

Katrin Mignon
Schießstätte 6d
92237 Sulzbach-Rosenberg
E-Mail: katrin.mignon@t-online.de

Entspannen lernen - Entspannt lernen

Entspannungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche in der Lerntherapie

Inhaltsverzeichnis:

1. Vorwort
2. Durch Bewegung ins Gleichgewicht
3. Kinesiologische Übungen
4. Ein neues Lebensgefühl mit PMR
5. Ausgeglichenener dank Akupressur
6. Yoga für Körper und Geist
7. Entspannter lernen mit Fantasiereisen
8. Meditationen

Vorwort

Kinder und Ruhe in unserer Zeit

Das 20. Jahrhundert war durch große Fortschritte in Wissenschaft und Technik charakterisiert. Mit sehr vielen positiven Erkenntnissen gingen natürlicherweise auch negative Entwicklungen einher. Die Technisierung des Alltags brachte unter anderem Lärmbelastigungen, eine Informationsflut sowie Schnelllebigkeit in vielen Lebensbereichen mit sich. Kinder sind besonders dann einer Flut von Reizen ausgesetzt, wenn Erwachsenen diese Einflüsse nicht durch aktive Erziehung filtern und steuern.

Die natürliche Fähigkeit zur Ruhe und Besinnung geht Kindern durch solche Lebensbedingungen verloren. Die Folgen können vielfältig in Erscheinung treten, zum Beispiel in Form von motorischer Unruhe, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Motivationsproblemen, verschiedenen Ängsten, starken Stimmungsschwankungen sowie übermäßigem Stresserleben und großer Anspannung. Ein Kind mit sozialer Ängstlichkeit meidet den Kontakt mit fremden oder wenig vertrauten Personen. Es hat Angst davor, sich zu blamieren oder bloßgestellt zu werden, oder gar als schwach, dumm oder komisch von anderen bewertet zu werden. Es reagiert mit Scham und jeglicher Vermeidung von Leistungssituationen. Bei Kindern kann es sich um Freundschaften, familiäre Probleme oder schulische Belange drehen.

In jedem Fall bedeutet ein Zuviel an Ängsten für ein Kind Stress. Ängste und Stress stehen also in unmittelbarem Zusammenhang. Eine Reihe von Untersuchungen zeigt, dass Stress vor allem bei alltäglichen Problemen erlebt wird, bei Kindern am häufigsten bei schulischen Anforderungen. Werden Kinder und Jugendliche, die unter Schulstress leiden, danach befragt, was ihnen in der Schule am meisten Stress bereitet, dann stehen an erster Stelle schlechte Noten, gefolgt von Probleme bei Hausaufgabenerledigung, Schulunlust, Angst vor Klassenarbeiten, Angst um die Versetzung und am Ende der Auflistung werden Probleme mit Lehrkräften genannt.

In der Tat sind psychophysiologische Auswirkungen von Entspannungstechniken, also positive Effekte auf Körper, Geist und Seele, nachweisbar. Auswirkungen führen zu einer umfassenden Beruhigung: Alle Körperaktivitäten werden reduziert, die Motorik und das Verhalten beruhigen sich, Hirnstromaktivitäten verändern sich, sodass Aufmerksamkeit und Konzentration positiv beeinflusst werden. Aufgrund dieser positiven Effekte von Entspannungsverfahren eignen sie sich hervorragend für nachfolgende anforderungsreiche Situationen: Lerntraining zum Aufbau von Arbeitsstrategien, Hausaufgaben erledigen, für Klassenarbeiten lernen bis hin zum stressfreien Klassenarbeiten bewältigen.

Entspannungsverfahren sind Methoden, die helfen können, Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Durch Bewegung ins Gleichgewicht?

Stress unterschiedlichster Art erzeugt Ungleichgewichte im körperlichen, seelischen und geistigen Wachstum der Kinder und schränkt ihr Entwicklungspotential ein. Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen sind häufig die Folge. Viele Kinder leiden darüber hinaus unter Bewegungsmangel. Durch den zunehmenden Verkehr und die Verbauung der Natur haben die Kinder immer weniger Möglichkeiten, Bewegungserfahrungen wie Klettern, Balancieren, Rennen auf unebenem Gelände, Schaukeln etc. zu sammeln. Kinder brauchen Bewegung, um sich gesund zu entwickeln und sich wohlfühlen, denn Bewegung ist die Grundlage für die Entwicklung des Gehirns. Ohne Bewegung gibt es keine Entwicklung.

Aber nicht nur für Körper und Gehirn ist Bewegung außerordentlich wichtig – wer zu viel sitzt, kann ängstlich und depressiv oder aber aggressiv werden. Denn die Nervenfasern in unserer Muskulatur sind nicht nur für die Bewegung zuständig, sondern kommunizieren auch ständig mit dem Gehirn. Es besteht also eine Wechselwirkung zwischen dem Muskelstoffwechsel und dem limbischen System, der Gehirnregion, die unser Gefühlsleben reguliert. Durch körperliche Bewegung wird die Produktion chemischer Botenstoffe angeregt. Das Gehirn produziert natürliche Glückshormone wie Serotonin und Endorphine, die dafür verantwortlich sind, dass unsere Stimmung steigt, nachdem wir uns sportlich betätigt haben.

Beim Lernen ist Entspannung absolut wichtig. Gerade bei LRS, Legasthenie, Dyskalkulie, AD(H)S, Konzentrationsstörungen und auch Schul- und Prüfungsangst ist es wichtig, dass man sich zur Ruhe bringen und auch wieder konzentrieren kann. Es gibt vielfältige Ursachen und viele verschiedene Probleme, die beim Lernen auftreten können. Jede Lerntherapie wird auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt. Deshalb sollte eine effektive Arbeit in Einzelstunden erfolgen. Konzentrationstechniken, Lerntechniken, Wahrnehmungstraining, Techniken zur Energiesteuerung, Meridianklopftechnik und Elterncoaching können danach erfolgreich eingesetzt werden.

Dieser Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die Haltung, die Fitness und das Gewicht, aber vor allem auch auf die seelische und geistige Entwicklung der Kinder aus.

Die Schaltzentrale, die die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen steuert, ist das Gehirn. Unser Großhirn besteht aus zwei Teilen, den beiden Hemisphären. Jede Hälfte hat unterschiedliche Aufgaben.

Die linke Gehirnhälfte wird als „analytische“, die rechte als „ganzheitliche“ bezeichnet. Die linke Seite denkt also logisch, registriert Einzelheiten und verarbeitet sie der Reihe nach, ist planvoll und zukunftsorientiert, analysiert Musik und studiert Details von Bildern. Die rechte Seite denkt gefühlsmäßig, spontan, kreativ, nimmt u.a. Sprache, Rhythmus und Gefühle wahr, assoziiert Erinnerungen, genießt Musik und Bilder als Gesamteindruck. Das Großhirn mit seinen zwei Hälften steuert Bewegung und Wahrnehmung nach einem Überkreuzmuster: rechter Fuß, rechte Hand, rechtes Ohr und rechtes Auge werden von der linken Gehirnhälfte gesteuert und umgekehrt.

Die Persönlichkeit ist also umso ausgeglichener, je besser die beiden Gehirnhälften vernetzt benutzt werden. Durch Stressfaktoren wie Überreizung und Bewegungsmangel kommt es dazu, dass die linke und rechte Gehirnhälfte ihre Zusammenarbeit „aufkündigen“. Gezielte

Bewegungsübungen können dann helfen, diesen Stress abzubauen. „Abgeschaltete“ Augen und Ohren kommen wieder in Schwung – und die Seele ins Gleichgewicht.

Für diesen hier sehr vereinfacht dargestellten Prozess sind folgende Gehirnzentren zuständig:

Der **Thalamus** (Stammhirn) ist eine Art "Schaltzentrale". Es stellt Verbindungen zwischen den ankommenden Sinnesreizen (vom Rückenmark, Sehnerv, Hörnerv, usw.) und den anderen Gehirnteilen her.

Der **Hippocampus**, Teil des limbischen Systems, erzeugt eine räumliche Karte der Umgebung (Orientierung), speichert einfache Erinnerungen, und kategorisiert die Erfahrungen ähnlich einer Skizze.

Die **Amygdala** (Mandelkern), ebenfalls ein Teil des limbischen Systems, welches für die Verarbeitung von Emotionen und Erinnerungen zuständig ist, dient als eine Art "Vorfilter" für Sinneseindrücke, das "unwichtige" Sinneseindrücke von wichtigen (überlebenswichtigen) unterscheidet und ihnen eine Bedeutung zuordnet. Hier werden in einer sehr schnellen Weise grundlegende Gefühle von Angst, Flucht und Kampfbereitstellungen mobilisiert.

Die **impliziten Gedächtnisse** sitzen in den evolutionsgeschichtlich älteren Teilen des Gehirns. Sie speichern die vorinterpretierten Sinneseindrücke aus der Amygdala und kategorisierte Erfahrungen aus dem Hippocampus weitgehend uninterpretiert. Für jeden Sinneskanal gibt es mehrere voneinander getrennte unabhängige implizite Gedächtnisse: so gibt es beispielsweise eines für Töne und Geräusche, eines für Gerüche, für Farben und Formen, usw. Die Inhalte der impliziten Gedächtnisse sind nicht zeitlich sortiert, sondern kategorischer Art wie z.B. "Feuer = Verbrennungsgefahr". Es ist wichtig zu wissen, dass diese nicht-zeitliche Interpretation auf relativ niedriger Ebene stattfindet (wie bei Tieren) und einen "automatischen" Charakter hat, und dass es unabhängig vom expliziten Gedächtnis oftmals auch unbewusst abläuft.

Unter mittelschwerem Stress scheint eine stärkere Aktivierung der Amygdala eine verbesserte Erinnerungsfähigkeit (des Hippocampus) für die Informationen zu bewirken. Wenn nun aber ein lebensbedrohliches Ereignis geschieht, wird dieser kontinuierliche Fluss von Informationen zu ihren Verarbeitungszentren u.a. durch eine Welle von Neurohormonen unterbrochen, die den Organismus mobilisieren. Diese Neurohormone scheinen nach Untersuchungen von Bremner et al. auch mit den wichtigen Symptomen der Traumafolgeerkrankungen zusammenzuhängen:

Die **adrenergen Systeme** schütten Adrenalin und Noradrenalin aus, das die Bereitstellungsreaktion für Kampf und Flucht erhöht. Bei den Traumafolgeerkrankungen z.B. PTBS), werden die adrenergen Systeme mit Ängsten, Übererregbarkeitssymptomatik und den Zustandsabhängigen (s.u.) Erinnerungen, die an der Flashback-Symptomatik beteiligt sind in Zusammenhang gebracht.

Die **corticotropen Systeme** schütten Cortisol und CRH aus, das bei den Traumafolgeerkrankungen mit Ängsten, Hypervigilanz ("Überwachheit"), aber auch mit der dauerhaften Schädigung von Nervenzellen, speziell im Hippocampusbereich in Zusammenhang gebracht werden.

Die **endogenen Opiate** ermöglichen u. a. Analgesie (Schmerzunempfindlichkeit), scheinen aber auch mit Phänomenen der Dissoziation verbunden zu sein.

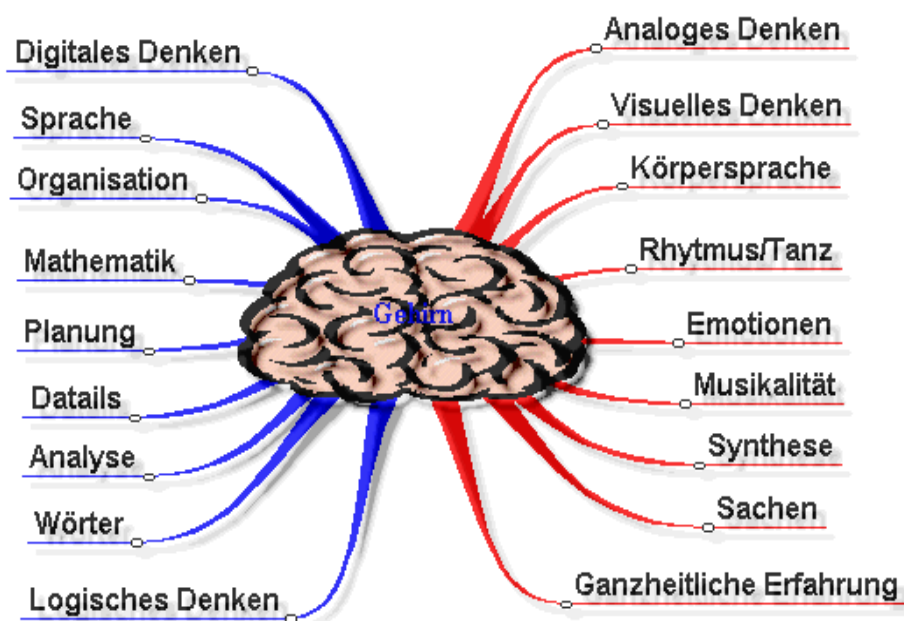
Dem **dopaminergen System** wird ebenfalls eine Beteiligung am Hypervigilanzphänomen zugeschrieben und das serotonerge System scheint an zustandsabhängigen Erinnerungen beteiligt zu sein.

Bei einer schweren Traumatisierung kommt es zu einer Entkoppelung wichtiger Funktionsweisen der beiden Hemisphären des Gehirns.

Bei PET-Untersuchungen (PET = Positronen-Emissions-Tomographie) an Traumatisierten zeigte sich ein charakteristisches Muster der Gehirnaktivierung: Das Gehirn war während der (fragmentarischen) Erinnerungen an das Trauma im Wesentlichen nur auf der **rechten** Seite aktiviert. Dabei besonders Regionen, die für die Verarbeitung von emotionalen Informationen, wie Amygdala, die Insula, medialer Temporallappen und der rechte visuelle Kortex. Gleichzeitig kam es zu einer signifikanten Abnahme der Aktivität im Bereich der **linken** Frontalregion, dem Gebiet um das Broca-Areal, einem Gehirngbiet, das die Übertragung von Erfahrungen in kommunizierbare Sprache leistet.

Die linke, überwiegend analytische, sequentiell und kategorial verarbeitende, Worte und Symbole gebrauchende Hemisphäre scheint unterdrückt zu sein, während die rechte, überwiegend nonverbale und ganzheitliche Hemisphäre zentral von Impulsen aus den Strukturen der Amygdala, die emotionale Zustände, wie z.B. Furcht verarbeiten, dominiert zu werden scheint. Traumatische Erinnerungen erscheinen so für die Betroffenen häufig als Erinnerungseindrücke **ohne zeitliche Einordnung** ("als wenn es gerade passiert") bei einer sich in vielen Fällen nur langsam zurückbildenden **Sprachlosigkeit**, die häufig Jahre und Jahrzehnte Beschwerden und Symptome verursacht und einer weiteren Verarbeitung nicht zur Verfügung steht, da die Erfahrungen vorsprachlich bleiben.

Die reguläre Informationsverarbeitung, die Verarbeitung und Integration belastender Emotionen ermöglicht, scheint unterbrochen und belastende und fragmentierte Erinnerungen bleiben dort unbearbeitet gespeichert. Diese Erinnerungsfragmente tauchen oftmals als verwirrende Flashbacks in verschiedenen Sinnesmodalitäten auf (z.B. wird Brandgeruch, ausgelöst durch einen Trigger, in einer "unpassenden" Situation wahrgenommen).



Kinesiologie

Kinesiologische Bewegungsübungen, auch „Brain Gym“ genannt, ermöglichen es Kindern jeden Alters, mit Spaß und Freude stressbedingte Blockaden zu lösen und zu beseitigen. Sie dienen dem Ausgleich und der Prävention.

Urheber der Kinesiologie war Dr. George Goodheart, ein amerikanischer Chiropraktiker. Weiterentwickelt wurde das Verfahren vom Sonderpädagogen und Begründer der Kinestetik Dr. Paul E. Dennison. Er stellte bei Behandlungen fest, dass schwache Muskeln durch die Massage an Muskelursprung und Muskelansatz gestärkt wurden. Mit der Zeit entdeckte er auch, dass sich die Stimulation bestimmter Reflexpunkte ebenfalls positiv auf den Zustand des Klienten auswirkt.

Die neurolymphatischen Reflexpunkte stimulieren die Entgiftung durch die Lymphe, und die neurovaskulären Reflexpunkte bewirken eine vermehrte Durchblutung von Gehirnarealen. So entstand der kinesiologische Muskeltest, wie er heute verwendet wird. Der Patient soll dabei den zum Testen benutzten Körperteil (meist ein Arm oder ein Bein) gegen den Druck der testenden Person an seinem festen Platz halten. Dadurch lassen sich eventuelle Energieblockaden oder auch andere Einflüsse eruieren. Wobei hierbei auch das Energiemodell der chinesischen Akupunktur einbezogen wird. Allgemein wird der Mensch ganzheitlich behandelt

Muskeltests wurden aber bereits von 500 Jahren von den Maya-Indianern angewandt, und auch Hippokrates diagnostizierte damit vor über 2.000 Jahren neurologische Verletzungen.

Kinesiologie ist effektiv, um Blockaden sowie Stressreaktionen abzubauen, Potenziale zu fördern und Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.

Mithilfe der Kinesiologie können – so deren Verfechter – Blockaden und Störfelder aufgespürt und beseitigt werden. Basiswerkzeug dabei ist der Muskeltest. So wird auf einen bestimmten Muskel in einer bestimmten Position Druck ausgeübt.

Je nachdem, ob der Getestete diesem Druck standhält oder nicht, kann dann eine Aussage über den Zustand der betroffenen Körperstelle gemacht werden.

Angewandte Kinesiologie

Angewandte Kinesiologie ist eine junge Methodik, die die körpereigene Feedbackschleife als einfaches und genaues Rückmeldesystem benutzt. Die physischen und psychischen Vorgänge im Menschen spiegeln sich im Funktionszustand seiner Muskeln. Angewandte Kinesiologie folgt keiner bestimmten Philosophie, sondern steht allen Optionen, aus denen dem Menschen Hilfe für sein Wohlergehen erwachsen kann, offen gegenüber.

Übungen

So hilft Kinesiologie beim Lernen

Das Hauptziel der Kinesiologie ist, den Energiefluss des Kindes wieder zu aktivieren, Stress abzubauen und Gehirnblockaden zu lösen. Die Übungen, die ich Ihnen hier vorstellen möchte, sind alle kinderleicht, schnell zu lernen und von Ihrem Kind auch in der Schule problemlos selbst anzuwenden.

Erste Hilfe bei Stress: Gehirnknöpfe rubbeln



Eine sehr einfache Methode, schnell Stress abzubauen, ist das Massieren der Gehirnknöpfe. Die Gehirnknöpfe sind Akupunkturpunkte, die der Emotion „Angst“ zugeordnet werden. Sie befinden sich ca. 2 cm rechts und links des Brustbeins, unterhalb des Schlüsselbeins.

So geht's: Mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die beiden Punkte massieren, die andere Hand liegt auf dem Bauch

Dauer: etwa 1 Minute, dann Handwechsel

Wirkung: angstlösend; fördert die Verbindung der einzelnen Gehirnareale; erhöht die Energie und die Aufmerksamkeit

Für mehr Selbstbewusstsein: Die Cook-Energie-Übung



Diese Übung für mehr Selbstwertgefühl und emotionale Zentriertheit kann Ihr Kind leicht selbst durchführen – etwa vor einer Klassenarbeit oder wenn es sich nicht mehr konzentrieren kann.

So geht's:

Teil 1: Ein Fuß wird im Sitzen auf ein Knie gelegt. Die gegenüberliegende Hand um – fasst das Fußgelenk, die andere Hand umfasst den Fußballen. Augen schließen und tief atmen. Beim Ein – atmen liegt die Zunge am Gaumen, hinter den Schneidezähnen, beim Ausatmen wird sie losgelassen.

Teil 2: Arme und Beine entkreuzen, Fingerspitzen beider Hände zusammenlegen.

Dauer: jeder Teil 3 bis 5 Atemzüge

Wirkung: fördert die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit; für eine bessere Koordination beider Gehirnhälften; erleichtert das Hören und Sprechen; fördert das Selbstbewusstsein und die emotionale Ausgeglichenheit.

Ein neues Lebensgefühl mit PMR?

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren, das in den 20er Jahren von Prof. Edmund Jacobsen erfunden und in den 50er Jahren von dem amerikanischen Psychologen Prof. Josef Wolpe weiterentwickelt wurde. Die PMR steht für einen sensorischen Entspannungszustand.

Jacobsen fand heraus, dass Anspannungen der Muskulatur häufig in Zusammenhang mit Unruhe, Stress und Angst auftreten. Er stellte fest, dass die Muskelentspannung der direkte physiologische Gegensatz zu allen Arten von Ängsten und psychischen Spannungen ist. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tief greifendes körperliches Ruhegefühl und in Folge dessen eine seelische, mental-emotionale Entspannung erreicht.

Bei diesen Übungen wird aktiv und körperbezogen vorgegangen, indem eine Muskelgruppe nach der anderen systematisch angespannt und wieder gelockert wird. Gezielte Atemtechnik unterstützt den An- und Entspannungsprozess.

Alle Muskeln werden über das zentrale Nervensystem gesteuert und senden untereinander Impulse aus. Das zentrale Nervensystem überprüft ständig die gegenwärtigen Spannungszustände in den Muskeln und regelt dementsprechend Adrenalinhaushalt, Herzschlag und Blutdruck.

Auf diese Weise können die entspannenden PMR-Übungen vegetative Prozesse positiv beeinflussen und psychosomatische Beschwerden wie nervöse Magenprobleme, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen und motorische Unruhe lindern.

Die Muskelentspannungsübungen sind einfach aufgebaut, damit sie problemlos in den normalen Tagesablauf integriert werden können. Durch dieses wechselseitige Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen lernen die Kinder, ihren Körper schrittweise zu entspannen. Das regelmäßige Üben führt zu einer großen Sensibilität gegenüber der eigenen Befindlichkeit. Die Kinder entdecken ein neues Körpergefühl und merken, dass sie ihre eigenen Reaktionen steuern können, ihren Körper „im Griff haben“. Es entsteht eine erhöhte Sinnesleistung, die zur Entwicklung der emotionalen Intelligenz beiträgt. Die Übungen werden entweder in eine Fantasiereise eingebaut, bei der die Kinder eine aktive Reise durch ihren Körper erleben, oder als Geschichten erzählt, die die Kinder mit Bewegungen begleiten. **Von PMR profitieren daher vor allem auch motorisch unruhige Kinder, die meditative Stille eher ablehnen.**

Klassische Indikationen:

- Muskuläre Verspannungen
- Angst- und Zwangsstörungen
- Funktionelle Herz-Kreislaufstörungen
- Funktionelle Magen-Darm-Störungen
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Kopfschmerzen, Migräne
- Essstörungen

- Asthma
- Stottern
- Obstipation / Verstopfung
- Lernschwierigkeiten
- Konzentrationsstörungen
- Angstbewältigung
- Vorbeugung gegen Krankheiten / Störungen
- Allgemeinen Gesundheitsvorsorge
- Für allgemeines Wohlbefinden

Kontraindikationen:

- Organische Ursachen (nur nach Rücksprache mit dem Arzt)
- Menschen mit großen körperlichen Behinderungen
- Muskelkrankheiten

Bei schweren Störungsbildern sollte der Kinderarzt oder Psychotherapeut zu Rate gezogen werden.

Übungen

Entspannungsanleitung

- Setze dich bequem auf deinen Stuhl, so dass du eine Weile sitzen kannst. Achte darauf, dass die Füße fest auf dem Boden stehen und deine Hände auf deinen Oberschenkeln aufliegen.
- Alternativ kannst du dich auch hinlegen. Dabei winkelst du die Knie an und stellst die Füße fest auf den Boden.
- Schließe die Augen. Nimm einige tiefe Atemzüge.

Arme

- Du fängst mit dem rechten Arm an.
- Mache mit der rechten Hand eine Faust, die du zusammendrückst, als wolltest du einen Schwamm in deiner Hand ausdrücken und spanne die rechte Faust, den rechten Unterarm und Oberarm gleichzeitig an. Halte die Spannung (5 Sekunden lang). Achte darauf, wie es in den Muskeln zieht, wie sie hart und fest sind und wie sich die Spannung in den Muskeln anfühlt.
- Und wieder locker lassen (30 Sekunden lang). Konzentriere dich darauf, was du in den Muskeln spürst. Achte auf den Unterschied von Anspannung und Entspannung.
- Und nun das gleiche mit dem linken Arm.

- Mache mit der linken Hand eine Faust, die du zusammendrückst und spanne den linken Unterarm und Oberarm gleichzeitig an. Halte die Spannung (5 Sekunden lang)
- Und wieder locker lassen (30 Sekunden lang)

Kopf

- Nun gehst du zum Kopf über. Kneife beide Augen zusammen, rümpfe die Nase und spanne dabei die Stirn leicht an. Halte die Spannung (5 Sekunden lang). Achte wieder darauf, wie es in den Muskeln zieht, wie sich die Spannung in den Muskeln anfühlt.
- Und wieder locker lassen (30 Sekunden lang). Achte darauf, wie sich die Muskeln langsam entspannen.

Schultern

- Nun geht es um das Anspannen der Schultern. Ziehe die Schultern zurück, als wollten sich die Schulterblätter auf dem Rücken berühren und spanne sie dabei an. Halte die Spannung (5 Sekunden lang).
- Und wieder locker lassen (30 Sekunden lang)
- Nun ziehe die Schultern hoch, so dass der Hals fast verschwindet und die Schultern die Ohrfläppchen fast berühren. Halte die Spannung (5 Sekunden lang).
- Und dann wieder locker lassen (30 Sekunden lang)

Bauch

- Nun kommt der Bauch an die Reihe. Spanne den Bauch an und lass ihn nach vorne kippen, so als würdest du auf einer Schaukel sitzen und Schwung holen. Halte die Spannung (5 Sekunden lang).
- Und wieder locker lassen (30 Sekunden lang).

Rücken

- Als nächstes gehst du zum Rücken über. Spanne den Rücken an, indem du ihn zu einem Hohlkreuz durchdrückst. Halte die Spannung (5 Sekunden lang). Achte darauf, wie es in den Muskeln zieht und wie sich die Spannung in den Muskeln anfühlt.
- Und wieder locker lassen (30 Sekunden lang). Konzentriere dich darauf, was du in den Muskeln spürst. Achte auf den Kontrast von Anspannung und Entspannung.

Beine

- Zum Schluss kommen die Beine dran. Fange mit dem rechten Bein an:
- Spanne den rechten Ober- und Unterschenkel und den rechten Fuß an. Dazu ziehst du die rechte Fußspitze zu dir hin, drückst die Ferse in den Boden, so als wolltest

du ein Loch in den Boden drücken, und spannst so den Fuß, den Ober- und Unterschenkel zusammen an. Halte die Spannung (5 Sekunden lang).

- Und wieder locker lassen (30 Sekunden lang).
- Und nun das gleiche mit der linken Seite.
- Spanne den linken Ober- und Unterschenkel und den linken Fuß an. Dazu ziehst du die linke fußspitze zu dir hin, drückst die Ferse in den Boden und spannst so den Fuß, den Ober- und Unterschenkel zusammen an. Halte die Spannung (5 Sekunden lang).
- Und wieder locker lassen (30 Sekunden lang).

Lass dir jetzt noch etwas Zeit und genieße die Entspannung. Nun beende die Entspannung und bringe deinen Kreislauf wieder in Schwung:

- Strecke und recke deine Arme und Beine!
- Atme dreimal tief und hörbar ein und aus!
- Öffne deine Augen wieder!

Ausgeglichener dank Akupressur? Klopfen....

Die Akupressur ist eine sanfte, risiko- und nebenwirkungsfreie Methode aus der chinesischen Medizin. Diese „Druckpunktmassage“ eignet sich besonders gut für die Behandlung von Kindern, da diese schnell und direkt auf die gesetzten Reize reagieren. Die Akupressur fördert das Gesundheitsbewusstsein der Kinder und lässt sie frühzeitig Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen. Sie bietet eine Vielzahl von wirkungsvollen Punktkombinationen, die Krankheiten verhindern oder psychische und emotionale Komponenten stärken können. Dazu gehören Ruhe und Ausgeglichenheit, Stärkung der Konstitution und Förderung der Konzentration.

Die Kinder erlernen einfache Techniken, mit denen sie sich überall und zu jeder Tageszeit selbst helfen können, ausgeglichener und entspannter zu sein.

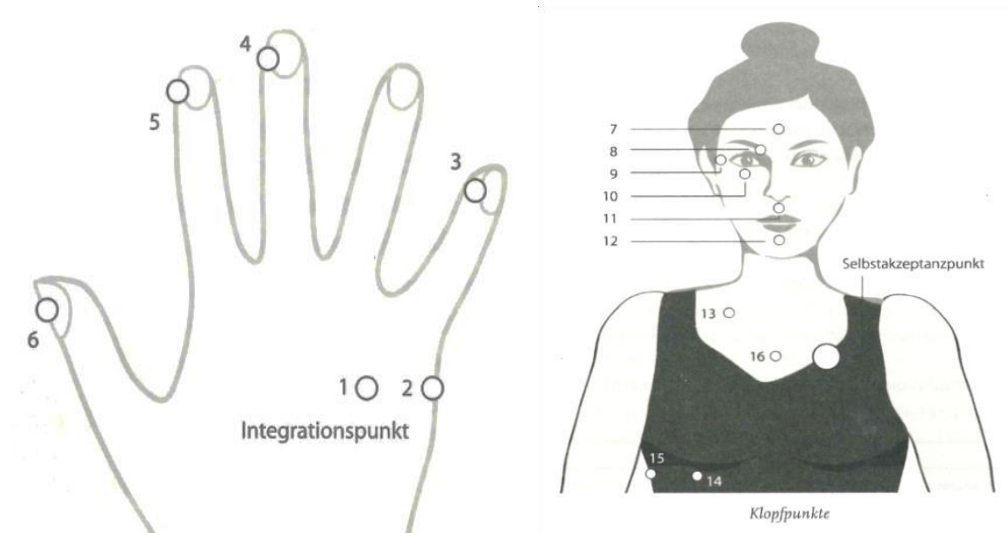
Durch das Drücken, Kneten oder Reiben bestimmter Körperpunkte können sie sich in Stresssituationen oder bei Prüfungsängsten selbst helfen und lernen, dass sie einer Situation nicht hilflos ausgeliefert sind. Das Kind erlebt eine Ruhigstellung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das führt zu einem besseren Körpergefühl, mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit.

Die Technik des Klopfens wird an verschiedenen Körperpunkten angewandt. Effekt des Klopfens ist eine direkte Veränderung der neuronalen Verarbeitung der Emotionen im Gehirn. Dabei können sich die negativen Gefühle leicht und schnell reduzieren bis hin zur Auflösung. Mit dieser Methode wird nach Michael Bohne langfristig das Selbstwertgefühl und die Beziehung zum eigenen Ich gestärkt. Das Klopfen fällt in den Bereich der Selbsthilfestrategien und hat seine Ursprünge in der Energetischen Psychologie: die Energie im Körper richtig kanalisieren und die Psyche gezielt in positive bzw. weg von negativen Bahnen zu lenken.

Die Thematik der „schlechten Noten“ ist vielen Lehrern, Eltern und Schülern bekannt. Um eine Veränderung herbeizuführen ist eine Ursachensuche von hoher Bedeutung. Gründe reichen von der fehlenden Beziehung zwischen Lehrer und Schüler, keinerlei Interesse am Themengebiet eines bestimmten Unterrichtsfaches, fehlender Mitarbeit oder Konzentration, einer vorliegenden Schwäche bezüglich bestimmter Fächer bis hin zur Unter- oder Überforderung. Als eine mögliche Ursache wird obendrein die Loyalität zu Familienmitgliedern mit ähnlichen schulischen Leistungsproblemen angesehen. In vielen dieser Fälle können wiederum Selbstakzeptanzübungen eine Entspannung der Situation herbeiführen.

Einige kurze Beispiele dafür sind:

- „Auch wenn ich meine alte Lehrerin so toll fand, bin ich ein schlauer Kerl und darf es auch bei der neuen Lehrerin zeigen.“
- „Auch wenn ein anderer schneller lesen kann als ich, bin ich ein toller Kerl.“
- „Auch wenn ich immer noch glaube, meine Mutter /meinen Vater zu verletzen, wenn ich in der Schule nicht zeige was ich alles kann, haben sie mich trotzdem lieb.“



Die beiden Abbildungen zeigen eine große Auswahl an Klopfpunkten. Speziell zu erwähnen ist der mit 1 gekennzeichnete Integrationspunkt. In der Anwendung haben die Klopfpunkte alle die gleiche Wirkung. Manche Menschen empfinden den Erfolg des Klopfens dauerhaft an nur einem Punkt am höchsten; andere klopfen zum Beispiel die Punkte an den Fingern nacheinander ab. Hierbei sind keine Vorschriften zu machen.

Die rechte Abbildung zeigt weitere Klopfpunkte im Bereich des Gesichts und der Hals-Brustregion. Eine speziell zu erwähnende Stelle ist der Selbstakzeptanzpunkt unter dem linken Schlüsselbein. Dieser kann bei verzweifelten Kindern zur eigenen Beruhigung sehr hilfreich sein.

Yoga für Körper und Geist?

Im Herkunftsland Indien hat Yoga eine lange Tradition als geistiger und körperlicher Übungsweg. Alles, was Kinder tun, machen sie, um Erfahrungen zu sammeln, um sich zu erleben. Yoga ist Beobachtung und Nachahmung der Natur: Die Kinder nehmen verschiedene Haltungen von Tieren oder auch Bäumen ein und ahmen diese durch ihre Bewegungen nach. Im Gegensatz zu den Erwachsenen kommt es nicht darauf an, diese Übung lange zu halten. Ziel ist es vielmehr, sie möglichst oft zu wiederholen. Langes Sitzen, wenig Abwechslung oder psychischer Druck hinterlassen Spannungen und Verspannungen in Körper und Geist. Yogahaltungen können dazu einen Ausgleich schaffen. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung bewirkt eine Durchblutungsförderung einzelner Körperteile.

Diese verbesserte Durchblutung stärkt langfristig die Abwehrkräfte des Körpers und macht geistig fit.

Es gibt positiven und negativen Stress. Können die gestellten Aufgaben bewältigt werden, ist Stress positiv und Glückshormone werden ausgeschüttet– negativer Stress dagegen wird als Gefahr erlebt und stört das Gleichgewicht in unserem Körper und Geist. Als Beispiel kann ein positiver Stress ein Sportwettkampf sein, ein negativer eine verhaute Klassenarbeit.

Auch wenn die Auslöser von Stress bei jedem Menschen unterschiedlich sind, ist das, was dann im Körper passiert, immer gleich.

Wenn wir heute Stress haben, zum Beispiel durch eine Klassenarbeit, dann müssen die Kinder dabei stillsitzen und sich konzentrieren. Deshalb können die Stresshormone nicht gut abgebaut werden und der Stress bleibt. Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob es der Stress durch einen Bären oder eine Klassenarbeit ausgelöst wurde.

Übung

In den Himmel wachsen und in der Erde wurzeln
(Konzentrationsübung)

Stelle deine Füße hüftbreit auf und fixiere einen Punkt dir gegenüber an der Wand. Spanne Bauch und Gesäßmuskeln an und komme einatmend auf die Fußspitzen, ausatmend wieder nach unten. Beim nächsten Mal nimmst du die Arme mit, beim dritten Mal versuchst du, in die Knie zu gehen und wieder nach oben zu wachsen – alles auf den Zehenspitzen. Komme dann wieder auf die Füße und spüre dich fest verwurzelt und konzentriert im Hier und Jetzt.

Entspannter lernen mit Fantasiereisen?

Fantasiereisen sind Entspannungsübungen, die sich Elemente anderer Entspannungstechniken bedienen und diese mit Geschichten, Märchen und geleiteten Träumen kombinieren.

Effektive Fantasiereisen sollten eine feste Struktur aufweisen und als Fortsetzungsgeschichten konzipiert sein, um als Erlebnisbilder zu wirken. Viele Kinder haben durch vermehrtes virtuelles Handeln in Fernsehen und Computer den Zugang zur inneren Wahrnehmung verloren – und damit auch viel von ihrer Fantasie.

Fantasiereisen sprechen ihre Gedanken und ihre Interessen an. **Die Kinder lernen, sich mit Hilfe ihrer Fantasie spielerisch und träumerisch nachhaltig zu entspannen.** Fantasiebilder werden detailliert erzählt, so dass sich die Kinder die Bilder dazu genau vorstellen, also imaginieren können.

Untersuchungen haben gezeigt, dass imaginative Entspannungstechniken bei Kindern die beste Wirkung erzielen. Das liegt unter anderem daran, dass Fantasiebilder der Fantasetätigkeit von Kindern sowie deren Vorliebe zum Tagträumen entgegenkommen. Die entspannenden Bilder sind nur dann effektiv, wenn sie in eine lehrreiche Geschichte integriert werden. Diese Entspannungsgeschichten beruhigen und regen die Fantasie an. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, Ängste und innere Spannungen werden abgebaut, Konzentrationsvermögen und Lernfähigkeit gesteigert.

In der ersten Phase einer Fantasiereise – der so genannten „Entspannungsphase“ – werden Elemente eingesetzt, die sich an die Unterstufe des autogenen Trainings anlehnen:

Ruheübungen, Schwereübungen, Wärmeübungen, Atemübung, Sonnengeflecht-Übung und Kopfübung.

Ebenfalls können auch Techniken der progressiven Muskelentspannung, der Atemtherapie und verschiedener Meditationsformen integriert werden.

Wenn sich der Körper entspannt, also in einen Regenerationszustand übergeht, der dem Schlaf ähnlich ist reagiert der Körper u. a. mit

- Verlangsamung der Herzrhythmus
- Gefäßerweiterung
- Verengung der Pupillen
- Verlangsamung der Atemfrequenz
- Herabsetzen des Blutdrucks
- Herabsetzen der Muskelspannung

Das (eigentlich autonome) vegetative Nervensystem reagiert auf das Signal des Körper: „Ich darf mich jetzt entspannen und regenerieren“.

Nicht alle Jugendlichen, denen eine Fantasiereise angeboten wird, stehen dieser Methode offen gegenüber. Oft bestehen Vorbehalte, man solle dabei manipuliert oder gar therapiert werden.

Ob jemandem eine Fantasiereise gefällt oder nicht, hängt auch davon ab, wie der Leiter bzw. die Leiterin wahrgenommen wird, ob das Thema gefällt oder ob man sich in der gegenwärtigen persönlichen Verfassung auf eine solche Übung einlassen kann und möchte.

Eine Fantasiereise gliedert sich in drei Phasen

1. **Entspannungsphase (ca. 10 Minuten):** diese erste Phase soll helfen, den Körper zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen.
2. **Fantasiereise (15–20 Minuten):** In dieser Phase beginnt die eigentliche Fantasiereise. Während die Gedanken der Kinder den Worten des Anleitenden folgt, entstehen eigene Bilder und Fantasien. Diese Bilder entstehen auf dem Hintergrund persönlicher Erfahrungen, die die Kinder je gesehen, gespürt oder sonst irgendwie wahrgenommen haben. Die Fantasiereise endet meistens mit der Aufforderung, in den Raum, den eigenen Kopf, den Körper zurückzukehren.
3. **Aufwachen und Revitalisierung (ca. 1–2 Minuten):** Die Augen sollen geöffnet, die Gliedmaßen wieder bewegt und der Kreislauf wieder in Schwung gebracht werden.

Übung

Deine Insel

Stell dir eine kleine Insel vor, eine Insel nur für dich allein...

Auf deiner Insel gibt es sanfte Hügel. Und da, aus dem Gras, schauen da nicht zwei lange Kaninchenohren?

Über die Hügel flattern Schmetterlinge. Sie umkreisen sich. Sie flattern auf in den Himmel. Sie fliegen wieder zu Erde hinab...

Ein Schmetterling sitzt auf einer großen Blume. Siehst du wie er seine Flügel öffnet? Nun klappt er die Flügel wieder zu – und flattert davon.

Auf der Insel gibt es den Berg der Kraft. Mächtig erhebt er sich in den Himmel. Wenn du ihn ansiehst, spürst du, wie etwas von seiner Kraft in dich selber hineinströmt...

Auf der Insel gibt es den Strand der Ruhe. Der weiße Sandstrand liegt hell und warm im Licht. Da kannst du dich ausruhen, wenn du möchtest...

Über dem Strand ziehen weiße Wolken. Ganz langsam ziehen sie durch das Himmelsblau, wie gemütliche Schiffe, froh in die Weite hinein.

Du hörst deinen Atem gehen, ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. Du achtest ein Weilchen nur auf deinen Atem. Du hörst ihm nur zu. Bei jedem Atemzug denkst du das Wort „Ruhe“ tief in dich selbst hinein. Du fühlst wie du ruhiger wirst, stärker...

Du fühlst, wie die Ruhe und die Kraft tief in dir wachsen...

So liegst du ein Weilchen auf deiner Insel. Du fühlst die Kraft und die Ruhe tief in dir wachsen.

Meditation für Kinder – Lebensfreude und Lernerfolg

Für Kinder steckt das Leben voller Herausforderungen. Egal ob in der Schule oder Zuhause – täglich wirken ununterbrochen neue Bilder, Geräusche und Informationen auf sie ein. Das ist zwar aufregend, aber auch ganz schön anstrengend. Und während so viel in der Außenwelt geschieht, passiert mindestens genauso viel in der Innenwelt Ihres Kindes. Während sich die Psyche und der Körper in jungen Jahren täglich weiterentwickelt, erleben Kinder jeden Tag neue emotionale und soziale Herausforderungen, mit denen sie besonders in der Schule konfrontiert werden.

In dieser spannenden Phase des Lebens ist es besonders wertvoll, wenn Kinder lernen, sich selbst und die Welt achtsamer wahrzunehmen, um sich in schwierigen Situationen selbst helfen zu können. Meditation ist dabei eine tolle Unterstützung, denn sie stärkt die Konzentrationsfähigkeit, steigert das Selbstbewusstsein und fördert die Selbstregulation im Umgang mit Gefühlen. Zudem bringt Meditation grundlegende soziale Fähigkeiten, wie zum Beispiel Empathie, noch besser zur Entfaltung. Das schafft Lebensfreude und Lernerfolg!

Bessere Konzentration beim Lernen durch gezielte Übungen

Mal knurrt der Magen, mal tuschelt der Banknachbar, mal kommen Stimmen durch das Fenster und mal sind die Gedanken schon bei der Lieblingsserie am Nachmittag – für Ihr Kind steckt der Alltag voller Ablenkungen. Ob in der Schule oder Zuhause, Ihr Kind ist immer wieder mit äußerlichen und innerlichen Ablenkungen konfrontiert, die es ihm schwer machen, die Aufmerksamkeit dort zu halten, wo es gerade wichtig ist. In der Schule sind vor allem die Lehrer dafür verantwortlich, äußerliche Störfaktoren auszuschalten. Zu Hause können Eltern für eine ruhige Umgebung sorgen, wenn die Kinder lernen oder Hausaufgaben machen. Schwieriger wird es, wenn den Kindern störende Gedanken oder Gefühle im Weg stehen und die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. Gerade für Schule und Hausaufgaben ist es wichtig, sich über einen längeren Zeitraum fokussieren zu können.

Meditation ist dafür der ideale Helfer, denn sie schult die Fähigkeit, die Konzentration auf das zu richten, was im Hier und Jetzt passiert. Außerdem lehrt sie einen gelassenen Umgang mit störenden Gedanken und äußerlichen Ablenkungen. Ein wichtiger Helfer ist dabei der Atem. Das schult langfristig die Konzentration und schafft die geistige Klarheit, um neue Dinge zu erlernen, zu verarbeiten und umzusetzen. So lassen sich beispielsweise auch Flüchtigkeitsfehler in der Klassenarbeit besser vermeiden.

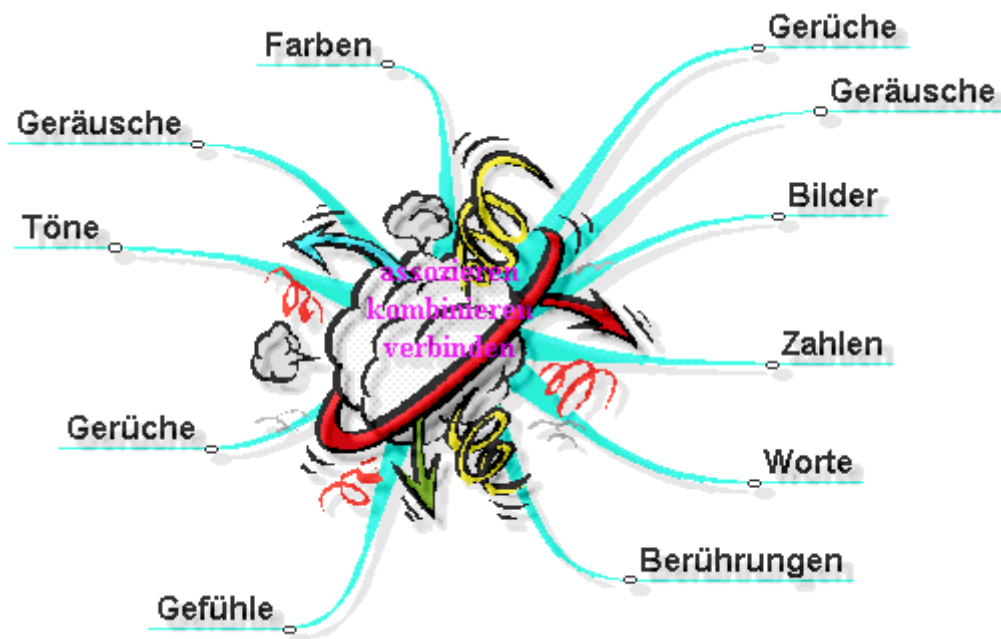
Kinder und die eigenen Gefühle

Die eigenen Gefühle zu verstehen, zu regulieren und zu kommunizieren, ist schon für Erwachsene schwierig. Für Kinder ist es eine echte Herausforderung. Denn in dieser

Lebensphase finden viele psychische und physische Entwicklungen erst statt, und im Alltag kommen ständig neue emotionale und soziale Situationen auf Ihr Kind zu. Diese vielen Impulse können leicht einmal etwas Gefühlschaos verursachen. Deshalb ist es für Ihr Kind wichtig, die eigenen Gefühle besser zu verstehen und zu regulieren. Hierzu leistet die regelmäßige innere Einkehr durch Meditation einen wichtigen Beitrag.

Denn wer meditiert, lernt zunächst einmal, die eigenen Gefühle und Emotionen besser wahrzunehmen und einzuordnen. Das schafft emotionale Klarheit und ermöglicht es Kindern, besser zu kommunizieren, was sie beschäftigt. Zudem hilft regelmäßige Meditation dabei, mehr Abstand zum eigenen Gefühlsleben zu gewinnen. Dieser Abstand hilft, den Gefühlen nicht unbedacht nachzugehen, sondern Raum zu schaffen – für Reflektion und eine achtsame Reaktion. So lernt Ihr Kind, ein negatives Gefühl als etwas hinzunehmen, das kommt, aber auch wieder geht. Das bringt mehr Gelassenheit in den Gefühlshaushalt Ihres Kindes, wovon natürlich auch Mitschüler und Familie profitieren.

Die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation wirkt sich nicht nur positiv auf das Wohlbefinden Ihres Kindes aus, sondern auch auf den Schulerfolg. Negative Gefühle, wie Ärger und Trauer, können beeinflussen, wie motiviert und konzentriert Ihr Kind ist. Einen noch größeren Einfluss können Prüfungs- und Versagensängste haben. Meditation erleichtert den Umgang mit diesen schwierigen Emotionen und stärkt die Konzentration.



Quellenverzeichnis:

Ursula Salbert: **Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder**

moses Verlag, Text: Ingrid Ickler: **50 tolle Entspannungsideen für Kinder**

Volker Friebel: **Traumreisen für Kinder**

Klaus W. Vopel: **Meditationen für Jugendliche**

Stefan Adams: **Fantasiereisen für Jugendlichen**

Jon-Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossman: **Die heilende Kraft der Achtsamkeit**

Jon Kabat-Zinn: **Die MBSR-Yogaübungen,**

Michael Bohne & Claudia A. Reinicke: **Klopfen mit Kindern- Gemeinsam mit PEP gegen Stress und für mehr Selbstvertrauen.**

Anke Beyer, Arnold Lohaus: **Stressbewältigung im Jugendalter- Ein Trainingsprogramm**

Gräßer-Hovermann: **Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche**

Ulrike Petermann: **Die Kapitän-Nemo-Geschichten**

Dr. Paul E. Dennison: **Befreite Bahnen**

Carla Hannaford: **Bewegung das Tor zum Lernen**

Helga Baureis-Claudia Wagenmann: **Kinder lernen leichter mit Kinesiologie**

Nina Kock, Barbara Inneck: **30 Kinesiologie-Bildkarten für Kinder**

Ronald D. Davis: **ADHS und Dyskalkulie als Talentsignal**

Marianne Bentzen: **Das Neuroaffektive Bilderbuch**

Peter A. Levine: **Trauma und Gedächtnis**