

Mein Buch-Tipp:

Entspannung für Kinder

Stress im Kindesalter ist in unserer modernen Gesellschaft zu einem ernstzunehmenden Problem geworden. Schon kleinste Kinder stehen unter Termin- und Leistungsdruck: Angepasst an die Arbeitszeiten ihrer Eltern sind sie im Kitaalltag verschiedensten Eindrücken unter Fremdbetreuung ausgesetzt – um nur ein Beispiel frühkindlicher Stressfaktoren zu nennen. Bei Vorschul- und Schulkindern entsteht Stress, wenn sie hohen Erwartungen in Kindergarten und Schule nicht gewachsen sind. Die Teilnahme an zu vielen organisierten Freizeitaktivitäten (Musik-, Mal-, Sportkurse ...) lässt den Kindern kaum Zeit für freies, spontanes Spielen und erholsames Toben. Auch unsichere Familienverhältnisse wie Arbeitslosigkeit oder Trennung der Eltern überfordern Kinder sehr. Die Folgen zeigen sich in körperlichen und psychischen Symptomen wie häufiges Bauchweh, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gereiztheit und Unkonzentriertheit. Manche Kinder werden lust- und antriebslos, andere bekommen Versagens- oder Verlustängste. Während sich Mädchen verschließen und zurückziehen, reagieren Jungen wütend bis aggressiv. Aus anhaltendem Stress, der nicht bewältigt werden kann, können krankhafte Entwicklungs- und Verhaltensstörungen entstehen.

Eltern ist oftmals nicht bewusst, dass die geäußerten Beschwerden ihrer Kinder Reaktionen auf überfordernde Stressbelastungen sind. Dietmar Ohm, promovierter Psychologe, wendet sich daher mit seinem Buch Eltern von drei- bis zwölfjährigen Kindern zu. Der erfahrene Psychotherapeut ist überzeugt, dass kindgerecht aufbereitete Entspannungsübungen umso effektiver Stress vorbeugen und abbauen können, wenn Eltern und Kinder gemeinsam dabei herausfinden, wie sie am besten zur Ruhe kommen und ihre Resilienz gegenüber Alltagsstress stärken. Zunächst informiert er anhand von zwei Fallbeispielen über die Entstehung von Stress, den Unterschied zwischen Eu- und Distress, die Auswirkungen von chronischem Stress auf den kindlichen Körper (z. B. auf



Die Rezensentin:

Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachjournalistin und Fachautorin
Feckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld/Nahe
www.CMKopelsky.de

das vegetative Nervensystem) sowie über Ziele, Möglichkeiten und Grenzen von Entspannungstraining bei Kindern.

In zwei weiteren Kapiteln stellt der Autor Entspannungsübungen, -spiele und -geschichten vor. Den Anfang machen Achtsamkeitsübungen. Achtsamkeit ist bei Kindern ursprünglich gegeben, wenn sie hingebungsvoll spielen und in ihrem augenblicklichen Tun versinken. Reizüberflutung und hoher Medienkonsum lenken jedoch die Wahrnehmung von sich selbst ab. Mit spielerischen Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen wie „Das lautlose Papier“ oder „Mein Erste-Hilfe-Stein“ können die Kinder sich wieder sammeln und sich auf Entspannungsübungen einlassen. Sodann führt er in die Methoden Progressive Relaxation nach Jacobsen (PR), Yoga, Zapchen (embodimentbasierter Psychotherapieansatz) und Autogenes Training (AT) mit Traumreisen ein. Dabei zeigt er körperorientierte und imaginative Wege kindgerechter Übungsformen auf und gibt Tipps zur Schaffung einer guten Übungsatmosphäre und spontanen Achtsamkeitsmomenten. Bei AT und PR weist er auf mögliche Kontraindikationen hin.

Dietmar Ohm lädt ein, einfach mitzumachen! Weder Eltern noch Kinder sollen erneuten Stress bekommen, sondern die Übungen ungezwungen, entsprechend dem kognitiven und affektiven Entwicklungsstand der Kinder ausprobieren können. Seine Erläuterungen und Anleitungen zu jedem Entspannungsverfahren sind „zweisprachig“, Elternsprache und Kindersprache. Beispielsweise eignet sich das Übungsangebot „Yoga im Märchenwald“ schon für dreijährige Kinder, während das Grundprinzip des muskulären Anspannens und Entspannens einfacher, kleiner PR-Formen erst mit sechs bis acht Jahren verstanden werden kann. Mit vereinfachten AT-Formen kann ab neun Jahren begonnen werden, um nach und nach das AT-Standardprogramm anwenden zu können.

Auf der beiliegenden CD ist eine Auswahl der beschriebenen Übungen und Geschichten in Kindersprache zu hören. Damit können Eltern und Kinder sich anleiten lassen, ohne im Buch nachlesen zu müssen. Das Buch ist sehr motivierend gestaltet. Illustrationen und Bilderreihen veranschaulichen Übungspositionen und -abläufe. Es gibt ein Übungs- und ein Stichwortverzeichnis sowie eine Liste mit weiterführender Literatur. Nicht zuletzt deswegen sei es auch Pädagogen und Therapeuten emp-



Entspannung für Kinder
Ausgeglichen und konzentriert mit
Yoga, PR, AT & Traumreisen

Dietmar Ohm

2017, 152 Seiten, 90 Abb., mit Audio-CD,
ISBN 978-3-432-10248-1, Euro 19,99,
TRIAS, Stuttgart

fohlen. Sie werden darin eine Reihe methodischer Anregungen für die Anleitung von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen finden. ◀