einrichtungen fast alle Kinder erreicht werden können.

Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen frühzeitig geübt werden, da Verhaltensfestlegungen, die das spätere Gesundheitsverhalten einsparen, bereits im frühen Kindesalter erfolgen. Legt man ein ganzheitlich ausgerichtetes bio-psychosoziales und salutogenetisches Gesundheitsverständnis zugrunde, ist Entspannungstraining ein wichtiges Modul für solch ein Verhaltenstraining, das in den ersten Lebensjahren zu

einer wirksamen Gesundheitsförderung beitragen kann.

Ein Blick in Ratgeber-Broschüren zeigt, dass in den letzten 20 Jahren vor allem für Kinder in der Primarstufe eine beachtliche Publikationsfülle zu Entspannungstechniken entstanden ist. Das Vorschulalter wird hingegen weitgehend ausgespart. Gleiches gilt für die Forschung, die für Entspannungsthemen lediglich einige Dissertationen zum späteren Kindesalter (vgl. z. B. Augenstein, 2003; Falk, 2002; Shelhav-Silberbusch, 1999) vorweisen kann.

Dies mag mit der bisher vertretenen Annahme zusammenhängen, dass das systematische Erlernen von Entspannungstechniken erst ab dem 6./7. Lebensjahr möglich sei, was wiederum damit zu erklären ist, dass die Techniken und damit auch die Ansprüche an solche Übungsformen noch immer zu sehr von den Erwachsenenvorstellungen herunter gebrochen werden. So verwundert auch nicht, dass didaktisch reflektierte wie auch methodisch durchdachte Entspannungsprogramme vor allen Dingen für elementarpädagogische Settings bislang fehlen. Es stellen sich also grundsätzliche Fragen zu den Voraussetzungen eines systematischen Entspannungstrainings für Kinder.

Entspannungsfähigkeit und Entspannungsfertigkeiten

Selbstverständlich kann es gelingen, Entspannung mit sog. „naiven“ Entspannungsformen wie Musik hören oder Spiele spielen zu erzielen. Unter einem systematischen Entspannungstraining versteht man hingegen ein Programm auf der Grundlage verschiedener Entspannungsverfahren, wie z. B. Autogenes Training oder Yoga. Die Fokussierung auf Entspannungsverfahren soll die individuelle Kompetenz steigern, auf Verspannungen allgemein und differentiell mit gezielter Entspannung zu

reagieren. Differentiell meint, dass eingeübte Entspannungsfertigkeiten die Entspannungsfähigkeit entwickeln und das Individuum in die Lage versetzen, sich in individuell belastenden Situationen durch unmittelbaren Einsatz des Erlernen selbst helfen zu können – dies auch in ungünstigen Kontexten im Alltag wie beispielsweise in einer lauten Umgebung. Ziel ist, die Fähigkeit zu erlangen, einen kontrollierten, relativ stabilen Erregungszustand willkürlich herbeizuführen, dessen Niveau unterhalb des normalen Wachzustandes liegt und der zur Reduktion der Zustände physischer wie auch psychischer Anspannungen beiträgt, die sich z. T. gegenseitig bedingen (physisch: z. B. Muskelspannung, Atmung, Puls, Blutdruck – psychisch: z. B. Angst, Stress).

Klassifizierung und Zuordnung von Entspannungstechniken

Welche Entspannungstechniken aus bewegungsthematischer Sicht relevant und in Kita und Schule ausführbar sind, kann durch das in Abb. 1 dargestellte Klassifikationsmodell (vgl. Fessler, 2006) hergeleitet werden.

Entscheidend ist zunächst die *Entspannungsbasis*: Für öffentliche Einrichtungen wird es maßgeblich darauf ankommen, Entspannungstechniken von Heilversprechen und esoterischen Schleiern zu befreien. Ein Entspannungstraining soll vor allem Kompetenzen entwickeln, die zu einer autogenen, d. h. selbstentstehenden und selbstverantworteten Steuerung führen. Für die Praxis bedeutet dies, Techniken wie Yoga, Tai Chi Chuan oder Qigong von ihren philosophisch-religiösen Fundamenten zu entkoppeln.

Es kann bei der Vermittlung dieser und anderer Techniken nicht darum gehen, auf eine transzendente Ausrichtung und diesseitige vergeistigte Vervollkommnung

des Individuums abzuzielen, sondern primärpräventive und alltagsgebräuchliche *Entspannungsziele* zu verfolgen. Ein Entspannungstraining in elementarpädagogischen und schulischen Einrichtungen ist somit eher funktional (z. B. in Kontexten wie „Gesundheit“ oder „Stressbewältigung“) auszulegen, wie dies bei westlich orientierten Techniken, die überwiegend im letzten Jahrhundert entwickelt wurden, überwiegend der Fall ist¹. Dabei kann der *Entspannungsansatz* sowohl systematisch sein, d.h. auf in sich geschlossenen Entspannungssystemen beruhen (z.B. Hatha-Yoga), oder auch kompositorisch, d.h. aus verschiedenen Entspannungstechniken zusammengefügt, sein.

Um ein Entspannungstraining für die Arbeit mit Kindern fruchtbar zu machen, sind schließlich Kriterien wie Entspannungsauslösung, Entspannungsinduktion, Entspannungsaktivität und Entspannungsreaktion aus einer den Körper betonenden Perspektive zu beachten: Bei der *Entspannungsauslösung* sollten im Kontext von Gesundheit, Bewegung und Entspannung Verfahren gewählt werden, die im unterrichtlichen Rahmen eingeübt, späterhin jedoch selbstinstruktiv in den Alltag integriert werden können.

Unter dem Aspekt der *Entspannungsinduktion* sind Techniken zu bevorzugen, die Bezüge zum Körper aufweisen und die Aufmerksamkeit auf körperliche

¹ Zu nennen sind beispielsweise die Alexander-Technik (Gründer: Frederick M. Alexander [1869–1955], Australien), Autogenes Training (Gründer: Johann Heinrich Schultz [1884–1970], Deutschland), Eutonnie (Gründerin: Gerda Alexander [1908–1994], Dänemark), Feldenkrais (Gründer: Moshé Feldenkrais [1904–1984], Israel) oder Progressive Relaxation (Gründer: Edmund Jacobson [1885–1976], USA).

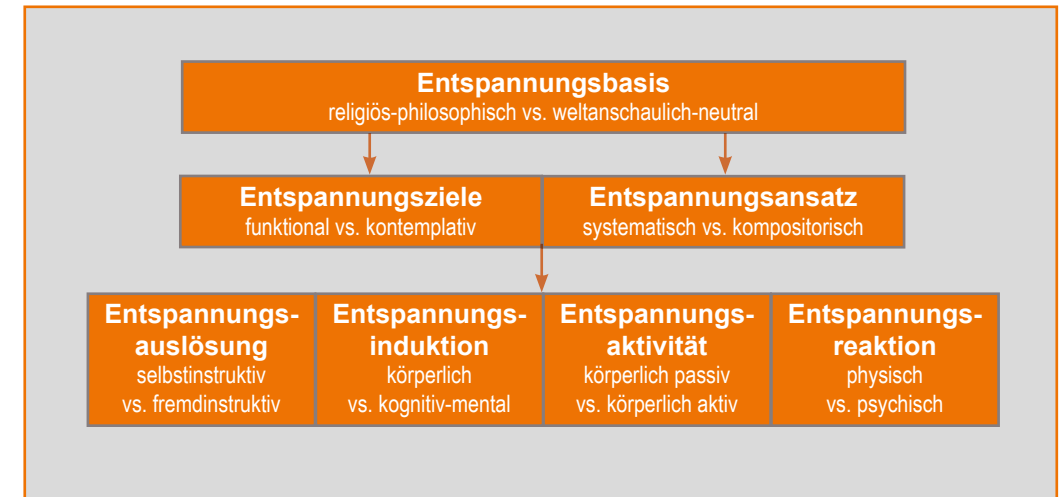


Abb. 1: Klassifikationsmodell zur schematischen Verortung von Entspannungstechniken (aus: Fessler, 2006, S. 293)

Prozesse richten (z. B. Schwereübungen beim Autogenen Training). Entspannung durch tatsächlich ausgeführte Körperarbeit verdeutlicht das Kriterium *Entspannungsaktivität*, mit dem sich körperlich passive von körperlich aktiven Techniken unterscheiden lassen (z. B. Autogenes Training gegenüber der Progressiven Relaxation, Yoga oder Tai Chi Chuan).

Aus bewegungsthematischer Sicht ist schließlich das Kriterium *Entspannungsreaktion* anzuführen, mit dem reflektiert werden kann, in welchem Ausmaß die jeweilige Entspannungstechnik physische und/oder psychische Auswirkungen haben soll.

Entspannungstraining in den Orientierungs- und Bildungsplänen

Körperlich basierte Entspannungszugänge sind für Kinder zu präferieren, da sie attraktiv und problemlos in einen „bewegten“ Alltag integrierbar sind. Gerade

für Kinder können mit dem Körper eingeleitete und auf Körpererleben beruhende Entspannungstechniken auch einen elementaren Zugang zur Initiierung von Selbsterfahrungsprozessen bedeuten. Für den Elementarbereich und die Grundschule sind weiterhin Techniken zu empfehlen, die vergleichsweise leicht lehrbar und lernbar sind und nicht zuletzt auch empirischen Wirkungsannahmen standhalten. Unter diesen Voraussetzungen sind Themen und Techniken wie Atmen, Phantasieren mit implementierten Techniken wie das Autogene Training als körpererspürende Methode, Progressive Relaxation, Hatha-Yoga, Massage oder Körpermeditationen hervorzuheben.

Die Orientierungs-, Lehr- und Bildungspläne für Kitas und Primarschulen sind hier auf gutem Wege, wie die folgenden Sachstandsanalysen aufzeigen. Hierfür wurden in einer qualitativ-quantitativen Analyse 2012 die bundesweiten Bildungspläne für die frühe Bildung in Kindertageseinrich-

tungen² wie auch für die Primarstufe³ hinsichtlich des Vorkommens von allgemeinen Entspannungsbegriffen und konkreten Entspannungsmethoden gesichtet.

Bildungspläne für Kindertageseinrichtungen

Bei der Sichtung allgemeiner Entspannungsbegriffe wurden in den Bildungsplänen für Kindertageseinrichtungen insgesamt 122 Treffer erzielt. Auffallend ist die hohe Trefferanzahl in den Bundesländern Bayern, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen. Länderübergreifend sind mehr als die Hälfte der Treffer im Bildungsbereich⁴ *Körper, Bewegung und Gesundheit* angesiedelt.

So wird Entspannung häufig innerhalb der motorischen Bildung thematisiert, z. B. „Die Ganzheitlichkeit des Körpers erfahren“ (Mecklenburg-Vorpommern 2010, S. 187) – ebenso in der gesundheitlichen Bildung, z. B. „Wissen über Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung, Belastung und Entspannung“ oder „Gesundheitsfördernde Rituale im Alltag

² Grundlage für die Analyse bildeten die 2012 online zugänglichen Bildungspläne für Kindertageseinrichtungen der Bundesländer: <http://www.bildungsserver.de/Bildungsplaene-der-Bundeslaender-fuer-die-fruehe-Bildung-in-Kindertageseinrichtungen-2027.html>

³ Grundlage für die Analyse bildeten die 2012 online zugänglichen (Rahmen-) Lehrpläne für die Primarstufe der Bundesländer: <http://www.bildungsserver.de/Bildungsplaene-der-Bundeslaender-fuer-allgemeinbildende-Schulen-400.html>.

⁴ Da die Bildungsbereiche in den Bundesländern in ihrer Bezeichnung differieren, werden im Folgenden die Betitelungen aus dem länderübergreifend erstellten Rahmen des Bundes verwendet.

(Entspannungsübungen)“ (Thüringen 2010, S. 75). Auch werden Entspannungsthemen im Zusammenhang mit einer angemessenen Rhythmisierung des Alltags aufgegriffen (z. B. Sachsen 2007, S. 45): „Der Mensch handelt rhythmisch im Sinne von Wechseln und Gegensätzen (z.B. Einatmen/Ausatmen, Spannung/Entspannung) und er ist Teil der Natur“ (Brandenburg 2006, S. 17).

Weiterhin sind Entspannungsthemen häufig im Bildungsbereich *Musische Bildung/ Umgang mit Medien* vorzufinden. Musik berührt das Innerste und wirkt dadurch bspw. laut dem Bayerischen Erziehungs- und Bildungsplan (2006, S. 335f.) als Quelle der Entspannung, Aufmunterung und Ausgeglichenheit. Nicht zuletzt finden Entspannungsansätze auch im Bildungsbereich *Personale und soziale Entwicklung, Werteerziehung/religiöse Bildung* Berücksichtigung (z. B. Bayern 2006, S. 87; Thüringen 2010, S. 150f.). Nur vereinzelt finden sich Entspannungsthematiken in den Bildungsbereichen *Sprache, Schrift und Kommunikation* (vgl. Thüringen 2010, S. 58), *Mathematik, Naturwissenschaften, (Informations-)Technik* (vgl. Bayern 2006, S. 243) und *Natur und kulturelle Welten* (vgl. ebd., S. 302).

Konkrete Entspannungsmethoden lassen sich nur in sechs Bundesländern mit insgesamt 23 Treffern identifizieren. Bilanzierend werden Fantasiereise (9 Treffer) und Massage (8 Treffer) mit Abstand am häufigsten genannt. Beide Methoden zählen zu den klassischen und leicht erlernbaren, kindgemäßen Entspannungsmethoden.

Während die Massage größtenteils im Bildungsbereich *Körper, Bewegung, Gesundheit* verortet ist, findet bei der Fantasiereise eine Zuordnung auf mehrere Bildungsbereiche statt. Dies ist damit zu begründen, dass sie eine kreative Methode darstellt, die neben Entspannungseffekten

auch zur Entwicklung und Schulung der Kreativität eingesetzt wird. Zudem lassen sich Fantasiereisen aufgrund ihrer thematischen Flexibilität problemlos an vielfältige Kontexte anpassen.

Hingegen werden die Techniken Autogenes Training, Yoga, Qigong und Progressive Muskelrelaxation (PMR) in den Bildungsplänen nur vereinzelt aufgegriffen. Entspannungsmethoden wie Eutonnie, Feldenkrais und Tai Chi, die durchaus für Kinder anwendbar sind, bleiben unerwähnt.

Abb. 2 gibt eine abschließende Übersicht über die verschiedenen, mit Entspannung assoziierten Thematiken, in denen allgemeine Entspannungsbegriffe und konkrete Entspannungstechniken in den Bildungsplänen verortet sind. Diese The-

matiken (abgebildet in den Kästchen) lassen sich vier übergeordneten Themenfeldern zuordnen, die im Schaubild kreisförmig dargestellt sind: (1) Aus-/Ruhezeiten, Schlafen, (2) Spannungszustände, (3) Psychomotorik und (4) Atemschulung. Die Kreisgröße spiegelt dabei deren Stellenwert innerhalb der Bildungspläne wider.

Bildungspläne der Primarstufe

Die Grundschullehrpläne wurden ebenfalls bundesweit analysiert (vgl. im Detail Fessler & Weiler 2012; 2013). Hier konnten bei der Suche nach Entspannungsbegriffen in den aktuellen Lehrplanwerken insgesamt 165 Treffer, in Bezug auf konkrete Entspannungsmethoden 35 Treffer

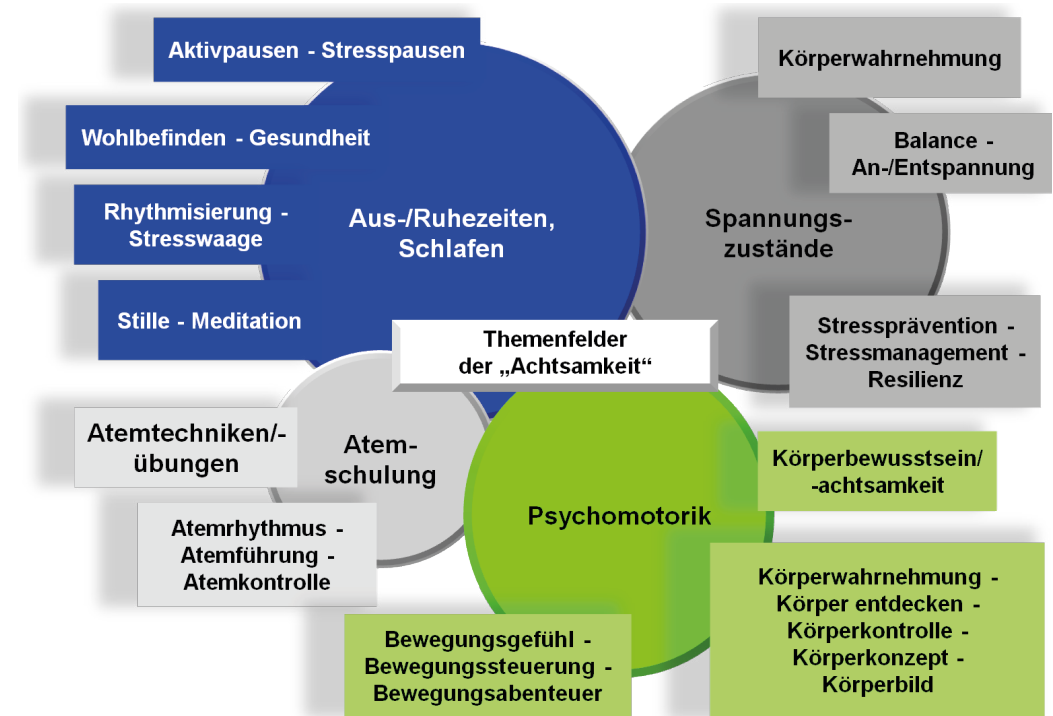


Abb. 2: Themenfelder der Entspannung in den Erziehungs- und Bildungsplänen im Elementarbereich

erzielt werden. Wie im Elementarbereich weisen insbesondere Bayern, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen hohe Trefferquoten auf – hinzu kommen die Bundesländer Berlin und Brandenburg.

Die inhaltliche Verankerung von Entspannung in den Grundschullehrplänen nimmt eine große Bandbreite ein und reicht von der Gestaltung einer aggressionsarmen und angstfreien Atmosphäre im Unterricht (vgl. Bayern 2000, S. 38) bis zur Einbettung in Themen wie Körperpflege und Ernährung (vgl. Hessen 1995, S. 267). Besonders häufig sind Entspannungsthemen im Rahmen der allgemeinen fächerübergreifenden Leitlinien zu den Gesamtlehrplänen oder in allgemeinen Rahmenvorgaben zur Unterrichtsgestaltung in einzelnen Fächern aufgeführt (so z. B. in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen).

Hierbei wird Entspannung meist im Zusammenhang mit einer Rhythmisierung des (Schul-)Alltags bzw. einer angemessenen Gestaltung von Zeit- und Lebensräumen thematisiert. In Berlin (2004, S. 13) heißt es z.B.: „Ein Stundenplan mit der Einteilung nach der starren 45-Minuten-Einheit wird den [...] Anforderungen an das Lernen und Unterrichten oft nicht gerecht. Für die unterschiedlichen Aufgaben im Unterricht sind jeweils spezifische organisatorische Lösungen zu entwickeln.“ Dazu zählt auch die Einbindung von „Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten in die Tages- und Wochenplanung“ (ebd., S. 13).

Dem Grundschulunterricht kommt die Aufgabe zu, „Ritualen einen festen Platz im schulischen Alltag [einzuräumen] und [...] den Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen kindgerecht [zu rhythmisieren]“ (Rheinland-Pfalz 2002, S. 20). Ziel ist es, durch die Rhythmisierung des Unterrichts „einen verlässlichen Orientierungsrahmen [zu] schaffen und

eine Atmosphäre der Zufriedenheit und Lebensfreude in der Grundschule“ sowie „die Ausbildung von Konzentrations- und Leistungsfähigkeit“ (Berlin 2004, S. 13) zu unterstützen. So verwundert nicht, dass Entspannung auch häufig im Zusammenhang mit der Thematik „Lernen lernen“ (z. B. Bayern 2000, S. 14; Sachsen 2004, S. X) als wichtige Stützstrategie oder konkrete Arbeitstechnik genannt wird.

In Bezug auf einzelne Entspannungsmethoden zeigt sich, dass – analog zu den Bildungsplänen des Elementarbereichs – Fantasiereisen auffallend häufig und fächerübergreifend als Entspannungstechnik aufgeführt sind. Neben Inklusionen dieser Technik in fächerübergreifenden Themenfeldern finden sich in den Klassenstufen 1 und 2 „Stilleübungen und Fantasiereisen“ (Bayern 2000, S. 116 und S. 120; Saarland 2011, S. 11) beispielsweise im Fach Sport, oder es sollen Fantasiereisen im Fach Deutsch mit Themen wie „Zuhören lernen“, „einer Lehrererzählung lauschen“ verknüpft und als „Konzentrationsspiele und -übungen“ (Bayern 2000, S. 76) angewendet werden.

Auch wenn die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nur im Saarland (2011, S. 13) explizit aufgeführt ist und daher die quantitative Suche nach Entspannungsmethoden hier nur einen Treffer aufweist, zeigen weiterführende qualitative Analysen, dass eine Vielzahl von indirekten Verweisen auf diese Technik auftauchen, so z.B. „Hände zu Fäusten ballen – anspannen – Hände öffnen – entspannen“ (Bayern 2000, S. 116) oder „einzelne Körperpartien anspannen und entspannen“ (Hessen 1995, S. 231) wie auch „den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und ihn bewusst hervorrufen“ (Hamburg 2011, S. 22). In der Jahrgangsstufe 1/2 sollen die Kinder diesbezüglich z.B. in Berlin, Brandenburg (2004, S. 33) und in Mecklenburg-Vor-

pommern (2004, S. 27) – eingebettet in die Inhalte des Feldes „Bewegungskünste, Gymnastik, Tanz“ – „Körperspannung wahrnehmen und zielgerichtet auf- und abbauen“ lernen.

Im Vergleich zu den Bildungsplänen des Elementarbereichs wird die Massage seltener angesprochen, jedoch finden sich insbesondere Verortungen dieser Methode in den ersten beiden Klassenstufen bspw. im Fach Sport/Erziehung der Jahrgangsstufe 2 in Bayern (2000, S. 120) oder in der Jahrgangsstufe 1/2 im Lehrplan Sport des Saarlandes (2011, S. 12).

Techniken wie Yoga, Tai Chi oder Qigong sind in den Lehrplänen der Bundesländer mittelbar aufgeführt. So legt z.B. der Hamburger Bildungsplan Sport (2011, S. 22) nahe, dass die Kinder bereits in der Grundschule „asiatische Bewegungskonzepte sowie Entspannungsprogramme kennenlernen“ sollen.

Auch in den Primarstufenplänen werden vielfältige weitere Themen wie Atem- und Haltungsschulung mit Entspannungsthematiken verknüpft (für eine detaillierte Übersicht der Themenfelder der Entspannung in Anlehnung an Abb. 2 vgl. Fessler & Weiler, 2013). In den ersten beiden Klassenstufen sollen die Kinder im Fach Sport z. B. in Sachsen (2004, S. 16) ein „Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung entwickeln“ und dabei das „Verbessern einer zweckmäßigen Körperhaltung“ durch „Spannungs- und Entspannungsübungen im Liegen und Sitzen“ (ebd., S. 20) anstreben.

Atmungs- und Haltungsschulung ist aber auch im Fach Musik von besonderer Bedeutung. So sollen beispielsweise in Hessen (1995, S. 205) die Kinder über „entspannte Haltung, richtige Atmung und deutliche Aussprache einen guten Stimmklang entwickeln“ sowie „Spannung und Entspannung bewusst erleben“ und „Atem und Stille erfahren“. Auch wird die

Einbettung von Entspannungsthemen in Tiergeschichten in den Lehrplänen empfohlen – so in Thüringen (2010, S. 10), wo eine Förderung von „Körpererfahrungen durch eine vertiefende Herausbildung des Körperschemas [...] und des Körperbildes“ mittels „Entspannungsübungen“ und auch durch das „Nachahmen von Tieren und Szenen“ angestrebt werden soll.

Implementierungsprinzipien in didaktisch-methodischer Perspektive

Um umfassend und vertieft eine Entspannungstechnik unterrichten zu können, bedarf es kompetenter Lehrkräfte mit zumeist langjähriger spezifischer Ausbildung, Erfahrung und Ausbildungsgraden. Wenn deshalb das Erlernen und Üben von Entspannungstechniken in den Orientierungs- und Bildungsplänen gefordert wird, kann es nicht sein, dass Pädagogen jahrelang einschlägige Kurse belegen müssten, bevor überhaupt daran zu denken wäre, Gruppen adäquat unterrichten zu können.

Die Implementierung von Entspannungstechniken in elementarpädagogischen Settings und der Schule selbst zielt deshalb weniger auf Effekte der Tiefenentspannung und der Begleitung durch Experten ab, vielmehr sind wissenschaftlich geprüfte Entspannungs-Kurzprogramme zu verwenden, die nicht nur in der Aus- und Fortbildung angeboten werden können, sondern aus der Praxis heraus schnell erlernbar und lehrbar sind.

Die Programme sind demnach so auszuwählen, dass zu deren Durchführung keine spezifischen Qualifikationen in einer Entspannungstechnik vorliegen müssen. Weitere Grundsätze sind:

- Die Programme sollen wenig Zeit in Anspruch nehmen und in vielfältigen all-

täglichen Situationen einsetzbar sein (z.B. auch in beengten Räumen).

- Die Programme sollen weitgehend ohne Materialien durchgeführt werden können.

- Für die Adressaten, hier Kinder im Vorschulalter und in den ersten Klassen der Primarstufe, sollen die in den Programmen geübten Entspannungsfertigkeiten schnell erlernbar sein.

- Mit etwas Übung sollen einzelne Übungen von den Kindern selbstinstruktiv weiter geübt werden können, z.B. in Form von „Hausaufgaben“, ggf. auch gemeinsam mit den Eltern, Geschwistern oder Gleichaltrigen.

Dabei sollen sie wirksam sein, d.h. wissenschaftlichen Evaluationskriterien genügen, beispielsweise durch Nachweis treatmentbedingter Veränderungen physiologischer Parameter wie Hautleitwert, Herzrate, Tonusveränderung, periphere Gefäßerweiterung oder veränderte Hirnstromaktivitäten.

Bei der Durchführung von Entspannungsmaßnahmen im Kita- und Schul-Alltag sind folgende Überlegungen zugrunde zu legen:

Entspannungsangebote müssen kindgemäß durchgeführt werden: Der Prozess der einsetzenden Stille, um von der Unruhe zur Ruhe zu gelangen, muss von der Lehrkraft „ausgehalten“ werden, auch wenn dies zunächst nicht zielkonform erscheinen mag. Die schnelle Ruhefindung auch im Gruppenverband stellt sich mit zunehmender Übung ein und ergibt sich über das konzentrierte Mitmachen im Verlauf der Übungen. Auch stellen sich über die Geschichten und die zwischendurch entlastenden Bewegungsübungen – Grundprinzipien bei der Erstellung von

Programmen – die Qualitäten von Stille als Erlebnisraum für das Kind von alleine heraus. Ein „Seid jetzt bitte still!“ ist deshalb in jedem Fall zu vermeiden.

Sich trauen und Ruhe ausstrahlen: Geschichten müssen authentisch erzählt werden, die Übungen sind ruhig durchzuführen. „Verzauberungen“ eignen sich besonders bei jüngeren Kindern als Einstieg in ein Entspannungstraining. Es strahlt auf die Kinder aus, wie die/der Vortragende sich in das Programm einfindet. In eine Hektik hinein, in der die Lehrperson selbst gefangen ist, werden die Übungen weniger gelingen.

Aller Anfang ist schwer: Grundsätzlich gilt: Weniger ist (hier) mehr! Kinder brauchen Zeit, sich auf Entspannung einzulassen und Entspannungsfertigkeiten zu entwickeln. Dies muss gelernt, folglich auch immer wieder geübt werden. Korrekturen, die bei Entspannungsmethoden zurückhaltend zu handhaben sind, folgen erst mit zunehmendem Üben.

Störenfriede: Sie sind in der Praxis reichlich bekannt. Anfängliche Reaktionen auf ein erstes Entspannungserleben, die ein Entspannungsthema für die ganze Gruppe abrupt unterbrechen können (z.B. Lachen oder Zappeln), sind üblich. Manche Kinder müssen erst daran gewöhnt werden, Ruhe zu „ertragen“. Die Kinder spüren Unterschiede zwischen sich einstellender Ruhe und gewohnter alltäglicher Unruhe verstärkt und haben in der ungewohnten Situation möglicherweise den Drang, aus der Gruppe auszubrechen und die Ruhe durch Stören zu unterbrechen. Da dies bis hin zu körperlichem Unwohlsein führen kann, dürfen die Kinder bei Körperreaktionen, beispielsweise ein Fingerkribbeln, durchaus die Muskeln bewegen und z.B. die Hände zu Fäusten ballen.

Einstiegsritual: Den Programmen und Übungen ist grundsätzlich ein Einstiegsritual voranzustellen. Klangmedien wie Triangel, Gong oder Klangschale können den Kindern den Beginn der Übungen mit einhergehender Stillephase signalisieren. Vor allen Dingen das Nachlauschen verklingender Töne führt schnell in eine konzentrierte Haltung. Weiterhin hat sich bei Kindern bewährt, Aktivierungsübungen vor Beginn der Entspannungsübungen durchzuführen, wenn sie vergleichsweise aufgedreht und überaktiv sind. Als einfache Einzelübung bietet sich beispielsweise an, mit den Armen und Händen die Hektik aus dem Körper „auszuschütteln“.

Ausstiegsritual: Auch in Entspannungsprogrammen, die wenig Zeit in Anspruch nehmen, hat die „Abschlussphase“ einen hohen Stellenwert inne. Zunächst erfolgt im Anschluss an die Übungen das „Nachspüren“. Dieses ist elementar für die Nachhaltigkeit des Lernerfolgs der vorangegangenen Übungen und Entspannungserfahrungen sowie gleichermaßen wichtige Voraussetzung für das nächste Entspannungstraining. Im Gegensatz zum Einfinden in die Entspannungsphase beim Einstiegsritual dient das eigentliche Ausstiegsritual dem Zurückfinden in den Alltag. Für die Rücknahme der Entspannung eignen sich einfache und bekannte Körperformen wie das Recken, Strecken und Räkeln, das den Kindern vom morgendlichen Aufstehen bekannt ist.

4. Ausblick

Auf Forschungsdesiderate wurde in diesem Beitrag ebenso hingewiesen wie auf fehlende didaktisch reflektierte und methodisch durchdachte Konzeptionen für ein systematisches Entspannungstraining in der vorschulischen Erziehung. Das

ket-Forschungsteam (Karlsruher Entspannungstraining – www.entspannung-ket.de) hat deshalb zu den Themen Atmen, Fantasiereisen, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Massage, Eutonie und Körpermeditationen gezielt Kurzprogramme für elementarpädagogische und schulische Settings entwickelt.

Literatur

- Augenstein, S. (2003). *Yoga und Konzentration: Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse*. Immenhausen bei Kassel: Prolog Verlag.

- Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2009). *13. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland*. Deutscher Bundestag, 16. Wahlperiode, Drucksache 16/12860. Zugriff am 22.07.2012 unter <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,-did=128950.html>.

- Falk, H. (2002). *Entspannung als Element der Gesundheitsförderung im Schulsport. Ein Vergleich westlicher und fernöstlicher Entspannungsverfahren*. Inaugural-Dissertation, Universität Regensburg.

- Fessler, N. (2006). Entspannungsfähigkeit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 290-306). Schorndorf: Hofmann.

- Fessler, N. & Weiler, A. (2012). Leitideen zum Lehren und Lernen von Entspannung im zweiten Schuljahr. In Klasse 2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für das zweite Schuljahr* (S. 6-9). Nürnberg: Verein Programm Klasse2000 e.V.
- Fessler, N. & Weiler, A. (2013). Didaktisch-methodische Grundlegung eines Basis-Entspannungstrainings. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 39-55). Aachen: Meyer & Meyer.
- Kurth, B. M. & Schaffrath Rosario, A. (2010). Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 53 (7), 643-652.
- Noeker, M. & Petermann, F. (2008). Resilienz: Funktionale Adaptation an widrige Umgebungsbedingungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56 (4), 255-263.
- Petermann, F. & Schmidt, M. H. (2006). Ressourcen – ein Grundbegriff der Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie? *Kindheit und Entwicklung*, 15 (2), 118-127.
- Schlaud, M., Atzpodien, K. & Thierfelder, W. (2007). Allergische Erkrankungen. Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 50 (5/6), 701-710.
- Shelhav-Silberbusch, C. (1999). *Bewegung und Lernen: Die Feldenkrais-Methode als Lernmodell*. Dortmund: verlag modernes lernen.

Hinweis:

Die Bildungspläne für Kindertageseinrichtungen sowie (Rahmen-)Lehrpläne für die Primarstufe der Bundesländer sind online unter <http://www.bildungsserver.de> einzusehen.

Dieser Beitrag wurde 2012 erstmalig veröffentlicht und bezieht sich hinsichtlich der Ergebnisse auf die seinerzeit verfügbaren Bildungspläne aus den Bundesländern.

Aus aktueller Sicht ist anzunehmen, dass einige der Bildungspläne zwischenzeitlich einer Revision unterzogen wurden – eine entsprechend neue und aufwendige Recherche wurde von uns nicht durchgeführt. Wir gehen davon aus, dass bezüglich der hier untersuchten Themen keine grundlegenden Änderungen erfolgt sind.