Interview

Was Entspannung bei Kindern bewirken kann

Ein Interview mit Entspannungstrainerin Christiane Hosemann

Vor ca. einem Jahr berichtete mir eine Lerncoach-Teilnehmerin begeistert von einem Entspannungs-workshop, an dem ihr Sohn teilgenommen hat. Noch lange danach waren die Kinder entspannt und in sich ruhend - da Entspannung und Lernen einfach zusammengehören, suchten wir den Kontakt. Nun freue ich mich, dass ich Christiane Hosemann für eine Ausbildung zum Entspann-ungspädagogen nach München gewinnen konnte!

Ist Entspannung ein messbarer Zustand oder ist es ein ausschließlich subjektiv erlebter Zustand?

Natürlich erleben wir Entspannung – wie ja auch Stress – sehr individuell, dahinter steckt aber eine psychisch-physische Reaktion (siehe unten), die messbar und belegbar ist und sich signifikant von der unter Stress unterscheidet. Im EEG fallen z. B. die Alpha-Wellen auf, Puls, Blutdruck und Muskeltonus sinken, das Immunsystem wird gestärkt.

Nicht umsonst werden Entspannungs-Angebote von den Krankenkassen gefördert.

Ich glaube, dass viele Menschen und eben auch die Kinder unserer Zeit einfach zu selten positive bewusste Erfahrungen mit Ruhe und Entspannung erleben und sich daher dieser Zustand als ungewohnt, ja vielleicht sogar langweilig, leer oder bedrohlich anfühlt.

Die Resilienz-Forschung bestätigt: Positive regelmäßige Entspannungs-Übungen stärken Kinder.

Was bewirkt eigentlich Entspannung? Und auf das Lernen bezogen?

Ich staune immer wieder darüber, wie perfekt die Entspannungs-Reaktion unseres Körpers für unsere Erholung sorgt. Sie ist ein hoch effizientes Regulativ, das auf körperlich-geistig-emotionaler Ebene eine umfassende Regeneration bzw. Harmonisierung und Optimierung der Funktionen auslöst. Stressbotenstoffe, die zu Lernblockaden und Konzentrationsproblemen führen können, werden gedrosselt, Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin werden verstärkt ausgeschüttet. Sie spielen in Bezug auf‘s Lernen eine wichtige Rolle: Insbesondere die exekutiven Funktionen, also die zum erfolgreichen Lernen notwendigen mentalen Fähigkeiten wie Impulskontrolle/ Inhibition und Selbststeuerung werden durch regelmäßige Entspannungs-Übungen gefördert, „ganzhirniges“ Lernen und gute Konzentration werden möglich. Zudem schaffen sie ein entspanntes, positives Miteinander und fördern eine fröhliche Lernatmosphäre.

Hat das Bedürfnis nach angeleiteter Entspannung in den letzten Jahren eher zugenommen oder abgenommen. Worauf, glauben Sie, ist diese Entwicklung zurück zu führen?

Wurden zu Beginn meiner Arbeit vor 15 Jahren Kursangebote für Kinder noch teilweise belächelt, fragt heute niemand mehr: Brauchen Kinder das denn?

Unsere Weiterbildungsangebote und auch die Kurse unserer Ausbildungs- Absolventen erfreuen sich einer starker Nachfrage, insbesondere im schulischen Ganztag werden oft händeringend professionelle Kursangebote gesucht.

Mittlerweile hat sich ja auch die Erkenntnis manifestiert, dass Leistung und Erholung grundlegend zusammengehören. Viele Studien belegen, was alle, die mit Kindern leben und lernen tagtäglich erleben: Schon Kinder leiden zunehmend unter komplexen Stressbelastungen. Das bundesweite Kinder-und Jugendgesundheitssurvey der Bundesregierung (www.kiggs.de) berichtet, dass ca. 20 % der Kinder u. Jugendlichen unter diversen stress-bedingten körperlichen und psychischen Störungen leiden, Tendenz: steigend.

Diese Entwicklung erlebe ich auch konkret während meiner langjährigen Tätigkeit – sehr betroffen macht mich, dass Schule und Lernen zunehmend als Synonym für Stress und Negativ-Erlebnisse stehen.

Die Ursachen sind so individuell wie vielschichtig, sicher spielt der rasante Wandel der Lebens- und Bildungsbedingungen und auch die Medien-Präsenz eine große Rolle. Kinder benötigen heute umfassende Kompetenzen zur Stressbewältigung - Eltern können diese oft nicht angemessen vermitteln, da sie sie selbst nicht erlernt haben und oft selbst von Leistungsdruck und Überforderung betroffen sind.

Ist jeder in der Lage, sich tief entspannen zu können? Ich denke da nur an so genannte ADHS-Kinder.

Ein klares : Ja! Wir kommen ja als Entspannung-Profis auf die Welt! Das ist zugegeben etwas provokativ, glaube ich aber! Beobachten Sie einmal ein Kind, das selbstvergessen im Sand spielt - das ist Entspannung pur!

Wichtig ist, die passenden Methoden zu finden, die zum Kind und auch der Situation passen. Gerade Kinder mit großem Bewegungsdrang können oft über körperaktive Entspannungs-Verfahren leichter in die Ruhe finden als auf rein konzentrativ-kognitivem Weg.

Ich favorisiere die Progressive Muskelentspannung und habe ein Programm dazu entwickelt, das die Übungen in Phantasiereisen integriert – es macht viel Spaß, und das ist die wichtigste Gelingens-Bedingung!

Auch Biofeedback bietet interessante Ansätze, die allerdings nicht sehr alltagstauglich sind. Wichtig ist, Kinder in ihrer Befindlichkeit abzuholen und Entspannungsübungen flexibel und ohne Leistungs-Gedanken oder Ergebnis-Zwang anzubieten. Sie sind ja keine geschickt verpackten Disziplinierungs-maßnahmen.

Was genau können Kinder bei Ihnen lernen?

Im Sinne eines multi-modalen, ganzheitlichen Ansatzes biete ich ihnen eine bunte Palette vielfältiger Methoden an. Dazu gehören Tiefenentspannungsverfahren wie PME oder Autogenes Traing aber auch Wahrnehmungs- und Stilleübungen, Massage, Konzentrations-und Kooperations-Spiele, Brain Gym und Elemente aus dem Mentaltraining.

Auch KidsYoga oder M&Ms (Mini-Meditationen) sind sehr beliebt: Lieblingsübung vieler: Die Gummibärchen-Meditation ;-)

Meine Figuren Stresso und Mutikus vermitteln unkomplizierte Übungen, die Kinder in konkreten Situationen des Alltags selbst anwenden können, z.B. als Einschlafhilfe, bei Klassenarbeiten, Hausaufgaben-Stress, oder Streit. Grundsätzlich lernen Kinder den gesunden Umgang mit Belastungen und eine gute Selbstfürsorge.

Und sie machen die wichtige Erfahrung: Entspannung macht Spaß – und ist kinderleicht ;-)

Sie bilden ja auch Entspannungs-pädagogen aus. Ich kann mir vorstellen, dass dies eine tolle Ergänzung für einen Lerncoach ist.

Auf jeden Fall! Immer wieder erleben wir ja, wie gutes Lernen durch Stress behindert wird und auch eine große Herausforderung an das Setting stellt.

Zum einen profitieren Lerncoaches von den vielfältigen Methoden, die situativ oder ritualisiert innerhalb des Lerncoachings angewendet werden können, gute Lern-Bedingungen fördern, Stressabbau ermöglichen und das Training auflockern.

Da innerhalb der Ausbildung auch das von den Krankenkassen anerkannte Kursleiter-Zertifikat für Progressive Muskelentspannung für Kinder erworben wird, bietet sich eine Erweiterung des eigenen Angebots durch Entspannungs-Kurse für Kinder oder Familien an, auch Einzel-Sitzungen, themenorientierte Workshops (z.B. Der entspannte Weihnachtsmann) oder Kursangebote im schulischen Ganztag sind möglich, die gute Synergie-Effekte für das Lerncoaching-Angebot ermöglichen.

Zudem erweitert sich das Verständnis für Verhalten und Schwierigkeiten von Kindern.

Unsere Absolventen profitieren auch persönlich von der Ausbildung. Das integrierte Selbst-Lern-Programm zur PME fördert den eigenen professionellen Umgang mit Stress und den eigenen Ressourcen - wichtige Voraussetzung für die eigene Gesunderhaltung und langfristige Berufszufriedenheit.

Ich freue mich sehr, in diesem Herbst zusammen mit mindSYSTEMS einen Ausbildungsgang in München anzubieten - einige letzte Plätze sind noch frei.

Und zum Schluss noch eine Bitte: Was kann ich tun, um schnell von einem angespannten in einen entspannten Zustand zu kommen. Z.B. wenn ich im Prüfungsraum sitze, die Blätter ausgeteilt werden und meine Hände ein bisschen zittern.

Am besten, man geht schon einige Tage vorher ins Kopf-Kino und visualisiert die Situation, wie sie entspannt und bestmöglich ablaufen wird. Für den Ernstfall:

- Erst die eigene Stressreaktion bewusst wahrnehmen – Angst, Hände zittern, etc.
- Diese Empfindungen in die Hand nehmen – wie eine Zitrone fest ausquetschen (Mini-PME-Übung, ca 10 Sekunden)
- Loslassen, 3 mal tief durchatmen mit der Formel: A–S-R (= Ausatmen-Schultern-Runter , kehrt die reflektorische Reaktion bei Stress um)
- 4-Finger-Anker - Mutspruch: Ich- krieg- das – hin, ich – bin –ganz-ruhig

Oder: Ein Schluck Wasser bewusst trinken und bildlich den Stress weg spülen, lächeln.

Das hilft auch mir selbst im oft herausfordernden Alltag mit Kindern!

Vielen Dank für das Interview!

Christiane Hosemann ist Geschäftsführerin des Institutes KidsRelax, führt seit vielen Jahren Entspannungstrainings und -Workshops für Kinder und Jugendliche durch. Außerdem bildet sie zu Entspannungs-PädagogInnen für Kinder aus.

Weitere Infos hier: www.kidsrelax.de

Die nächste Möglichkeit hierfür findet in München statt (Infos siehe unten).

INFOS ZUR AUSBILDUNG ZUM ENTSPANNUNGSPÄDAGOGEN

Zertifizierung
Zertifikat von KidsRelax
Bei entsprechender Grundqualifikation können Kurse von Kursleitern aus dieser Ausbildung als Präventionsmaßnahme von den Krankenkassen anerkannt werden (nach vorheriger Anmeldung)

Voraussetzung keine

Seminarort München (Saarstr. / nahe freiraum)

Ausbildungsdauer und -zeiten
Block 1: Prelearning-Phase zu Hause
Block 2-3: Präsenz-Wochenenden

freitags: 15-21:30 Uhr
samstags: 9-18:30 Uhr
sonntags: 9-16:30 Uhr

Trainerin: Christiane Hosemann (KidsRelax)

Investition: 850 €, inkl. MwSt.

Termine
ab Mitte August (Prelearning zu Hause)
05.10.-07.10.12, 23.11.-25.11.1 (Präsenzseminar)

Anmeldung
Bitte direkt bei KidsRelax an: Anmeldung
Nur noch wenige Plätze frei!