

„Inseln der Entspannung für Kinder und Erwachsene“

Workshop zur Fachtagung Elternbildung – 3.10.2022 – SPES Familienakademie

Referentin: Birgit Kronberger

Stress – was ist das?

Stress ist das Gefühl, das in uns aufsteigt, wenn wir uns einer Situation ausgeliefert fühlen, wir etwas nicht bewältigen können, keine Strategie dafür haben.

Eu- Stress: angenehm, aktivierend

Di- Stress: unangenehm, belastend, langanhaltend, krankmachend, Überforderung, Unterforderung

Stressauslöser:

Stress- ist oft sehr subjektiv -immer eine Frage der Bewertung – für jeden anders – lädt uns ein über unser Leben nachzudenken – ohne Stress könnten wir uns auch nicht weiterentwickeln – aber Achtung!!!

Wirkung von Stress, was passiert im Gehirn? Kampf- Flucht-Modus

Kinder im Stress:

Früher verbrachten Kinder meist die gesamte Freizeit draußen beim Toben und Spielen mit anderen- Druck konnte abgebaut werden. Reale Lebenssituationen wurden nachgespielt und so verarbeitet. Kinder wollen die Welt mit allen Sinnen erleben, angreifen, riechen, schmecken, erforschen und im wahrsten Sinnen erspüren!

Heute ist das Leben viel schnelllebiger und komplexer. Die Flut an Reizen ist groß, sie überflutet uns regelrecht. Es ist schwer zu unterscheiden was ist jetzt wichtig, was ist richtig und gut für mich, für meine Kinder.

Außerdem sind unsere Kinder viel sich selber überlassen, oder auch sehr überbehütet und kontrolliert. Anforderungen an schulische Leistung und Erfolg sind hoch! Viel sitzen, wenig Bewegung, Reizüberflutung durch Medienkonsum, wenig Freiräume zum Spielen, zur Langeweile zum Verwirklichen von Ideen, einfach Zeit haben ohne Terminkalender, Unterentwicklung sozialer Kompetenzen, fehlende Selbstwirksamkeit und Selbstwert sind oft Themen des Alltags.

Auffälligkeiten bei Kindern:

Kopf- und Bauchschmerzen, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, weinen, Tagträumen, Wut, Aggression, Reizbarkeit, Angst, Schlafstörung

Bedeutung der kindlichen Entspannung: „In der Ruhe liegt die Kraft“J.W.Goethe

Kinder, die gelernt haben, sich auch während des Tages zu entspannen, leben gesünder und bewusster. Ein entspannter Körper fühlt sich besser an. Muskelverspannung lässt nach, Blutdruck senkt sich, die Gehirnaktivität schaltet auf niedrigere Frequenzen. Die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt, die Atmung vertieft sich und ein Zustand innerer Achtsamkeit wird geschaffen.

Ein Kind, das früh gelernt hat sich zu entspannen, erlebt hat, dass nach viel Bewegung, Ärger und körperlicher Aktivität Ruhe guttut und wieder neue Kraft schafft, wird später als Erwachsener zurückgreifen können und so vielleicht besser mit Problemen, Leistungsdruck, Terminhetze oder Ängsten besser umgehen können.

Wichtig ist immer das Gleichgewicht – die Balance zu schaffen zwischen Bewegung und Ruhe, anspannen und entspannen.

Ziele der der kindlichen Entspannung:

- Bewusstes Wahrnehmen meiner Umgebung, meines Körpers
- Ausdauer und Konzentration fördern
- Kreativität entwickeln
- Mir selbst, meinen Fähigkeiten zu vertrauen
- Selbstbewusstsein stärken
- Gemeinschaftsgefühl entwickeln bei Gruppenaktivitäten
- Erlebtes durch Stille verarbeiten
- Stress und Leistungsdruck entgegenwirken
- Immunsystem stärken
- Abbau von psychosomatischen Beschwerden
- Verspannungen lösen
- Bewusstes Atmen – positive Wirkung auf Herz-Kreislauf-System
- Besser ein- und durchschlafen können
- Lern- und Leistungsbereitschaft erhöhen
- Tiefe Zufriedenheit spüren – Glücksgefühle – Glückshormonausschüttung.....

Welches (Vor-)Bild geben wir nun also unseren Kindern im Umgang mit Stress?

- Mein Umgang mit Medien, mein Schlafverhalten
- Gibt es freie Zeiten, Ruhe
- Wo bin ich Vorbild beim Entspannen im Alltag
- Ist gestresst zu sein bei uns normal? Darf ich auch mal rasten und bin trotzdem wertvoll?

Was sind meine Kraftquellen – Inseln der Entspannung?

Äußere Rahmenbedingungen für Entspannungen

- wo, wie, wann, ...
- Zielgruppe (Familie, Spielgruppe, Team)
- Keine Reizüberflutung
- Rituale (Duft, Kerze, Mitte, verdunkeln, Matte, Decke, Polster)
- Entspannungshaltung

Vorstellen und praktisch ausprobieren von verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten:

I. Fantasiereisen und Geschichten

Fantasiereise: „Innerer Ort der Ruhe- mein Kraftplatz“

Kinder lernen mit dieser Übung in Kontakt mit guten Gefühlen oder Erlebnissen zu kommen. Es hilft, vorab über positive Erlebnisse und Gefühle zu sprechen.

Ich erzähle euch heute etwas von meinem Lieblingssort – dem Kraftplatz oder auch Ruheort. Dort kann man nicht hinfahren oder gehen. Es ist ein Ort in dir selbst. Du kannst ihn finden, wenn du deine Augen schließt.

Schließe deine Augen, wenn du magst und atme ein paarmal aus und ein, ganz ruhig und entspannt.

Denke an ein schönes Erlebnis, wo du dich ganz ruhig und entspannt gefühlt hast, es dir ganz gut ging. Wo du ein gutes, schönes Gefühl hattest und dich voller Kraft und Stärke gefühlt hast.

Vielleicht denkst du dabei auch an einen lieben Menschen, der bei dir war und dieses gute Gefühl ausgelöst hat. Spürst du es?

Das ist dein innerer Kraftplatz. Atme ein und aus, ganz entspannt. Bleib, wenn du magst hier bei deinem Kraftplatz und schau dich um. Was gibt es da zu sehen? Gibt es Geräusche, kannst du was

riechen? Wie fühlt sich dein Körper an? Genieße es, nimm dir Zeit und verweile solange du magst. Da schöne an deinem Kraftplatz ist, dass er immer da ist und du kannst immer, wenn du magst dort hingehen und das gute Gefühl dort spüren und mitnehmen. Dein Kraftplatz, dein Ort der Ruhe ist ganz bei dir, in dir und kann dich stärken, wenn es dir mal nicht so gut geht. Bedanke dich für die guten Gefühle und Kräfte in dir und öffne langsam wieder die Augen. Wie geht es dir? Was hast du erlebt?

2. Achtsamkeits – und Stilleübungen

Die Fähigkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein und bewusst wahrzunehmen was ist.

Beispiele:

- Waldspaziergang: nur hören, nur riechen, nur fühlen
- Schokoladestück bewusst essen - Genusstraining
- Geschichte vom Zauberer (Düfte)
- Seifenblasenspiel
- Farbe mit Pipette in Wasserglas tropfen lassen
- Wahrnehmungsspiele mit Rasierschaum, Creme, Ton, Knete
- Glasmurmeln in Schale kreisen lassen
- Mandalabilder legen mit versch. Materialien
- Malen zur Musik

Stilleübung Düfte: Die Geschichte vom Zauberer (Uta Wallaschek)

Mitten in Wiesen, umgeben von hohen Hecken, stand eine alte Burg aus Stein. Sie war ganz bewachsen mit Moos und Kletterpflanzen. In dieser Burg nahe beim Wald - wohnt ein alter Zauberer. Den ganzen Winter über war er nicht zu sehen. Doch im Frühling, sobald die ersten Sonnenstrahlen die Erde wärmten und die ersten Blüten und Kräuter wuchsen, sah man ihn durch die Wiesen und den Wald streifen. Vom frühen Morgen bis zum späten Abend konnte man ihn beobachten. Er tat seltsame Dinge. Mal bückte er sich herunter zu den Blumen und Kräutern, mal lag er gar auf dem Boden, mal streckte er seinen Zauberstab zu den Hecken, Bäumen und Sonnenstrahlen empor. Jedes Mal murmelte er einen Zauberspruch und ließ dabei den Zauberstab über kleine, schwarze Büchsen gleiten. Dann wieder verschwand etwas in einer kleinen, schwarzen Büchse. Die Menschen wurden immer neugieriger. Endlich gingen ein paar Kinder zum Zauberer und fragten ihn, was er in den schwarzen Büchsen sammle. Wisst ihr, was er sammelte? Er sammelte die Düfte. Und wenn der Winter kam, die Tage immer kürzer und kälter wurden, nahm er eine Büchse, öffnete diese - vielleicht eine vom Frühling - streckte seine Nase hinein, schloss die Augen und träumte von der Sonne, den Frühlingsblumen und den Farben. Nun kann eine kurze Besprechungsphase folgen. Danach hören die Kinder mit geschlossenen Augen ruhige Musik. Jedes Kind bekommt ein schwarzes Döschen mit getrockneten Blüten, z.B. Rosenblätter, Veilchen oder Lavendel. Man kann die getrockneten Kräuter auch in kleine Servietten einbinden. Bis die Musik zu Ende ist, erraten die Kinder, welche Blumen und Kräuter der Zauberer gesammelt hat und welche Erinnerungen diese Düfte in ihnen wachrufen. Die Kinder sollen träumen wie der Zauberer. In Anschluss berichten sie, was sie erlebt haben. Bei Kindern empfiehlt es sich, Blüten und Kräuter zu verwenden, die leicht erkennbar sind. Erwachsene können auch an einem "Blütencocktail" schnuppern. Erwachsene werden von den Düften häufig in ihre Kindheit versetzt. Sie erinnern sich z.B. an den Kamillentee, den sie bei Krankheit zu trinken bekamen, oder an die Heuernte ihrer Kindheit.

3. Massagegeschichten werden meist am Rücken des Kindes durch Massagebewegungen erzählt oder gespielt. Sie schaffen eine besondere Beziehung, sind oft lustig und entspannend zugleich!

- Bär und Biene
- Pizza backen
- Wettermassage
- Pferd bürsten
- Schnupfenmassage
- Igel- Fußmassage
- Lied: „Kleine Schnecke“
- Wie viele Krähen sitzen – Spiel am Kopf
- Waschstraße – Gruppenübung

Massagegeschichte: Bär und Biene

Da ist ein großer Wald, mit weichem Boden und viel Moos.

Da stapft ein großer, dicker Bär durch den Wald.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft,
hüpfen die Rehe davon.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft,
laufen die Ameisen davon.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft,
hüpfen die Hasen davon.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft,
schlängeln sich die Schlangen davon.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft,
wird er hungrig und such nach Honig.

...da findet er keinen, ...da findet er keinen,
dann findet er einen und schleckt und schleckt.

Dann wird der Bär müde.

Er sucht sich ein Plätzchen zum Ausrasten und schläft ein.

Da kommt die Biene, sie fliegt zum Bienenstock, aber der ganze Honig ist weg!

Da sucht die Biene den Bären, findet ihn und sticht ihn.

Da wacht der Bär auf und läuft schnell davon und rutscht den Berg hinunter.

Das war die Geschichte vom großen Bären, der sich von der kleinen Biene gefürchtet hat.

4. Einschlafen

Damit Kinder gut schlafen können, sind zwei Faktoren ausschlaggebend: Sie müssen müde sein, und sie müssen sich geborgen fühlen. Müdigkeitszeichen erkennen Eltern meist gut, und sie bringen ihr Kind zu Bett. Schwieriger ist es oft, zu erkennen, was dem Kind Geborgenheit gibt.

Die Mehrheit der Babys braucht jedoch mehr sogenannte Anwesenheitssignale.

Einschlafen muss ein Kind immer selbst, dieser Prozess kann einem Kind von niemandem abgenommen werden. Eltern können nur Rahmenbedingungen schaffen, damit sich das Kind geborgen fühlt und gut einschlafen kann. So können auch sehr unterschiedliche

Einschlafgewohnheiten entstehen. Beispiele:

- Licht, Geräusche
- Geschichten, Lieder, Musik
- Berührung
- Bilderbuch: Der kleine Hase

5. Spiele in Bewegung um seinen Körper zu spüren:

- Matratzen - Sandwich
- Palatschinke einrollen mit Matte oder Decke
- Nussknackerspiel
- Rüben ziehen
- Sandsackerl auflegen am Körper
- Tücher
- Polsterschlacht mit anschließendem ausruhen
- Schneeballschlacht auch drinnen mit Zeitungspapier – danach Entspannung Zeitung am Bauch
Bewegung beobachten- Atmung

6. Autogenes Training für Kinder

Das Autogene Training (AT) nach Schultz aus dem Jahr 1932 gehört zu den weit verbreiteten und am besten erforschten Entspannungstechniken. Die Arbeit mit Kindern hat bei dieser Technik eine vergleichsweise lange Tradition. Bereits seit den 1960er Jahren wird mit Kindern im Gruppenrahmen gearbeitet. AT-Techniken sind mit Erreichen der Schulreife, also ab 6-7 Jahren, grundsätzlich anwendbar. Die Durchführung eines reinen Autogenen Trainings ist mit Grundschulkindern wegen der körperlich passiven Situation allerdings nicht durchführbar; deshalb sind AT-Entspannungsformeln häufig in Entspannungsgeschichten, Phantasiereisen oder Atemspiele eingebunden.

Beispiel:

Auf der Wiese – Entspannungsgeschichte

An einem sonnigen Nachmittag machst du einen Spaziergang. Du gehst eine Weile des Weges, dann siehst du vor dir eine Wiese. Die Wiese mit ihren duftenden Blumen gefällt dir so gut, dass du auf ihr deinen Spaziergang fortsetzen möchtest. Du kannst die Blumen und Gräser riechen. Alles um dich ist ruhig und friedlich. Du bist ganz ruhig, du fühlst dich wohl. Du kannst das Gras unter dir spüren. Ab und zu siehst du einen Käfer oder eine Grille. Schmetterlinge und Bienen fliegen umher. Du gehst eine Weile auf der Wiese spazieren, dann ruhst du dich aus. Du wirst müde und legst dich ins Gras. Du spürst wie deine Arme und Beine schwer werden. Du bist ruhig und entspannt. Dein Körper ist ganz schwer. Die Sonne scheint angenehm warm auf dich. Du spürst, wie dein ganzer Körper warm wird. Wohlig warm fühlst du dich. Du bist ganz ruhig und atmest gleichmäßig ein und aus, ein und aus. Du genießt die Ruhe in dir und um dich herum. Du bist ganz ruhig und entspannt.

7. Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson (1934) hat die Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation (PMR)“, auch Progressive Muskelentspannung genannt, entwickelt. PMR bedeutet ‚fortschreitende‘ oder ‚sich entwickelnde‘ Muskel-Entspannung. In seinen psychophysiologischen Studien stellte er fest, dass es einen Zusammenhang zwischen emotionalem Spannungszustand und erhöhtem Muskeltonus gibt. Seine Methode zielt deshalb darauf ab, einzelne Muskelgruppen gezielt und zeitlich begrenzt zuerst anzuspannen, dann zu entspannen. Wiederholtes Training führt dazu, dass nach vorheriger Anspannung die Entspannung einzelner Muskelgruppen sukzessiv tiefer erfolgen kann, mit gleichzeitig einhergehender Entspannung der bereits trainierten Muskelgruppen. Für den Lebensalltag kann dies eine andauernd entspanntere Muskulatur bewirken, die zu Entspannungseffekten für den gesamten Organismus führen sowie Stress und Verspannung wirksam reduzieren kann. Heute zählt PMR zu den am häufigsten eingesetzten Entspannungsmethoden, da die Methode einfach zu erlernen und schnell wirksam ist. Auch Kinder lernen diese Technik gern, leicht und schnell, wenn sie in spannenden Geschichten eingearbeitet ist.

- Anspannen- entspannen versch. Körperteile

8. **Wahrnehmungsecke** mit besonderen Dingen der Natur, zum Spielen, ruhig werden, zum Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Spüren, Massagematerial, Rettungsdecke

9. Tipps für den Familienalltag

Weniger ist mehr
In der Ruhe liegt die Kraft
Ressourcen erkennen
Inseln der Entspannung finden
Vorbild sein in der Stressbewältigung und Entspannung
Einander wertschätzen, das Gute am anderen sehen
Handyauszeiten, Medienfreie Zeiten
Authentische Familienregeln und Grenzen
Gemeinsame Rituale pflegen

Nimm dir Zeit für die Dinge,
die dich glücklich machen.

Die Kunst des Ausruhens ist ein
Teil der Kunst des Arbeitens.

John Steinbeck

Literaturtipps:

„Hände vors Herz -Achtsamkeit und Entspannung für Groß und Klein“ Alex Bauermeister, FloraWaycott

„Olli Krachmacher entdeckt die Stille“ Karin Seyer-Sauke, Margret Lochner

„Entspannung für Kinder“ Dipl.-Psych.Dr.Dietmar Ohm

„Inseln der Entspannung“ Andrea Erkert

„Hörst du die Stille“ Reinhard Brunner

„Bewegte Stille“ Sylvia Lendner-Fischer

„Der Stress-Coach“ Doris Kirch