



Kinder benötigen bildhafte Vorstellungen beim Trainieren von Entspannung

Das Gelingen von Entspannungsübungen bei Kindern hängt stark von ihrer Bereitschaft und Fähigkeit ab, inwieweit sie zuhören können und ob sie für einen bestimmten Zeitraum ruhig liegen können. Damit es dem Nachwuchs leichter fällt, sich auf Entspannungsübungen einzulassen, sollten sie immer einen spielerischen Charakter haben. „Die Wirkung von Entspannungstraining beruht darauf, dass allein durch die Vorstellungen, positive körperliche Veränderungen eintreten können. Bildliche Darstellungen, die aus der Erlebniswelt von Kindern stammen, können in progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder in Fantasiereisen eingebaut werden, um Kindern den Zugang zu den Übungen zu erleichtern“, rät Prof. Frank Häßler, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) in Berlin. „Da Kinder noch voller Phantasie stecken, haben sie prinzipiell gute Voraussetzungen für das Erlernen von Entspannungstechniken.“

Das Verfahren der progressiven Muskelentspannung kann beispielsweise gut kindgerecht umgesetzt werden. „Dabei werden nacheinander verschiedene Körperpartien angespannt und wieder entspannt, um die Wahrnehmung für den eigenen Körperzustand zu verbessern. Auch lernen Kinder dadurch, dass sie Einfluss auf ihren Körperzustand nehmen können“, sagt der Direktor der Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock. Soll das Kind eine Hand anspannen, kann man ihm beispielsweise sagen, es soll sich einen feuchten Schwamm vorstellen, den es in der Hand hält, ausdrückt, und den es dann los lässt. Zum An- und Entspannen des Gesichtes kann man es anleiten, für ein paar Sekunden eine Grimasse zu ziehen und diese wieder zu lösen. Wichtig ist, dass die Kinder dabei ruhig weiteratmen und nicht die Luft anhalten.

Das Erlernen von Entspannungstraining kann bereits im Kindesalter eine Haltung der Ruhe und Gelassenheit fördern und Kinder stabilisieren. „Je früher Menschen diese Haltungen einüben, desto nachhaltiger kann sie Teil der Persönlichkeit werden. Ein gesunder Umgang mit Stress und Anspannung kann zudem ein Stück weit vor späterem Fehlverhalten - wie beispielsweise Alkoholmissbrauch - oder psychosomatischen Erkrankungen bewahren“, ergänzt der Experte. „Damit bei Kindern die Wertschätzung von Ruhe und Entspannung überhaupt geweckt wird, müssen sie jedoch manchmal gezielt an diese Situationen herangeführt werden.“ Eltern, die selbst keine Erfahrung mit diesen Techniken haben, können sich durch professionellen Rat und Literatur zum Thema kundig machen. Die ersten Entspannungszeiten sollten dabei nicht länger als eine Viertelstunde dauern und den Kindern auch Spaß machen.

Mehr Informationen unter www.kinderpsychiater-im-netz.de

Experte der Meldung:

Prof. Dr. med. Frank Häßler

Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock

Tel.: +49-381-494 4600