

Entspannungsfähigkeit im Kindergartenalltag messen

Wie geht das?

Marcus Müller, Tobias Rathgeber

Ursprünglich erschienen:

Müller, M. & Rathgeber, T. (2015). Entspannungsfähigkeit im Kindergartenalltag messen. Wie geht das?

KiTa aktuell spezial – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 16, Sonderheft 03, 13-15.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen 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 frühen 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 frühen Kindheit' als Schrift Nr. 3

© 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: 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 frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

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

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Was Hänschen nicht lernt – Entspannungsfähigkeiten schon in der Kita entwickeln? von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 2 - Kindergesundheit fördern durch Entspannung – Was sagen die Bildungspläne? von Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfähigkeit im Kindergartenalltag messen – Wie geht das? von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Entspannungsfähigkeit im Kindergartenalltag messen – Wie geht das?

Es gehört zu einem ritualisierten Kindergartenalltag, Entspannungsphasen zu integrieren. In Gesprächen mit dem Fachpersonal wird allerdings deutlich, dass entsprechende Kompetenzen bzw. Methoden, um kindliche Anspannungs- und Entspannungszustände zu bestimmen, nur marginal vorhanden sind. Um die Wirksamkeit von Aus- und Ruhezeiten bis hin zu Entspannungseinheiten im ‚Vorher-Nachher-Vergleich‘ zu überprüfen, bedarf es spezifischer Methoden, die in diesem Beitrag skizziert werden.

Einführung

Um kindliche Spannungszustände zu beurteilen, bedarf es einer Methodenkompetenz in Bezug auf Fremd- und Selbstevaluationen. Aus Überblicksgründen werden zunächst gängige wissenschaftliche Methoden der Fremdevaluation holzschnittartig dargestellt, die bei der Überprüfung von Entspannungstechniken Anwendung finden. Anschließend werden ausführlicher Selbstevaluationsmethoden für den Kindergartenalltag vorgestellt.

Fremdevaluation

Mit Blick auf wissenschaftliche Evaluationsmethoden zeigt sich, dass nach wie vor Fragebogenerhebungen oder Interviewverfahren zur Messung subjektiver Befindlichkeiten vor und nach entspannenden Einheiten gebräuchlich sind. Es werden jedoch vermehrt ‚harte‘ Daten erhoben, die sich an hormonellen und psychophysiologischen Werten orientieren. Innerhalb der ket-Forschungsgruppe (Karlsruher

Entspannungs-Training) werden diese Verfahren auch dazu genutzt, die Veränderungen nicht nur vor und nach einem Entspannungstraining, sondern auch in dessen Verlauf aufzuzeichnen. Hierzu einige Beispiele:

Endokrinologische Untersuchungen:

Eine aufschlussreiche Methode stellt die Ermittlung von endokrinen Werten dar, weil deren Ergebnisse Hinweise auf momentane und chronifizierte Stresszustände geben können (vgl. Faller & Lang, 2010, S. 26f.). Denn in Anspannungs- und Belastungszuständen werden ausgeschüttete Stresshormone, wie z.B. Cortisol, im Blut gemessen. In neueren Verfahren wird bei der Bestimmung von Stresshormonen auf eine Blutabnahme verzichtet, stattdessen werden schmerzfreie Speichelproben durchgeführt (vgl. Hellhammer, Wüst & Kudielka, 2008).

Psychophysiologische Untersuchungen:

Die Bestimmung psychophysiologischer Indikatoren, z.B. mit Bio- und Neurofeed-

backgeräten vor und nach zuvor festgelegten Messzeitpunkten, ist ebenfalls eine objektive Messmethode, mittels derer ‚direkt‘ am Körper des Kindes abgeleitete Funktionsmaße ermittelt werden. Direkt bedeutet, dass spezielle Sensoren, die als Messfühler (Elektroden) fungieren, dabei die Körperfunktionen in elektrische Einheiten umwandeln. Die am Körper messbaren Zustände wie Spannung, Leitfähigkeit oder Widerstände spiegeln sich in Biosignalen wider. So werden bspw. elektrodermale Veränderungen über den Hautleitwert bestimmt: Sie basieren auf Verschiebungen im Spannungskontinuum einer Person und unterliegen der sympathischen Aktivierung, von der auch die Schweißdrüsenaktivität beeinflusst wird (vgl. Parker-Binder, 2006, S. 15).

Selbstevaluation

Hinter dieser Evaluationsform verbergen sich in erster Linie Verfahren, bei denen die Kinder ihre Körperwahrnehmung im Sinne einer Selbstbeobachtung durch Entspannungsverfahren sensibilisieren und verbessern sollen. Zudem kann das Fachpersonal die angestrebten körperlichen Zielsetzungen einer Überprüfung unterziehen. Solche Selbstevaluationsverfahren für den Spannungsbereich im Kindesalter liegen zu Händen des Fachpersonals derzeit allerdings nur vereinzelt vor. Grund dafür könnte sein, dass die Durchführung und Überprüfung der Wirksamkeit von Entspannungseinheiten bislang noch nicht bundesweite Resonanz und Umsetzung in Kitas erfahren haben und auch forschungsperspektivisch unattraktiv waren. Generell sind bei der Entwicklung und Umsetzung von Selbstevaluationsmethoden im Kindergartenalltag folgende Prämissen zu beachten: einfache Handhabbarkeit, kostenneutrale Anwendung, zeitökonomi-

sche Umsetzung und qualitativ-effektive Auswertungsmöglichkeiten.

Im Folgenden werden Reflexionsmethoden und projektive Verfahren im Kontext ‚Entspannung‘ vorgestellt, weil diese ohne großen Aufwand in den Kindergartenalltag integriert werden können.

Reflexionsmethoden

Reflexionsmethoden sind zunächst aufgrund ihres geringen Zeitaufwands ein geeignetes Analyseverfahren: Hierzu zählen Reflexionsgespräche, wie z.B. ‚Blitzlicht‘ in verschiedenen Varianten oder Kreisgesprächen, die neben der Sprachentwicklungsförderung dazu führen, dass Kinder in die Lage versetzt werden, ihre Emotionen und Körperempfindungen zu verbalisieren. Als Blitzlicht kann bspw. das Daumen- oder Fingerblitzlicht eingesetzt werden: Beim ‚Daumenblitzlicht‘ stehen die Kinder mit geschlossenen Augen im Kreis und bewerten mit dem Daumen, ob ihnen die ‚Entspannungsphase‘ gut getan hat, welche Körperwahrnehmungen (z.B. Wärme, Leichtigkeit etc.) oder Gefühle sie gespürt haben (Daumen hoch = positiv, Daumen nach unten = negativ, Daumen waagrecht = geht so). Auf ein Signal öffnen alle Kinder gleichzeitig wieder ihre Augen und sehen die Bewertungen der anderen. Beim ‚Fingerblitzlicht‘ erfolgt die Vorgehensweise wie beim Daumenblitzlicht, allerdings mit differenzierterer Bewertung z.B. durch eine 10-Finger-Bewertung: 0 Finger = extrem negativ, 10 Finger = extrem positiv.

Eine weitere Reflexionsmethode ist die ‚Entspannungszielscheibe‘ [vgl. Abb. 1, S. 6]. Sie kann auf zwei Arten realisiert werden:

(1) Kinder schneiden fünf konzentrische Kreise aus oder erhalten diese als Kopiervorlage; danach bekommen sie Klebepunkte oder einen Stift, mit denen sie die Übung

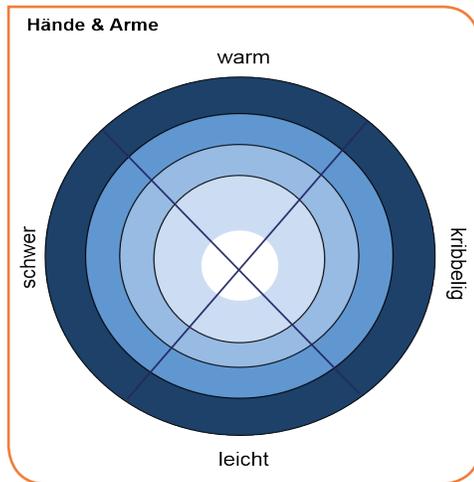


Abb. 1: Entspannungszielscheibe (z.B. zu den Händen & Armen)

nach psychophysiologischen Gesichtspunkten, wie z.B. nach Wärme- oder Schwere-sensationen, bewerten; Klebepunkte oder Markierungen mit dem Stift innerhalb der konzentrischen Kreise zeigen dem Fachpersonal an, welche Körperteile mit welchen Wirkungen verbunden worden sind. (2) Zwei große laminierte Entspannungszielscheiben werden an einer Magnet- oder Präsentationswand befestigt.

Vor und nach der Entspannungsübung hängen die Kinder Magnete auf die Entspannungszielscheibe, wodurch ein Gesamtbild der psychophysiologischen Wirkungen visualisiert wird. Nachahmeeffekte sind möglich, wenn sich Kinder zu sehr am Vorgänger oder Freundeskreis orientieren.

Projektive Verfahren

Zur Gruppe der projektiven Verfahren zählen u.a. Formdeutungsverfahren und zeichnerische Gestaltungsverfahren (vgl. Aßmann, Borkenhagen & v. Arnim, 2010), mit denen die Innenwelt einer Person auf die Außenwelt projiziert wird. Vor allem das Zeichnen eines ‚Körper-Selbstbildes‘ im Vorher-Nachher-Vergleich [vgl. Abb. 2a und 2b] führt bei der Durchführung eines Entspannungstrainings zu interessanten Ergebnissen: Kinder können laut Seidel (2007, S. 132f.) in der Altersspanne von 4-7 Jahren zeichnerisch auf dem Papier festhalten, was sie sich vorstellen und was sie wissen.

Hinsichtlich der Wirksamkeit eines Entspannungstrainings geht es vor allem darum, festzustellen, ob sich eine dif-

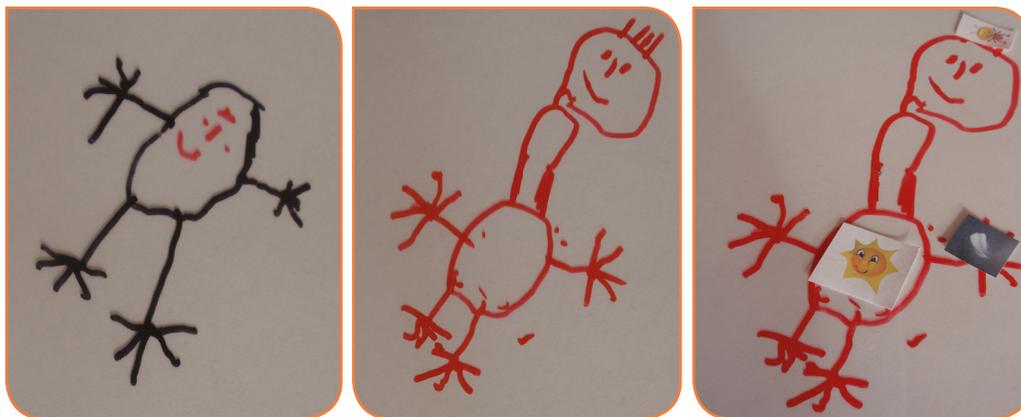


Abb. 2a-c: Körper-Selbstbilder mit Bilderitems (rechtes Bild) im Vorher-Nachher-Vergleich

ferenziertere Körperwahrnehmung in Bezug auf die Körperproportionen und Körperdetails ergibt. Obwohl bei der Durchführung von Kinderzeichnungen motorische, sensorische, kognitive und emotionale Einblicke in die Persönlichkeit und in das Selbstbild des Kindes ermöglicht werden, stehen sie aufgrund der nicht ausreichenden Validität seit vielen Jahren in der Kritik. Trotzdem nehmen diese Zeichnungsverfahren vor allem wegen zweier Aspekte weiterhin einen festen Platz in psychologischen Studien ein (vgl. Unzner, 2009): (1) Sie dienen zur Absicherung bereits ermittelter Auswertungsergebnisse und (2) berücksichtigen das Grundprinzip der Mikrogenese, d.h. hier werden sozialemotionale Störungen beim Zeichenprozess sichtbar, wie z.B. fehlende Körperdetails oder verzerrte Mimikausdrücke. Bilder-Items¹ (Ameise = Durchblutungsförderung; Gewicht = Schwere; Feder = Lockerung; Sonne = Wärme), die die Kinder auf ihre selbst gezeichneten Körper legen [vgl. Abb. 2c, S. 6], geben pädagogischen Fachpersonen zusätzlich eine Rückmeldung zu den Entspannungszielen (vgl. Müller & Müllerschön, 2011).

Ebenso können die Bilder-Items direkt auf den eigenen Körper gelegt bzw. am Körper mit doppelseitigem Klebeband befestigt werden [vgl. Abb. 3]. Beobachtungen haben gezeigt, dass dies vor allem bei Kindern mit Wahrnehmungsstörungen eine sehr probate Methode ist, um die Körperwahrnehmung für Entspannungswirkungen zu sensibilisieren. Eine weitere Möglichkeit ist das Herstellen von ‚Körperbildskulpturen‘ mit

¹ Bilder-Items sind Merkmale, wie z.B. warm, leicht, schwer, kribbelig, die bei einer Datenanalyse erhoben werden, um u.a. anschließend zu eruieren, ob die Wirkungen der Entspannungsziele mit den subjektiven Empfindungen der Kinder übereinstimmen.



Abb. 3a-b: Verbesserung der Körperwahrnehmung über Bilder-Items



Abb. 4a-b: Körperbildskulpturen & Kneten mit verbundenen Augen

Knete [vgl. Abb. 4a]. Durch dieses dreidimensionale Verfahren sammelt das Kind neben taktilen auch propriozeptive Erfahrungen, weil der eigene Körper mit offenen oder als schwierigere Version

auch mit geschlossenen Augen modelliert werden soll [vgl. Abb. 4b, S. 7]: Falls Kinder ihre Augen nicht geschlossen halten können, bietet sich auch ein Schal an, der die Augen verdeckt. Der Ausschluss der visuellen Komponente schult das unbewusste Körpererleben und schließt eine Orientierung an Mitschülern aus (vgl. Joraschky, Loew & Röhrich, 2008).

Fazit

Pilotstudien (u.a. Müller, 2016; Zimmermann, 2011) zu protektiven Verhaltenstrainings im Kindergarten zeigen, dass bereits sequentielle Auszeiten in Form von Kurzentspannungstrainings (Dauer: ca. 15 min.) positive Wirkungen u.a. hinsichtlich der Körperwahrnehmung hervorbringen und bei Vorschulkindern auf große Resonanz stoßen. Diese Ergebnisse werden auch durch Interviews, Körper-Selbstbilder und insbesondere psychophysiologische Untersuchungen mithilfe eines klinisch getesteten Biofeedbackgeräts (NeXus-10; vgl. Müller, 2016) sowie endokrinologischer Verfahren (Cortisolmessungen) gestützt. Durch einen vermehrten Einsatz von Selbst- und Fremdevaluationsverfahren im Kindergartenalltag kann die Wirksamkeit von Entspannungstrainings aufgezeigt werden. Daraus kann sich wiederum zukünftig eine höhere Zweckmäßigkeit und Resonanz in Bezug auf Entspannungstechniken im Elementarbereich ergeben.

Literatur

- Aßmann, S., Borkenhagen, A. & von Arnim, A. (2010). Körperbilddiagnostik. *Psychotherapeutenjournal*, 9 (3), 261-270.
- Faller, H. & Lang, H. (2010). *Medizinische Psychologie und Soziologie*. Heidelberg: Springer.
- Hellhammer, D., Wust, S. & Kudielka, B. (2008). Salivary cortisol as a biomarker in stress research. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 163-171.
- Joraschky, P., Loew, T. & Röhrich, F. (2008). *Körpererleben und Körperbild. Ein Handbuch zur Diagnostik* (1. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Markgraf, S. (2011). *Diagnostische Ansätze zur Überprüfung eines Trainings im Kontext von Entspannungsprogrammen in der Grundschule*. Unveröffentlichte wissenschaftliche Hausarbeit an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.
- Müller, M. (2016). *Körperbasiertes Entspannungstraining im Elementarbereich. Entwicklung – Implementierung – Evaluation*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Müller, M. & Müllerschön, K. (2011). Die Kunst der Berührung – Massagetechniken für Schülerhände im Sportunterricht. *sportunterricht*, 60 (6), 7-11.
- Parker-Binder, I. (2006). *Biofeedback in der Praxis. Band 1: Kinder*. Wien: Springer.
- Seidel, C. (2007). *Leitlinien zur Interpretation der Kinderzeichnung*. Lienz: Journal Verlag.
- Unzner, L. (2009). Neuere Testverfahren. *Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiatrie*, 58, 554-556.
- Zimmermann, M. (2011). *Implementierung und Evaluation eines Kurzentspannungsprogramms im Setting Kindergarten anhand ausgewählter Diagnostikinstrumentarien*. Unveröffentlichte wiss. Hausarbeit an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.