

Progressive Relaxation

Powerworkouts für Kids

Norbert Fessler, Marcus Müller



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Müller, M. (2012). Powerworkout für Kids: mit Progressiver Muskelrelaxation. KiTA aktuell – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 21 (10), 226-228.

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. 13

© 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 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

Ein Übersicht zu allen in dieser Beitragsreihe veröffentlichten Schriften finden Sie unter www.entspannung-ket.de

Beitrag 7 - Eutonie – Tierische Übungen für Vorschul-Kinder
von Christina Gerhardt, Dr. Alexia Kaiser und Dr. Marcus Müller

Beitrag 8 - Körper-Achtsamkeit – Körperexpeditionen von Kopf bis Fuß
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 9 - Körper-Achtsamkeit – Auszeit für die Augen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 10 - Körper-Achtsamkeit – Hände nicht vernachlässigen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 11 - Partnermassage – Zauberhände für gezielte Körper-Wellness
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 12 - Massagegeschichten – Entspannung durch Kinderhände
von Dr. Marcus Müller

Beitrag 13 - Progressive Relaxation – Powerworkouts für Kids
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Progressive Relaxation – Powerworkout für Kids

Muskuläre Verspannungen sind bereits in der Vorschule anzutreffen. Vielfältige Stressoren können zu verschiedenen Stressreizen und Stressverdichtungen führen, die sich auf den Körper auswirken und Körperpartien verhärten. Die Progressive Relaxation setzt deshalb an wichtigen Körpermuskeln an und versucht, deren Tonus durch Anspannung und Entspannung zu regulieren.

Einführung

Bei Kindern werden nicht nur vermehrt motorische Defizite diagnostiziert, ebenso werden Defizite bei der Körperwahrnehmung konstatiert. Dies ist beileibe nicht nur auf den vor allem in urbanen Umgebungen grassierenden Bewegungsmangel und damit einhergehender Bewegungsmonotonie zurückzuführen, die Kinder mit zunehmendem Alter zu „Couch-Potatoes“ werden lässt, sondern auch auf vielfältige Stressoren wie Lärm, schlechte Wohnverhältnisse, negative Phantasien oder Ängste. Mangelnde Stimuli körpfernaher Sinne und deren Körperfolgen sind bei gleichzeitiger Reizüberflutung körpferferner Sinne oft auch Auslöser für Verhaltensauffälligkeiten, wie z.B. innere Unruhe oder abweichendes Verhalten.

Sind Körper und Geist kommunikationsgestört, findet eine Entfremdung zum eigenen Körper statt, die zu enormen Einschränkungen sinnlicher Erfahrungen führt, die Sensibilität für Körpersignale schleichend reduziert und Körpersignale nicht mehr wahrnehmen lässt. Dauerspannungen in einzelnen Muskelpartien, die sich zu chronischen Verspannungs-

zonen ausweiten, Muskelverkürzungen bei gleichzeitigen Muskelabschwächungen (sog. muskuläre Dysbalancen) sind einige der gravierenden Folgen, die wiederum zu Haltungsschwächen führen und Haltungsschäden nach sich ziehen können.

Um dem entgegen zu wirken, eignet sich vor allem die von Edmund Jacobson 1934 in seinem Werk „You Must Relax“ erstmals im Detail beschriebene und von ihm entwickelte „Progressive Relaxation“, auch „Progressive Muskelentspannung“ (PMR) genannt. Da emotionale Spannungszustände mit erhöhtem Mus-

Ziele

- Reduzierung von Fehlspannungen
- Harmonisierung und Optimierung vegetativer Funktionsweisen
- Unterstützung bei emotionaler Belastung
- Verbesserung der Lernleistungen

keltonus einhergehen, zielt diese Methode darauf ab, einzelne Muskelgruppen zeitlich begrenzt zuerst anzuspannen, dann zu entspannen. Dies bewirkt eine Reduktion des Muskeltonus. Wiederholtes Training führt dazu, Verspannungen zu lokalisieren und lösen zu können; andauerndes Training bewirkt dann eine nachhaltig entspanntere Muskulatur, die psychische Spannungen und entsprechend auch Stress reduzieren kann.

Da PMR für Kinder einfach zu erlernen und schnell wirksam ist, findet sich diese Technik auch in den Erziehungs- und Bildungsplänen der Bundesländer unter dem Aspekt ‚sensorische Entspannung‘ sowie ‚Entwicklung der Fähigkeit zur ausgleichenden Regulierung körperlicher Anspannung‘ wieder.

Didaktisch-methodische Aspekte des Programms zur 'Progressiven Relaxation'

Das PMR-Programm wurde u.a. mit psychophysiologischen Tests auf seine Wirksamkeit evaluiert. Die Zielsetzungen des Programms sind im Überblick dargestellt. Vorgestellt wird zunächst eine bebilderte PMR-Übungseinheit, dann beispielhaft eine Fortsetzungsgeschichte mit denselben Übungen in derselben Übungsreihenfolge. Dies gibt dem Entspannungstraining einen ritualisierenden Charakter und führt bei wiederholtem Training zu einem schnellen Einfinden in das Programm. Der Fokus wird auf Arme, Schultern, Gesicht und Beine gelegt, weil diese in der Praxis erprobte und leicht zu erspürende Muskelgruppen sind. Die Erzählperspektive ist in Ich-Form gehalten, sodass sich die Kinder mit der Phantasiefigur, hier einem kleinen Drachen, identifizieren können. Wenn folgend die einzelnen Muskeln und Muskelgrup-

Regeln

1. Ruhig sein!
2. Geduldig bleiben!
3. Nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden!
4. Immer wieder üben!
5. Ratschläge befolgen!

pen angespannt werden, dann sollte die Anspannung 3-7 Sekunden gehalten werden. Für Kinder eignet sich an dieser Stelle, einen Countdown wie die ‚3-2-1-Zählung‘ einzuführen, um ihnen die Anspannungsdauer zu verdeutlichen. Das schlagartige Lösen der angespannten Muskulatur mit einhergehender muskulärer Entspannungsphase sollte immer länger als die Anspannungsphase dauern: Bei 3 Sekunden Anspannung sind beispielsweise 10 Sekunden Entspannung optimal. Die Kinder sollten dann konzentriert in die jeweils entspannten Muskeln hineinspüren. Bei der Durchführung der Übungen sind die Augen zunächst offen zu halten, um die Erzieherin oder den Erzieher beobachten und deren Bewegungen nachahmen zu können. Zwischen den Geschichten sollte eine kurze Achtsamkeitspause bzw. Nachspürzeit von 5-10 Sekunden erfolgen. Mit zunehmender Übungsdauer können die Augen geschlossen werden, um Außenreize auszublenden und sich auf die inneren Vorgänge einzulassen. Dies gilt vor allen Dingen für die Entspannungsphasen.

„Fu“ lernt Feuerspucken

Einstieg: Vor langer, langer Zeit lebte einmal ein kleiner Drache namens Fu. Er war noch ganz jung, aber er hatte schon den Mut eines großen und erwachsenen Drachens. Eines Tages fragte Fu in der Drachenschule seinen Lehrmeister, ob er ihm beibringen könne, einen riesigen Feuerball auszuspuken. Der Lehrmeister lächelte und entgegnete ihm, dass dies für einen sehr jungen Drachen gar nicht so einfach sei, denn man brauche dafür viel Kraft. Außerdem müsse er sich beim Üben immer an fünf goldene Regeln halten [vgl. Infotafel, S. 5]. Diese liest ihm der Lehrmeister vor. Der kleine Drache sah zu ihm hoch und nickte mutig. Wollt ihr [Kinder] wissen, ob der Drache das Feuerspucken erlernt hat? Stellt euch vor, dass ihr der kleine Drache Fu seid und auch ihr mit dem Training beginnt.



Abb. 1: Die Fäuste ballen und beide Arme anspannen



Abb. 2: Die Schulter nach oben ziehen

Übung 1: Heute möchte ich lernen, wie man einen riesigen Feuerball ausspucken kann. Dafür treffe ich mich mit dem alten Drachenlehrmeister nicht in der Drachenschule, sondern vor einem riesigen Vulkan. Meine Aufgabe besteht darin, wie ein Vulkan einen riesigen Feuerball auszuspeien. Doch bevor das Training startet, erinnert er mich wieder an seine fünf goldenen Regeln! Dann sagt er zu mir: „Stell dir vor, dass du ein Vulkan bist. Ein Vulkan kann ruhig, aber auch aktiv sein. Sammle deine Kräfte nun in deinen Händen, damit du später viel Energie hast.“ Ich setze mich bequem hin und halte meine beiden Flügel-Arme ruhig neben meinem Körper. Ich ballte diese zu Fäusten, spanne sie an [vgl. Abb. 1] und zähle 3-2-1. Nun entspanne ich die Fäuste wieder. Ich lasse sie ganz locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Flügel-Arme ganz anders anfühlen.

Übung 2: Ich fühle mich nun wie ein Vulkan – kräftig, aber ruhig. Danach erklärt mir der Lehrmeister, dass ich für einen großen Feuerball meine Schultern nach oben ziehen müsse. Ich konzentriere mich deshalb auf meine Schultern und ziehe sie für eine kurze Zeit bis nach gaaaanz oben zu den Ohren hoch [vgl. Abb. 2, S. 6] und zähle 3-2-1. Danach lasse ich beide Schultern wieder locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaaanz tief ein und wieder aus. Ich spüre jetzt, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Übung 3: Zu meinem Entsetzen muss ich plötzlich husten und spucke ein wenig Feuer aus meinem Drachenmund. Ich presse meine Augen kurz zusammen [vgl. Abb. 3], um keine Flammen und keinen Rauch in meine Augen zu bekommen und zähle 3-2-1. Nach kurzer Zeit entspanne ich meine Augen wieder. Ich spüre, wie sich meine Augen ganz anders anfühlen.

Übung 4: Ein bisschen Rauch liegt jedoch immer noch in der Luft, sodass ich noch einmal kurz meine Lippen zusammenpresse, damit auch kein Rauch in meinen Mund kommt [vgl. Abb. 4] und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich meine Lippen wieder. Ich entschuldige mich bei meinem Lehrmeister und spüre, wie sich meine Lippen danach ganz anders anfühlen.

Übung 5: Der Drachenlehrmeister sieht mich schmunzelnd an und sagt: „Das ist mir auch schon hundertmal passiert. Das macht nichts! Sei weiterhin konzentriert und ruhig! Setze auch deine Beine für das Feuerspucken ein, dann hast du mehr Kraft und kannst einen größeren Feuerball spucken!“ Daher mache ich meine beiden Beine fit. Ich spanne beide Beine kurz an und zähle 3-2-1 [vgl. Abb. 5]. Jetzt muss ich diese erst einmal wieder entspannen. Dafür lasse ich beide Beine ganz locker



Abb. 3: Die Augen zusammenkniffen



Abb. 4: Die Lippen aufeinanderpressen



Abb. 5: Beide Beine anspannen

herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus. Danach spüre ich, wie sich meine Beine ganz anders anfühlen. Jetzt bin ich bereit. Ich nehme all meinen Mut zusammen, hole tief Luft, springe nach oben und spucke einen riesigen Feuerball aus meinem Mund. Meine Güte, war das ein tolles Erlebnis. Ich habe es geschafft. Es war nicht einfach, aber die fünf goldenen Regeln des Lehrmeisters halfen mir dabei.

Nachspüren: Der Drachenlehrmeister kommt auf mich zu und gratuliert mir zu meinem tollen Feuerball: „Das hast du sehr gut gemacht. Ich bin stolz auf dich! Trainiere das Feuerspucken noch ein paar Mal



Abb. 6: Alle Muskeln von gerade eben anspannen

und du kannst es das nächste Mal in der Drachenschule den anderen Drachenkinder vormachen! Achte nur auf die goldenen Regeln!“ Dann verabschiedet er sich von mir. Ich bin überglücklich. Um wieder Kraft zu schöpfen, muss ich meine ganzen Muskeln lockern, indem ich zunächst alle Muskeln von gerade eben nochmals anspanne [vgl. Abb. 6]. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich wieder alle Muskeln und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt.

Fortsetzungsgeschichte: Fu's ‚Feuershow‘

Einstieg: Heute möchte ich auch meinen Drachenkameraden zeigen, dass ich schon kräftig genug bin, einen riesigen Feuerball auszuspuken. Ich habe viel für diesen Moment trainiert. Alle sind gespannt – natürlich auch der alte Drachenlehrmeister. Um eine richtige ‚Show‘ hinzulegen, will ich zunächst den Drachenberg hinunterfliegen und dabei um die Bäume herum sausen wie bei Slalomstangen, dann will ich direkt vor meinen Kameraden landen und anschließend einen riesigen Feuerball ausspeien. Doch bevor ich anfangen, erinnere ich mich wieder an die fünf goldenen Regeln meines Lehrmeisters.

Übung 1: Zuerst muss ich meine beiden Flügel-Arme für den Flug vorbereiten. Ich setze mich auf dem Berg auf einen kleinen Felsen bequem hin und halte meine beiden Flügel-Arme ruhig neben meinem Körper. Ich balle diese zu Fäusten, spanne sie an und zähle 3-2-1. Im Anschluss entspanne ich diese wieder. Ich lasse sie ganz locker herunterhängen und atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine beiden Flügel-Arme ganz anders anfühlen.

Übung 2: Nun geht es los. Ich laufe bis zum Felsvorsprung und sause im Sturzflug hinunter. Was für ein tolles Gefühl! Ich ziehe wieder meine Schultern für kurze Zeit bis nach gaaanz oben zu den Ohren hoch, um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

Übung 3: Jetzt steuere ich auf die Bäume zu. Um diese zu umfliegen, muss ich aus den Kurven heraus wieder meine Geschwindigkeit erhöhen. Wieder bläst mir dabei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine Augen kurz zusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich diese wieder und spüre, wie sich meine Augen danach ganz anders anfühlen.

Übung 4: Ein paar Meter vor mir fliegt ein riesiger Schwarm kleiner Mücken. Da muss ich durch. Ich denke an meinen Lehrmeister und bleibe ganz ruhig. Ich presse meine Lippen für einen Moment zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme und zähle 3-2-1. Danach entspanne ich meine Lippen wieder und spüre, wie sie sich danach ganz anders anfühlen.

Übung 5: Jawohl, ich habe es geschafft, die Bäume zu umfliegen! Nun muss ich nur noch vor meinen Drachenfrenden landen und einen riesigen Feuerball aus meinem Mund speien. Für die Landung und das Feuerspucken mache ich wieder meine beiden Beine fit. Ich spanne beide Beine kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Jetzt muss ich beide Beine erst einmal wieder entspannen. Dafür lasse ich diese locker herunterhängen. Ich atme mit

geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus. Danach spüre ich, wie sich meine Beine ganz anders anfühlen.

Nachspüren: Nachdem ich mit einem kräftigen Flügelschlag gelandet bin und Feuer ausspeien konnte, kommen alle auf mich zu und gratulieren mir zu meiner tollen Leistung. Ich bin überglücklich. Um wieder Kraft zu schöpfen, spanne ich nochmals alle Muskeln von gerade eben an. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich wieder alle Muskeln und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt und ich für neue Taten bereit bin.

Fazit

Die hier vorgestellten PMR-Geschichten sind ein Auszug aus einem mehrteiligen PMR-Programm (vgl. Fessler & Müller, 2012). Erfahrungen zeigen, dass auch die Kinder bei der Gestaltung der Geschichten mitwirken können. Die Drachengeschichten, ggf. auch andere Tiergeschichten, können ‚unendlich‘ fortgeführt werden. Dadurch werden die Kinder aktiv einbezogen und können sich noch besser in die Übungen einfühlen.

Literatur

- Fessler, N. & Müller, M. (2012). Muskeln anspannen, um zu entspannen. In Klasse2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für die zweite Klasse*. (S. 10-17). Nürnberg: Verein Programm Klasse2000 e.V.
- Jacobson, E. (1934/2006). *Entspannung als Therapie – Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*. (6. Aufl. 2006; amerik. Originalausgabe 1934: *You Must Relax*. New York: McGraw-Hill Publishing). München: Pfeiffer.