

Interview von Sandra Siegel, Diplomandin der Sozialen Arbeit und Sozialpädagogik an der Hochschule Neubrandenburg, Fachbereich der Sozialen Arbeit, Bildung und Erziehung im Rahmen ihrer Diplomarbeit (voraussichtlicher Titel: „**Der Einfluss von Entspannungsübungen von Mutter / Kind auf die Mutter-Kind-Bindung**“) bei Prof. Dr. phil. Roland Haenselt. Geplanter Endtermin: 31.03.2008

Wie kann Entspannung Kinder und Eltern im Alltag unterstützen?

Interview mit Susanne Grohs-v. Reichenbach (07.11.2007)

S.: In etlichen Zeitschriften ist zu lesen, wie wichtig Entspannung für uns ist. Stellt sie wirklich eine unentbehrliche Ressource dar?

G.: Die Fähigkeit, sich zu entspannen, ist dem Menschen nicht ohne Grund in die Wiege gelegt. Es handelt sich um einen ganz natürlichen Vorgang, der dazu beiträgt, uns gesund zu erhalten.

S.: Die Fähigkeit der Entspannung ist von Natur gegeben. Welche Bedeutung sollten wir ihr somit beimessen?

G.: Die Entspannung braucht einen festen Platz im Alltag. Um unsere körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten, muss es beides geben: Anspannung und Entspannung. Schon bei Kindern und Jugendlichen besteht jedoch die Tendenz, das natürliche Bedürfnis nach Erholung einzuschränken und immer mehr Zeit mit Aktivitäten zu füllen. Kinder haben manchmal einen Terminkalender wie Manager! Da hat Abschalten oder das Vor-sich-hin-träumen wenig Platz. So könnten Kinder ganz natürlich ihre Anspannung abbauen. Oft gilt dieses Verhalten aber als sozial unerwünscht und wird mit Faulsein, Rumhängen oder Zeit verschwenden in Verbindung gebracht. In unserem Kulturkreis hat die Fürsorge für die eigene Gesundheit, zu der auch der gekonnte Abbau von Stressreaktionen gehört, nicht den gleichen Stellenwert in der Bildung und Erziehung wie Leistung erbringen, Verantwortung tragen etc.

Im Laufe des Lebens wird das Entspannen können sogar noch wichtiger, da der Leistungsdruck und die Verpflichtungen wachsen und damit die Gefahr der Überlastung wächst.

S.: Würden wir unsere Vorstellungen von Erziehung und Entspannung stärker verbinden, hätte dies weniger Stress zur Folge?

G.: Das wäre ein sinnvoller Schritt. Kinder zeigen meist ganz deutlich, wenn ihnen etwas zuviel wird und bringen ihren Wunsch nach Ruhe und Entlastung auf vielerlei Weise zum Ausdruck. Diese natürliche Kompetenz sollte sinnvoll gefördert werden. Warum sollte das Entspannen neben sportlichen und musischen Angeboten kein gleichwertiger Bildungsinhalt sein? Bereits jedes fünfte Kind in den Grundschulen und verstärkt in höheren Schulen hat mit Überlastungssymptomen zu kämpfen.

Dabei kommen Symptome vor wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Neurodermitis und Allergien. Außerdem können psychische Veränderungen auftreten wie Ruhelosigkeit, Ängstlichkeit, Aggressivität, Nägelkauen, Einnässen oder depressive Verstimmungen. Seriöse Studien sagen, dass bei Erwachsenen 80% der Erkrankungen mit Stress zusammen hängen – diese Fakten unterstreichen, dass der gekonnte Umgang mit Stress eine wichtige Aufgabe der Gesundheitsprävention ist.

S.: Selbst Kinder sind heutzutage also schon verstärkt von Stress betroffen?

G.: Davon müssen wir ausgehen. Stress an sich ist eine gesunde Reaktion, um auf Gefahren reagieren zu können - ein wichtiger Baustein in unserer Entwicklungsgeschichte. Heutzutage müssen Kinder nicht mehr vor dem Säbelzahniger der Urzeit flüchten. Dafür kommen stressauslösende Momente bei Kindern und Jugendlichen vermehrt in Schulen, Kindergärten und Familien vor. Stressauslöser begleiten Kinder und Jugendliche durch den Alltag, der ihnen jedoch keine ausreichenden Ventile bietet. Aus diesem Grund gerät bereits bei Kindern und Jugendlichen das vegetative Nervensystem unter Druck. Das heißt, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung kann gestört werden.

S.: Ab welchem Alter ist davon auszugehen, dass Kinder Stress-Erfahrungen machen oder sammeln sie diese bereits während der Schwangerschaft und Geburt?

G.: Natürlich können auch Schwangerschaft und Geburt mit Belastungen für das Baby behaftet sein. Diese können etwa durch Lärm oder einen gestörten Tages-Nachtrhythmus Stress empfinden. Es ist immer gut, wenn Eltern ihr Kind von Anfang an genau beobachten und auf seine Signale achten. Bei größeren Kindern gibt es klare Anzeichen der Überlastung – diese sollten keinesfalls ignoriert werden. Als erstes empfehle ich dann, die Freizeitermine der Kinder zu reduzieren und dem Kind eine Extraportion Lob zukommen zu lassen. Damit ist oft schon viel gewonnen.

S.: Erwachsene wissen zumeist, was sie tun müssen, um Entspannung zu finden. Welche Möglichkeiten stehen hier den Kindern offen?

G.: Kinder haben selbst von Natur aus die Gabe, sich entspannen zu können. Sie wissen meist sehr gut, was ihnen gut tut. Ein Beispiel dafür ist der ausgeprägte Bewegungsdrang, der ja auch dem Stressabbau zugute kommt. Das sieht man z. B., wenn Kinder einen Film geschaut haben. Sie springen auf, rennen los und schreien. Sie lassen die Spannung raus. Für Erwachsene ist das manchmal unverständlich, dann heißt es „Sei doch nicht so laut und setz dich wieder hin.“ Der motorische Drang ist insgesamt oft schwierig im Alltag auszuleben – in den Schulen wird nur ein Minimum an Sport geboten und kleinere Kinder müssen meist von Mutter oder Vater nach draußen begleitet werden – das ist oft ein echtes Zeitproblem für die Eltern. Doch es ist enorm wichtig, für diesen Ausgleich zu sorgen.

S.: Finden Kinder dennoch ihren eigenen Weg, um entspannen zu können?

G.: Kinder bringen ein individuelles Anti-Stress-Programm mit. Für den einen ist es das Träumen, für den anderen das intensive Bewegen, für den nächsten die Musik und das Malen. Viele Kinder lieben auch angeleitete Entspannungsübungen. Doch, wann kann ein Kind vor sich hinträumen? In der Schule geht das nicht, am Nachmittag ist die Hausaufgabenzeit und anschließend folgen die Hobbys oder auch Nachhilfeunterricht. Der Raum für Entspannung muss meist erst geschaffen werden.

S.: Stellt auch das Spiel eine Form der Entspannung für Kinder dar?

G.: Das gelingt beispielsweise beim ungestörten Rollenspiel. Die Kinder ziehen sich in ihre eigene Welt zurück, in der ausschließlich ihre Regeln gelten dürfen. Hier kommt auch kein Zeitdruck vor. Das Vor-sich-hin-spielen ist zweifelsohne ein Element, um sich zu entspannen und die Kreativität zu entfalten. Diese beiden Komponenten sind eng miteinander verbunden. Wenn jemand entspannt ist, hat er einen besseren Zugriff auf seine Konzentrations- und Kreativitätspotentiale. Neben der körperlichen und seelischen Erholung ist dies ein wichtiger Effekt der Entspannungsmethoden, den besonders Erwachsene zu schätzen wissen.

S.: Gibt es Formen der Entspannung, die Eltern gemeinsam mit Ihren Kindern durchführen können?

G.: Es gibt gute Bücher mit Spielideen für verschiedene Altersgruppen, die auch ohne besonderes Vorwissen im häuslichen Umfeld eingesetzt werden können. Es gibt auch viele CDs zum Thema Entspannung. Ich empfehle, bei der Auswahl auf die Vorlieben der Kinder zu achten. Kinder haben ebenso wie Erwachsene einen ausgeprägten Geschmackssinn. Sie wissen meist genau, welche Bilder, Szenen oder Instrumente und Klänge sie mögen. Wenn Sprecher z. B. Fantasiegeschichten anleiten, sollte auf die Altersangabe geachtet werden. Ich probiere aus, auf welche Bildwelten das Kind anspricht. Wird mit einer Gruppe gearbeitet, muss das Alter zusammen passen – größere Kinder steigen sonst aus, wenn sie sich langweilen.

S.: Die Entspannungstherapie mit Müttern und Kindern, die in unserem Hause, der Bernsteinklinik Binz, im Mutter-Kind-Kur-Bereich durchgeführt wird, beschränkt sich auf die Altersgruppe von vier bis sieben jährigen Kindern.

G.: Diese Alterseingrenzung ist günstig, da in diesem Abschnitt auch die Umstellung vom Kindergarten in die Schule erfolgt. Für viele Kinder ist das lange Stillsitzen eine ganz neue Erfahrung. In Folge dessen ist diese Zusammensetzung der Gruppe in meinen Augen sehr sinnvoll. Eine Beschränkung auf das Kindergartenalter sehe ich als zu einseitig.

S.: Welche Voraussetzungen sind wichtig für Entspannungsübungen für Mutter und Kind?

G.: Grundsätzlich muss dafür genügend Zeit zur Verfügung stehen. Das hört sich banal an, ist es aber nicht. Hat eine Mutter ein oder mehrere Kinder, ist dazu berufstätig

und führt den Haushalt, ist der Alltag mehr als ausgefüllt. Nicht wenige Frauen arbeiten ohnehin jeden Tag 12-14 Stunden, um ihr „Programm“ durchzuziehen. Da könnte der Gedanke aufkommen, Entspannungsminuten spontan einzuschieben, wenn gerade etwas Zeit ist. Das könnte dann so aussehen: „Komm, mein Spätzle, jetzt machen wir schnell unsere Entspannung. Ich hab’ zehn Minuten Zeit, leg dich schon mal auf den Teppich. Dann muss ich noch zum Einkaufen, den Bruder abholen und dann ist auch schon Abendbrot.“ So sieht Familienalltag heutzutage vielfach aus. Im Marathon der Aktivitäten gibt es kaum unverplante Zeitfenster. Daher ist es ideal, wenn das Entspannen-Können zunächst in einer Phase gelernt werden kann, in der genügend Zeit und Muße dafür vorhanden ist - wie z. B. im Urlaub oder in einer Mutter-Kind-Kur. Aber auch ein Wochenend-Workshop bei der Volkshochschule kann diesen Zweck erfüllen.

S.: Entspannung ist zudem eine Übungssache, sie ist abhängig von der Tagesform der Mutter sowie der des Kindes.

G.: Auch hier gilt: Übung macht den Meister - wir brauchen einige Zeit, bis sich dieser Lernvorgang eingeprägt hat. Die innere Haltung zu dem Thema bestimmt auch den Erfolg: Entspannung darf passieren, sie soll nicht erzwungen werden. Die Kinder merken, dass es ihnen gut tut, wenn man einfach mal etwas nur geschehen lassen kann. Doch das kann sich auch verändern: In manch einer Entwicklungsphase sind sie für Entspannung zu begeistern und plötzlich - wie etwa zu Beginn der Pubertät - interessiert es sie gar nicht mehr. Hier müssen Erwachsene mitwachsen und flexibel reagieren.

S.: Das Interesse muss beiderseits, bei der Mutter wie auch beim Kind, bestehen?

G.: Grundsätzlich sollten beide dafür aufgeschlossen sein. Aber nicht jeder kann sich für Entspannungsmethoden begeistern, das ist ganz klar. Es ist aus pädagogischer Sicht günstig, Entspannung vom Leistungsgedanken zu trennen. Natürlich verbessern sich durch Entspannungsmethoden wie z. B. die Progressive Muskelentspannung schon bei Kindern die Konzentration und die Ausgeglichenheit. Diese Faktoren begünstigen eindeutig das Lernverhalten und damit die Voraussetzungen für gute Schulleistungen.

S.: Die Eltern erhoffen sich allein durch die Entspannung eine Leistungssteigerung ihrer Kinder?

G.: Wir wissen, dass akuter Stress die Konzentration beeinträchtigt und sogar Zugriffe auf Gelerntes blockieren kann. Hier hilft auf jeden Fall das regelmäßige Einsetzen von Entspannungsübungen. Entspannung ist ein Angebot, das hilft gesund und gelassen zu bleiben. Sie sollte nicht als Instrument gesehen werden, um Kinder fit zu machen für das Spitzenabitur, Stipendien und Pokale. Stattdessen stehen Erholung, Lebensqualität sowie Lebensfreude im Vordergrund. Wie heißt es treffend? Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Das klingt einleuchtend, doch auch Kinder werden immer mehr danach beurteilt, was sie können, welche Sportarten sie machen oder wo ihre besonderen

Begabungen liegen. Viele Familien empfinden einen enormen Leistungsdruck und dieser kann zu Überforderung und gesundheitlichen Störungen führen.

S.: Denken Sie, dass dieser Leistungsdruck auch auf immer jüngere Kinder ausgeübt wird?

G.: Das kommt mir absolut so vor. Ich möchte nur das Beispiel G8, die Schulreform der Gymnasien, anführen. Inzwischen reagieren auch die Grundschulen auf die Verkürzung der gymnasialen Schullaufbahn: Der Stoff, der noch bis vor einigen Jahren in der fünften Klasse gelehrt wurde, wird heute zum Teil bereits in der dritten und vierten Klasse vermittelt. Kindergarteneltern machen sich ebenfalls Gedanken, wie sie ihre Kinder auf die anspruchsvolleren Schuljahre vorbereiten können. Es werden verstärkt Wünsche nach Wissensaufbau geäußert, um es den Kindern leichter zu machen. Diese Tatsache an sich ist ja noch kein Weltuntergang, andere Länder können das schließlich auch. Doch das deutsche Schulsystem muss noch verbessert werden, es bietet zu wenig Ausgleich in punkto Bewegung und Kreativität. Momentan kämpfen Erzieher, Lehrer, Eltern und Kinder mit den Ergebnissen von PISA - jede Gruppe auf ihre Weise. Die Folge ist erhöhter Lerndruck, den besonders die Eltern zu Hause auffangen müssen.

S.: Die Verhaltensweisen und Gefühle von Eltern beeinflussen auch die der Kinder. Inwiefern denken Sie, dass sich die Mutter-Kind-Beziehung durch die gemeinsame Entspannung verändert?

G.: Zu dieser Thematik habe ich mit Eltern sowie mit Kindern gesprochen. Die Kinder sagen, dass sie sich bei der Entspannung geborgen fühlen und kuschelige Nestwärme tanken können. Sie genießen es, wenn sich die Mama oder der Papa Zeit für sie nimmt. Außerdem steckt die Ruhe der Mütter bei der Entspannung schnell an und wird als positiver Gegenpol zum „schnell, schnell“ im Alltag erlebt.

S.: Es ist beeindruckend, wie die Kinder das alles wahrnehmen. Haben Sie auch mit den Eltern über die Veränderung der Mutter-Kind-Beziehung gesprochen?

G.: Den Müttern gefällt besonders, dass Sie mit dem Kind etwas Neues erlernen können und von ihm auch anders wahrgenommen werden als nur angespannt und überlastet. Für die eigene Erholung jedoch wünschen sie sich meist, die Entspannungsübungen ohne Kinder durchführen zu können, da die Konzentration dann wirklich ausschließlich bei ihnen bleibt. Viele Frauen fühlen sich erschöpft und sehnen sich nach Regeneration und mehr Gelassenheit. Gute Erfahrungen haben die Eltern gesammelt, wenn sie den Kindern bei aufkommenden Erkältungen oder Bauchweh eine entspannende Rücken-Massage oder eine Fantasiereise angeboten haben - durch diese Zuwendung bessert sich so manches „Wehwehchen“ sehr schnell. Ich setzte zu diesen Zwecken sehr gern die Klangschalen-Massagen ein.

S.: Es gibt aber auch Eltern, die Zeit für Entspannung kritisch sehen, weil es für sie ein zusätzlicher Programmpunkt ist, den sie in ihrem Alltag unterbringen müssten.

G.: Es geht bei einigen ein wenig in die Richtung „Oh Gott, bloß nicht noch eine Pflicht, mein Kalender ist schon übertoll!“ Andere Mütter hingegen sagen, wie gut es ihnen tut, mit dem Kind zusammen zur Ruhe zu kommen. Sicherlich gehört dazu, dass ich mir Gedanken mache, wann die Erholzeit am besten passt. Günstig ist, vor dem Erledigen der Hausaufgaben oder vor dem Abendessen eine Entspannungs-Pause einzulegen. Es muss ja nichts Großes sein! Ein ruhiges Musikstück, eine kleine Stille-Übung oder ein Spiel aus der Atembeobachtung reichen zum „Runterkommen“ aus. Lieber nur kurz zur Ruhe kommen als gar nicht. Alternativ kann auch eine schöne Gute-Nacht-Geschichte gelesen werden, in der Entspannungselemente vorkommen. Ein wunderbares Einschlaf-Ritual!

S.: *Betrachten wir nun einmal Entspannung zwischen der Mutter und dem Kind, das zwischen vier und sieben Jahren alt ist. Worauf ist bei dieser Altersgruppe besonders zu achten?*

G.: Grundsätzlich sind die Entspannungsübungen dann geeignet, wenn sie die Sinne ansprechen. Kinder in dieser Altersgruppe lernen mit allen Sinnen und diese setzen sie auch für ihre Alltagsverrichtungen ein. Es sollten Bilder vorkommen, die in der Vorstellung ausgestaltet werden können. Bei der Anleitung achte ich besonders auf kindgerechte beruhigende Bilder und arbeite mit Vergleichen. Im Gespräch können die Kinder selbst Bilder finden oder Vergleiche herstellen. So findet man z. B. heraus, welche Dinge von ihnen als angenehm empfunden werden. Das heißt, die altersgemäße Vermittlung ist wichtig, um die Kinder in die Welt der Entspannung mitnehmen zu können.

Zudem sind kürzere Spiele günstiger als längere. Die Konzentration bildet sich erst nach und nach heraus. Gut kommt auch an, etwas Bekanntes mit etwas Neuem zu verknüpfen. So lassen sich Steine, die die Kinder mitbringen, in besondere Steine verwandeln, etwa in den Stein der Stille. Vertrautes in einen neuen Kontext stellen - hier sind der eigenen Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Wichtig ist darüber hinaus, zwischendurch für ausreichend Bewegung zu sorgen.

S.: *Von anerkannten Entspannungsformen wie dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelrelaxation ist in allen Wellness-Zeitschriften zu lesen. Ist der Einsatz dieser Verfahren auch in Verbindung mit Entspannung für Kinder empfehlenswert?*

G.: Bis auf einige Ausnahmen von kindlichen Entwicklungsstörungen: Ja. Wenn sich ein Kind bei der Entspannung generell gut aufgehoben fühlt, kann es sich schnell mit den Methoden vertraut machen und sich wunderbar erholen. Kinder können sehr schnell abschalten, weil ihnen nicht so viele Themen im Kopf herumschwirren wie den Erwachsenen. Stattdessen nehmen sie ihren Körper intensiv wahr. In Fantasiegeschichten verpackt, können schon Kindergartenkinder Elemente aus dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung ausprobieren. Schulkinder kommen übrigens schnell mit den Übungen der Muskelentspannung nach Jacobson klar.

S.: *Wie kann ich mir die Umsetzung Ihrer Entspannungsangebote für Kinder vorstellen?*

G.: Ich arbeite mit einer Kombination aus Bewegung, Musik, Meditation und

Phantasie Reisen mit Elementen des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung und der Atemarbeit. Die Angebote sind auf die jeweilige Altersgruppe abgestimmt und die Anleitungen werden speziell für jeden Kurs vorbereitet. Für kleine Kinder sammle ich möglichst viele Objekte, um sie die Vorgänge begreifen zu lassen. So bekommen alle ein Stückchen Teppich auf ihren Bauch gelegt, um bei einer Fantasiereise mit dem Zauberteppich den eigenen Atem besser beobachten zu können. Bei der Einzelarbeit kann ich das Material noch individueller einsetzen, z. B. bestimmte Klänge anbieten oder Übungsabläufe mit kurzen Spielen vertiefen.

Schön ist für etwas größere Kinder, wenn ich sie selbst einmal anleiten lasse. Sie sagen dann: „Jetzt leg du dich mal hin und ich mache mit dir die Übung.“ Ich bringe dem Kind damit Vertrauen in seine Fähigkeiten entgegen und stärke so sein Selbstwertgefühl. Dieser Rollentausch lässt sich übrigens auch bei anderen Gelegenheiten zu Hause einsetzen.

S.: Ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen für das Gespräch bedanken! Einige Ihrer Anregungen werde ich gewiss schon bald selbst ausprobieren.

Susanne Grohs-v. Reichenbach, M.A., ist Entspannungspädagogin und Trainerin für Kommunikation in München. Schon während ihrer Ausbildung (Diplom-Studiengang des Bildungswerks für therapeutische Berufe) legte sie einen Schwerpunkt auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ihr Motto ist: „Alle Menschen können sich von Natur aus entspannen. Jeder kann seinen Weg zu mehr Ausgeglichenheit wieder finden oder neu entdecken.“

Kontakt: Susanne Grohs-v. Reichenbach, Liscowstr. 10, 81739 München, Tel.: (089) 688 80 71, susanne.grohs@t-online.de, www.entspannend.com.