

Vorwort

Das Thema Entspannungstechniken ist in den letzten zwei Jahrzehnten geradezu in Mode gekommen. Auch für Kinder und Jugendliche wurde eine Reihe von spezifischen Entspannungstechniken entwickelt und propagiert. Oft wird Entspannung mit Gesundheit einerseits und Stressbewältigung andererseits in Zusammenhang gebracht. Mit manchen Buchtiteln werden mystisch klingende Versprechungen gemacht, indem zum Beispiel Bewusstseinsveränderungen oder einfache Lösungen von Alltagsproblemen mit Entspannung in Beziehung gebracht werden.

Sieht man von diesen unseriösen Modeerscheinungen ab, gibt es eine Reihe sehr positiver Ergebnisse beim Einsatz von Entspannungstechniken und Ruheritualen. Das Anliegen dieses Buches ist es, den heutigen wissenschaftlichen Kenntnisstand über Entspannungsverfahren praxisnah darzulegen und Beispiele für geeignete Verfahren zum Einsatz bei Kindern und Jugendlichen vorzustellen.

Entspannungsverfahren leben davon, dass sie in den Alltag eines Kindes übertragbar sind und Kinder motiviert sind, diese Hilfe anzunehmen und anzuwenden. Eltern und andere wichtige Bezugspersonen eines Kindes können dabei eine große Hilfe sein. Aus diesem Grund sind »Elternbücher«, die in das Thema einführen und eine alltagsnahe Anleitung vermitteln, hilfreich. In diesem Zusammenhang konnte ich auf der Basis der Kapitän-Nemo-Geschichten zum Abbau von Angst und Stress (PETERMANN, 2010) einen Elternratgeber vorlegen, der auch durch eine CD für Kinder und Jugendliche ergänzt wurde (PETERMANN, 2007). Sol-

che praxisorientierten Materialien tragen dazu bei, dass Entspannungsübungen mit Kindern und Jugendlichen problemlos realisiert werden können.

Viele praktische und alltagsnahe Hinweise in diesem Buch waren durch die Rückmeldungen von Kindern, Eltern und Anwendern von Entspannungstechniken im pädagogischen und kindertherapeutischen Arbeitsfeld möglich, wofür ich sehr dankbar bin. Besonderer Dank gilt meiner Sekretärin, Frau Heike Tessarzik, die die Korrekturen sowie die Gestaltung dieser 6. Auflage verantwortungsvoll und engagiert übernommen hat.

Abschließend möchte ich meinem lieben Ehemann danken, der zu mancher Abendstunde und an manchem Wochenende auf mich verzichten musste und in seiner ihm eigenen geduldigen sowie helfenden Weise meine Arbeit unterstützte.

Ulrike Petermann Bremen, im Januar 2010

Einleitung

Das Buch gibt eine Übersicht über **verschiedene Entspannungstechniken** für Kinder und Jugendliche. Der Leser soll Kenntnisse über die **körperlichen Zusammenhänge** von Entspannungsvorgängen erlangen. Er soll in die Lage versetzt werden, mit Überzeugung einerseits, aber auch mit kritischer Sicht andererseits **Entspannungsverfahren auszuwählen und anzuwenden**. Schließlich soll er durch **eigene Übungen** sowie die **Reflexion** der damit verbundenen Erfahrungen erkennen und erleben, welche Körpersensationen (Körperempfindungen) mit Entspannungsübungen hervorgerufen werden können. Aus diesem Grund bieten die Kapitel 2 und 4 Anleitungen für Übungen, anhand deren einiges von dem, was in diesem Buch dargestellt wurde, praktisch erfahrbar wird. Mithilfe dieser Übungen können Wahrnehmungsfähigkeit und Problembewusstsein für Entspannungsphänomene erhöht werden. Diese Selbsterfahrung mit den Wirkungen von Entspannungsverfahren ist hilfreich, um mit Kindern Entspannungsübungen erfolgreich durchzuführen.

Die aktuelle Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen ist häufig durch Unruhe, Hektik und ein Übermaß an verschiedenen Reizeinflüssen geprägt. Diese Tatsache muss man sich vor Augen führen und sich vergegenwärtigen dass Kinder und Jugendliche nicht mehr selbstverständlich mit Ruhe vertraut sind. Die Technisierung der Welt führte zu einem großen Ausmaß an Stress- und Lärmbelastetheit. Auch die visuellen Einflüsse über Video, Internet und Fernsehen, häufig mit extrem schnellen Bildschnitten verbunden, stellen höchste Anforderungen an die

menschliche Informationsverarbeitung. Kinder und Jugendliche können diese Flut an auditiven und visuellen Angeboten kaum mehr verarbeiten. Der Tagesablauf vieler Kinder ist durch mangelnde Zeit der Eltern einerseits, aber auch durch minutiös verplante Freizeit der Kinder andererseits geprägt. Häufig finden wir dabei zwei Extreme vor: zum einen Kinder, die ganz und gar sich selbst überlassen sind und unter anderem deshalb externe Stimulationen, die ihnen verfügbar sind, aufsuchen, wie Fernsehen oder Computer und Videospiele; zum anderen haben wir eine nicht unbeträchtliche Anzahl von Kindern in unserer Gesellschaft, bei denen jede Minute des Tages sieben Tage die Woche verplant ist; sie sollen mit diesem Angebot ideal gefördert und auf die hohen Anforderungen unseres Alltags vorbereitet werden. Diese Kinder finden im Tages- und Wochenablauf kaum die Ruhe und Muße, zu spielen und sich selbstgenügsam zu beschäftigen. Diese blitzlichtartige, ausschnittartige Beleuchtung von Kinderalltag soll einen Eindruck davon vermitteln, in welchem Ausmaß Kinder oftmals mit Ruhe- und Rastlosigkeit konfrontiert sind. Umso wichtiger ist es für verhaltensauffällige Kinder, dass regelmäßige Ruherituale in deren Tages- und Wochenablauf integriert werden.

Die Bedeutung von Entspannungstechniken für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche ist in besonderem Maße durch zwei Phänomene gegeben, die bei diesen beobachtbar sind: Zum einen sind sie sehr unruhig, unkonzentriert und impulsiv, zum anderen wirken sie angespannt, erregt oder aufgedreht. Um solche Kinder und Jugendliche fördern zu können, benötigen diese oftmals eine »Vorbehandlung« im Sinne von Entspannungsritualen. Aus diesem Grunde wird in diesem Buch ein Schwerpunkt auf die Bedeutung von Entspannung für diese Kinder gelegt.

So wird kurz auf die wichtigsten Verhaltensprobleme, nämlich die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, ag-

gressives Verhalten sowie die Angststörungen, eingegangen, und die Kriterien für das Vorliegen solcher Probleme werden benannt.

Das Standardvorgehen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung, welche die verbreitetsten Entspannungsverfahren darstellen, wird verdeutlicht. Die fünf physiologischen Wirkungsebenen von Entspannung lernt der Leser kennen und kann sie mit eigenen Entspannungserfahrungen aufgrund der Übungen in Verbindung bringen.

Indikation und Kontraindikation von Entspannungsverfahren werden verdeutlicht, ebenso die Abgrenzung der Kontraindikationen von den Nebenwirkungen sowie die Abgrenzung der Nebenwirkungen von den für Entspannungsgeschehen normalen Körpersensationen.

Auf die Bedingungen für die Durchführung von Entspannung, wie äußere Gegebenheiten, die Bedeutung von Vertrauen sowie den Zusammenhang von pädagogischem Konzept, Alltagsverständnis und Entspannungsritualen, wird eingegangen.

Dem Leser wird auch vermittelt, welche Probleme bei der Anwendung von Entspannung bei Kindern und Jugendlichen auftreten können und wie man damit umgehen kann.

Ausführlich werden abschließend geeignete Beispiele von Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche beschrieben. Das Schildkröten-Phantasie-Verfahren für Kinder und die Progressive Muskelentspannung für Jugendliche stehen für körperbezogene (sensorische) Entspannungstechniken. Die Kapitän-Nemo-Geschichten und weitere Beispiele verdeutlichen den imaginativen Ansatz der Entspannungsverfahren.