



**Begleitmaterial zur Weiterbildung**  
**LÜTTE SKOL Musikpädagoge/in im Fachbereich**  
**Entspannungspädagogik**

# Inhaltsverzeichnis

1. Stress
2. Stresssymptome
3. Stresssymptome im Überblick
4. Krank durch Stress: Diese Folgen kann Stress haben
5. Warum leiden heute Kinder schon unter Stress
  - a. Familie
6. Wie wirkt sich Stress bei Kindern aus?
7. Adrenalin – Treibstoff für den Körper
8. Wie wird Adrenalin ausgeschüttet?
9. Welche Auswirkung hat eine Adrenalinausschüttung?
10. Wie Musik auf uns wirkt
11. Musik und Intelligenz – was ist dran?
12. Musik und der Aufrechte Gang -warum wir singen können
13. Gesang hat positive Affekte auf den Körper
14. Welche Entspannungstechniken eignen sich für die Kinder?
15. Progressive Muskelentspannung
16. Praktische Übungen
17. EFT – Emotional Freedom Technics
18. Der EFT Ablauf und Start mit Kindern
19. Kinderyoga
20. Gibt es gesundheitliche Einschränkungen
21. Die Yogastunde
22. Wie können Kindern von Yoga profitieren?
23. Yogaübungen
24. Eine Yoga Geschichte
25. Igelball
26. Musikliste
27. Mandalas
28. Impressum

## 1. Stress

Bei unseren Vorfahren dienten Stressreaktionen dazu, den Körper in erhöhte Alarmbereitschaft zu versetzen und das Überleben zu sichern. Bei Gefahr schlug das Herz schneller, der Atem beschleunigte, die Muskeln spannten sich an und die Pupillen weiteten sich. Der Körper war im wahrsten Sinne des Wortes „sprungbereit“. Gleichzeitig arbeiteten die Verdauungs- und Geschlechtsorgane langsamer. Das präziser arbeitende, aber wesentlich langsamere Großhirn wurde ausgeschaltet und die Reaktionen erfolgten instinktiv und dadurch schneller.

Die körperlichen Reaktionen auf Stress sind heute noch dieselben wie damals. Allerdings werden sie in unserer Gesellschaft weniger durch Hunger, Kälte, Angriffe oder Schwerstarbeit ausgelöst, sondern vielmehr durch Reizüberflutung, Zeit- und Leistungsdruck, Konflikte und Schicksalsschläge. Welche Reize notwendig sind, damit sich ein Mensch gestresst fühlt und wie er mit der Situation fertig wird, ist sehr unterschiedlich. Frauen fühlen sich im Allgemeinen schneller gestresst als Männer. Stress kann durchaus auch als etwas Positives empfunden werden und ein befriedigendes Gefühl auslösen (**Eustress**). Manche Menschen brauchen ihn sogar, um effektiv zu arbeiten. Negativer Stress (**Dysstress**) hingegen schadet auf die Dauer dem Körper, vor allem wenn sich der Betroffene zwischen den Anspannungsphasen nicht genügend erholen kann.

Egal ob es sich um positiven oder negativen Stress handelt, er beeinflusst den Stoffwechsel des Körpers gleichermaßen. Zunächst wird eine Vielzahl von Nervenbotenstoffen freigesetzt (Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol usw.), die den Herzschlag, Blutdruck sowie Blutzuckerspiegel erhöhen und die Konzentration von Magensäure und freien Fettsäuren steigen lassen. Gehirn und Muskeln werden verstärkt mit Blut und Sauerstoff versorgt, der Körper ist energiegeladen. Hält dieser Zustand länger an, steigt der Blutzuckerspiegel und das Blut übersäuert. Um den Energieverbrauch wieder zu normalisieren, sorgt eine Gegenreaktion des Körpers irgendwann dafür, dass sich die Bronchien zusammenziehen und die Verdauungsorgane wieder arbeiten. Allerdings bleibt die Konzentration der Stresshormone dabei weiterhin hoch und schwächt auf die Dauer sowohl die Schilddrüse als auch die Geschlechtsorgane. Entzündliche Prozesse im Körper nehmen zu. Extrem langer Stress schwächt den Körper und sein Immunsystem. Die Geschlechtsdrüsen funktionieren nicht mehr einwandfrei und Wachstumsprozesse werden gestoppt. Das kann möglicherweise auch ein Grund dafür sein, warum Frauen nicht schwanger werden - sie setzen sich mit einem Kinderwunsch zu sehr unter Druck.

Wer den Stress nicht durch Entspannungstechniken, Sport oder Freizeitaktivitäten abbauen kann und auch keine Chance hat, ihm aus dem Weg zu gehen, erkrankt unter Umständen ernsthaft. Der Körper reagiert zunächst mit Verspannungen, die zu Kopf-, Genick- und Rückenschmerzen führen. Die Verdauung gerät durcheinander, was sich in Magenschmerzen, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen ausdrücken kann. Manchmal kommt es zu Schlaf- und Essstörungen. Zeichen von Nervosität (Zähneknirschen in der Nacht, Stottern, Vergesslichkeit) und psychische Störungen bis hin zur Depression können mögliche Folgen sein. Anhaltender Stress kann letztlich zu schweren Herz/Kreislauf- und Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Allergien und Entzündungskrankheiten führen.

Wenn Stress die Ursache für körperliche Beschwerden ist, muss der Betroffene sich das zunächst eingestehen und Abhilfe schaffen wollen. Wenn er es nicht alleine bewerkstelligen kann, sollte er sich professionelle Hilfe von einem Psychotherapeuten holen. Vorsicht ist aber in dieser Situation beim Gebrauch von Medikamenten, Alkohol oder gar Drogen geboten. Sie sind vermeintliche Helfer, verschaffen aber nur kurzfristige und scheinbare Abhilfe und bergen ein Abhängigkeitsrisiko.

## **2. Stresssymptome: Der Körper in ständiger Alarmbereitschaft**

Chronischer Stress macht sich durch eine Reihe von Symptomen bemerkbar, die sich sowohl körperlich als auch psychisch manifestieren können. **Grund dafür sind die Stresshormone, die auf verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper einwirken.**

So nimmt etwa bei Stress die Verdauungstätigkeit ab, um Energie für die Arbeit der Muskulatur zu sparen. Der Atem wird flacher, wodurch das Gehirn mit weniger Sauerstoff versorgt wird und die Gedächtnisleistung abnimmt. Sogar die Körperhaltung verändert sich durch Dauerstress: **Man nimmt eine Kampfhaltung ein**, sodass sich Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur anspannen. Nicht zuletzt schwächt chronischer Stress das Immunsystem, weil Stresshormone die Abwehrzellen blockieren.

### 3. Die typischen Stresssymptome im Überblick:

- innere Unruhe und Nervosität
- Schlafstörungen (Probleme beim Ein- und Durchschlafen)
- Reizbarkeit, ein schwaches „Nervenkostüm“
- Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit
- Verspannungen, besonders an Nacken und Schultern
- erhöhter Puls
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- höhere Infektanfälligkeit

### 4. Krank durch Stress: Diese Folgen kann Stress haben

Oft erkennen Betroffene den Zusammenhang zwischen ihrer körperlichen und psychischen Verfassung und ihrer Dauerüberlastung nicht. Magen-Darm-Beschwerden führen sie darauf zurück, dass sie etwas Schlechtes gegessen haben und ihre leichte Reizbarkeit erklären sie sich mit dem vermeintlichen Fehlverhalten ihrer Mitmenschen. Ein Umdenken setzt erst ein, wenn der Stresspegel zu starken Einbußen führt, man eine Erkältung nach der anderen hat oder die Antriebslosigkeit einen nicht mehr aus dem Bett aufstehen lässt. Ergreifen Betroffene jedoch nicht frühzeitig Gegenmaßnahmen zum Stressabbau, kann das **ernsthafte Erkrankungen zur Folge** haben:

#### ***Herz-Kreislauf-Erkrankungen***

Die erhöhte Konzentration an Stresshormonen beschleunigt den Herzschlag und lässt den Blutdruck steigen. Ist die Konzentration von Stresshormonen im Körper häufig und längere Zeit erhöht, kann dies zum Beispiel zu Bluthochdruck führen. Das erhöht das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.

## ***Diabetes***

Dem Körper steht bei Stress viel Energie in Form von Zucker zur Verfügung. Er kann dadurch schnell reagieren. Das körpereigene Hormon Insulin sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Körperzellen gelangt und der Blutzuckerspiegel sinkt. **Das Stresshormon Cortisol beeinträchtigt jedoch die Wirkung von Insulin – der Zuckertransport in den Körper ist gehemmt.** Die Bauchspeicheldrüse reagiert auf die verringerte Wirkung des Insulins mit einer vermehrten Insulin-Ausschüttung. Dadurch steigt das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.

## ***Erhöhte Leberwerte***

Auch die Leber reagiert sensibel auf Stress. Ist das Stresshormon Cortisol dauerhaft erhöht, wird mehr Fett in die Leber eingelagert – langfristig kann Stress somit die Entwicklung einer Fettleber fördern. Grund dafür sind gestörte Stoffwechselprozesse und eine Drosselung des Fettabbaus. Bemerkbar kann sich das durch **erhöhte Leberwerte** machen.

## ***Hautausschläge***

Die **Haut wird häufig auch als „Spiegel der Seele“ bezeichnet** – denn sie wird maßgeblich durch die Psyche beeinflusst. Es ist noch nicht eindeutig geklärt, ob Hautkrankheiten psychische Ursachen haben können. Jedoch kann **Stress Hautausschläge auslösen und noch zusätzlich verstärken.** Entzündungen im Körper können verstärkt werden und somit auch entzündliche Hauterkrankungen wie Psoriasis und Neurodermitis.

## ***Magen-Darm-Erkrankungen***

Magen und Darm reagieren empfindlich auf Dauerstress. Durch das erhöhte Cortisol kann es mit der Zeit zu Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Entzündungen und sogar Magengeschwüren kommen.

## **Burnout und Stress**

Anhaltender Stress kann zu chronischer Erschöpfung, dem sogenannten Burn-out-Syndrom, führen. Die Erkrankung steht oft am Ende einer Spirale aus jahrelanger Überforderung und Stress. Mögliche Alarmsignale sind ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Ängste und sozialer Rückzug.

**Chronischer Stress ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von verschiedenen psychischen Erkrankungen**, wie depressive Episoden, Angst- oder Essstörungen. Dabei treten Depressionen und Angststörungen besonders häufig auf. Die Anzeichen dafür unterscheiden sich bezeichnenderweise nicht wesentlich von den typischen Stresssymptomen: Niedergeschlagenheit, innere Unruhe, Erschöpfung und Schlafstörungen zählen dazu. **Stress kann somit das Einfallstor für Depressionen sein.** Damit es aber erst gar nicht dazu kommt, ist gutes Stressmanagement gefragt.



## 5. Warum leiden heute schon Kinder unter Stress?

Möglicherweise litten Kinder schon immer unter Stress, wenn wir allein an die vergangenen Kriegsjahre und Hungersnöte in Deutschland denken, aber erst seit Beginn des 21. Jahrhunderts gibt es breit angelegte wissenschaftliche Untersuchungen dazu. Fragt man Kinder heute, was sie am meisten stresst, so stehen Probleme in der Schule an vorderster Stelle, direkt gefolgt von Problemen zu Hause und Problemen mit den Freunden. Eigentlich nichts Ungewöhnliches. Hakt man jedoch nach, so erfährt man, dass die Kinder sich häufig alleingelassen und nicht verstanden fühlen. Dies scheint tatsächlich ein Problem unserer Zeit zu sein. Offenbar haben Eltern, Lehrer und andere Bezugspersonen nicht mehr so viel Zeit, die Fragen der Kinder zu beantworten und ihnen Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.

### **Familie**

Auch die Familie kann zu einem Teil schuld an der Stressentstehung bei Kindern und Jugendlichen sein, zumal das Erziehungsverhalten der Eltern als wichtigste Stressursache innerhalb der Familie angesehen werden kann. Zu familiären Belastungsfaktoren zählen, neben den täglichen Konflikten, wie Geschwisterrivalitäten, vor allem die zu großen Anforderungen der Eltern gegenüber ihren Kindern bezüglich der Leistungen und ein zu geringes Verständnis für ihre Leistungsgrenzen. (Lohaus et al., 2007, S. 19f) Zudem haben Eltern oft eigene Belastungen, welche sie nicht immer im Stande sind zu verbergen und die sich auf ihre Kinder auswirken können. In solchen Situationen kann es zu elterlicher Gereiztheit und Zurückgezogenheit bis hin zu einem geringeren Interesse an den Problemen der Kinder und Jugendlichen kommen. Diese fühlen sich ihrerseits vernachlässigt und in ihren Bedürfnissen nicht ernst genommen und ärgern sich über das Verhalten der Eltern. Vor allem Kinder, aber auch Jugendliche fühlen sich am wohlsten, wenn sie von ihren Eltern gelobt und unterstützt und nur wenig bestraft werden.



**Familiäre Belastungen** können Kinder auch beeinflussen, wenn sie nicht direkt betroffen sind. Beispielsweise bestimmt eine Erkrankung von Geschwistern das elterliche Verhalten. Die Eltern schenken ihre Aufmerksamkeit gewöhnlich vermehrt dem erkrankten Bruder oder der erkrankten Schwester, was dazu führen kann, dass sich das nicht-erkrankte Kind vernachlässigt fühlt. Zusätzlich können sich von Seiten des Kindes negative Emotionen gegenüber dem Bruder oder der Schwester entwickeln, wenn es ihm beziehungsweise ihr die Schuld an dieser Lage gibt. Diese Schuldzuweisung kann aber wiederum zu Schuldgefühlen führen, welche weitere Belastungen darstellen.

Aber nicht nur die Erkrankung von Geschwistern stellt einen Belastungsfaktor dar, auch die alltäglichen nicht zu vermeidenden Geschwisterrivalitäten, um beispielsweise die Zuwendung der Eltern, sind zu berücksichtigen. Eine weitere Situation, die von Kindern und Jugendlichen als belastend erlebt wird, ist die Scheidung der Eltern. In dieser Lage geraten Kinder und Jugendliche nicht selten zwischen die Fronten. In solchen Situationen glauben insbesondere Kinder oft ihr Verhalten sei Schuld an der Trennung der Eltern und sind verunsichert. Andererseits kann eine Scheidung aber auch befreiend wirken, da mit ihr die häufigen Streitereien und Konfrontationen zwischen den Eltern enden.

## **6. Wie wirkt sich Stress bei Kindern aus?**

Die Wissenschaft hat gezeigt, dass Kinder zu hohem Stress empfinden und Verhaltensstörungen entsprechend ihren emotionalen und körperlichen Beanspruchungen aufweisen. So konnte Prof. Holger Ziegler von der Universität Bielefeld 2015 in seiner Stress-Studie belegen, dass von den 1.100 befragten Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 16 Jahren rund jedes sechste Kind (18 %) in Deutschland unter hohem Stress leidet. Die Betroffenen fühlen sich unwohl und haben häufig ein geringes Selbstwertgefühl oder eine negative Selbstwahrnehmung. Weiterhin leiden diese Kinder häufiger unter sogenannten somatoformen Beschwerden. So haben 65 % häufiger Kopf- und Bauchschmerzen oder klagen über Schlafstörungen und Müdigkeit. Ihre Lebenszufriedenheit ist im Vergleich zu Kindern mit weniger Stress drastisch gesenkt.

## 7. Wodurch entsteht Stress bei Kindern entsteht?

Auslöser für Situationen, die Kinder als belastend empfinden, sind körperliche „Stressoren“ wie zu viel Medienkonsum, zu wenig Bewegung oder im Gegenzug zu viele Freizeitaktivitäten, außerdem soziale Belastungen, etwa nach einer Trennung der Eltern oder einem Umzug. Die Stressfaktoren, denen Kinder ausgesetzt sind, lassen sich in vier Bereiche unterteilen:

### Körperliche Stressfaktoren

- Überlastung  
Unterforderung (zum Beispiel durch Bewegungsmangel)
- Hunger/Durst
- Krankheiten/Schmerz
- Schlafstörungen

### Psychische Stressfaktoren

- Schreck/Angst
- Trauer/Verlust
- Überforderung (zum Beispiel durch Übertragung von zu großer Verantwortung bspw. für eine/n jüngere/n oder kranke/n Schwester oder Bruder)
- Zeitmangel (zum Beispiel durch viele zusätzliche Unterrichtstermine wie Musikunterricht oder Sporttraining)

### Soziale Stressfaktoren

- Beziehungsstress
- Konflikte
- Verlust von Angehörigen
- Umzüge

### Chemische Stressfaktoren

- Nikotin – auch durch Passivrauchen!
- Medikamente

Nicht jedes Kind reagiert auf Stressauslöser gleich: Während das eine Kind unter Belastung aggressiv wird, das andere sich zurückzieht, gilt dies dem dritten als willkommene Herausforderung, die es zu meistern gilt.

## 8. Adrenalin –Treibstoff für den Körper

Normalerweise verhält sich das Hormon Adrenalin eher unauffällig. Es geht im Körper seiner Arbeit nach und macht keine Probleme. Gerät man aber unter Stress aktiviert sich der Körper, schüttet Adrenalin aus und macht sich für eine mögliche Flucht oder auf einen Kampf bereit. Adrenalin hat also drastische Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Aber was genau ist Adrenalin eigentlich, wofür wird es gebraucht, wann wird es aktiv und wie macht sich es sich bemerkbar?

**Adrenalin ist ein Hormon**, das in der Nebenniere gebildet wird und das immer dann ins Blut ausgeschüttet wird, wenn Sie mit einer stressigen Situation konfrontiert werden. Nehmen wir einmal an, Sie haben eine Einladung zu einer Halloween-Party und der Gastgeber öffnet die Haustür als gruseliges Monster. Natürlich wissen Sie, dass es sich um eine Maskerade handelt, aber Sie erschrecken sich trotzdem.

In diesem Moment, wo Sie sich erschrecken, kommt das Adrenalin ins Spiel, das Gehirn nimmt im Bruchteil einer Sekunde die Bedrohung wahr, aktiviert das Adrenalin, das dann in die Blutbahn gelangt.

Jetzt ist Ihr Körper kampfbereit und es wird gleichzeitig ein Fluchtreflex ausgelöst, Sie entscheiden sich in nur einem Augenblick für eine der beiden Optionen. Allerdings beruhigen Sie sich in dieser speziellen Situation natürlich sehr schnell wieder, Sie begrüßen den Gastgeber, gratulieren ihm zu seinem fantasievollen Kostüm und freuen sich auf eine tolle Halloween-Party.

## 9. Welche Auswirkungen hat eine Adrenalin Ausschüttung?

Adrenalin ist so etwas wie ein Frühwarnsystem, welches den ganzen Körper auf Trab bringt. Eine Adrenalin Ausschüttung macht sich immer bemerkbar, denn in diesem Moment:

- steigt der Blutdruck
- wird die Herzfrequenz gesteigert
- erweitern sich die Bronchien
- fällt das Atmen leichter
- werden Fettreserven abgebaut
- weiten sich die Pupillen

Die Schweißproduktion wird ebenfalls angekurbelt, denn Ihnen bricht im wahrsten Sinne des Wortes der Angstschweiß aus und auch der Speichelfluss wird deutlich erhöht. Mit der Adrenalin Ausschüttung setzt der Körper viel Energie frei, daher steigt auch Ihr Blutzuckerspiegel rapide an.

## **10. Wie lange dauert der Adrenalin Schub?**

In der Regel dauert das Erschrecken nur weniger als eine Sekunde, aber in diesem so kurzen Augenblick spüren Sie sehr deutlich, wie das Adrenalin Ihren Körper verändert. Ist die Schrecksekunde wieder vorbei, dann wird die Atmung ruhiger, Ihr Herz schlägt wieder im normalen Takt und da das Schwitzen vorbei ist, fällt auch die Körpertemperatur wieder. Ist die Gefahr vorbei, dann signalisiert das Gehirn dem Adrenalin, dass es die Ausschüttung beenden kann, Sie werden wieder ruhiger.

Es gibt allerdings Stresssituationen, die nicht nach wenigen Sekunden wieder vorbei. Kommt es zu einer dauerhaft stressigen Situation, dann wird nicht nur Adrenalin, sondern auch Noradrenalin ausgeschüttet. Das führt auf Dauer zu einem ständig erhöhten Blutdruck und das Herz wird überlastet. In der Folge lassen die Abwehrkräfte nach und Sie müssen sich eine längere Pause gönnen, um Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## 11. Wie Musik auf uns wirkt?

### Musik im Bauch und im Kopf - Herz und Hirn

Musik erzeugt Emotionen. Sie macht gute Laune, macht melancholisch, regt an oder beruhigt. Dass und wie Musik unsere Stimmung beeinflusst, liegt dabei am Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

#### Warum Musik und Herzschlag zueinander passen...

Der erste Faktor reduziert ein Musikstück auf seine wesentliche Substanz. Wenn Melodie und Harmonien ausgeblendet werden, bleibt der Grundschatz übrig.

Ohne ihn, den Beat, würde ein Musikstück tendenziell konturlos wirken. Stücke mit einem schnellen Grundschatz wirken anregend, langsamere Lieder wirken getragen und ruhig. Hat ein Lied mehr als 80 Schläge pro Minute (beats per minute) gilt es als lebendig, mit weniger als 70 Schlägen pro Minute wird es als ruhig und beruhigend wahrgenommen. Warum das so ist, hat mit einer ganz grundlegenden Angelegenheit zu tun: nämlich mit unserem eigenen Herzschlag. Ein normaler menschlicher Ruhepuls liegt bei ungefähr 70 Schlägen pro Minute. Diesen Beat bringen wir also unbewusst mit Ruhe in Verbindung. Wird der Grundschatz schneller, assoziieren wir dies mit Aufregung, Spannung, Energie oder Bewegung, weil auch der Herzschlag in freudigen, ereignisreichen oder körperlich fordernden Situationen schneller wird. Die Tatsache, dass der Mensch den Beat eines Songs in Verbindung mit dem Herzschlag bringt, ist genau genommen eigentlich kein aktives Wissen, sondern eher eine unbewusste, aber dennoch entscheidende Reaktion auf das Gehörte. Praktisch: Jeder hat sein eigenes Gefühlsmetronom also bereits eingebaut.

Der Beat eines Songs kann uns in verschiedenen Lebenslagen helfen und beeinflussen. Nicht zufällig begegnen uns im Wald Läufer mit Kopfhörern, aus denen ihre persönliche Jogging-Playlist sie beschallt. Verschiedene Studien belegen, dass ein Beat von ca. 120 Schlägen pro Minute den Puls des Läufers widerspiegelt und ihm so einen ausgeglichenen Lauf ermöglicht. Außerdem wirkt ein Beat von mehr als 70 BPM generell anregend und sorgt für den nötigen Schwung beim Lauf. Listen mit passenden Songs für die Joggingrunde gibt es im Internet auf verschiedenen Portalen.

Klingt komisch, ist aber so: Manchmal kann ein Beat tatsächlich Leben retten. Eine Kampagne der **American Heart Association** machte kürzlich darauf aufmerksam, dass der Song "Stayin' Alive" der Bee Gees mit 103 BPM die passende Schlagfrequenz für die Herzdruckmassage bietet. Wer also in die Situation kommt, eine Person zu reanimieren, kann mit diesem Lied im Ohr den richtigen Rhythmus

bei der Wiederbelebung finden und einen klaren Kopf bewahren. Generell gilt: Erst Notruf wählen. Dann so lange reanimieren, bis Hilfe kommt. Idealerweise in diesem Wechsel:

**30-mal drücken, zweimal beatmen, 30-mal drücken und so weiter.**

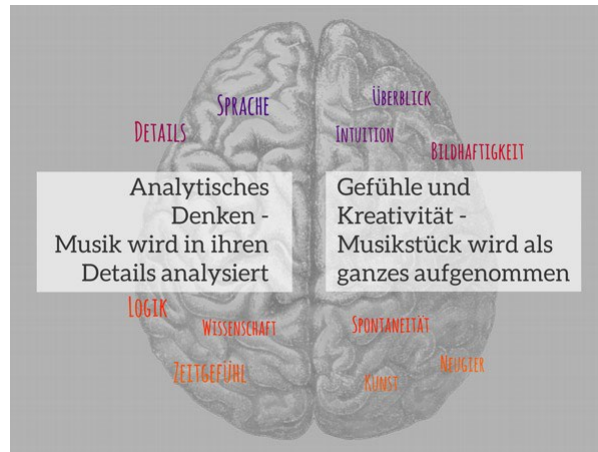
Auch wenn es gerade nicht um Leben und Tod geht, ist der Beat für viele Musikrichtungen ein ausschlaggebendes Kriterium. Markenzeichen des Speedcore, einer Variante des langsameren Hardcore Technos, sind mehr als 250 BPM und die hohe Geschwindigkeit der Stücke, die das Hörerkollektiv (zugegeben wohl teils auch mit Hilfe anderer Substanzen) in einen berauschten Zustand befördern. Auch verschiedene Jazz-Stücke bzw. Stücke des Bebops zeichnen sich durch einen rasanten Beat aus, der, im Gegensatz zum meist künstlich erzeugten Beat des Speedcore, noch "handgemacht" ist. Dennoch findet die Steigerung der Beatzahl an einem gewissen Punkt ein Ende. Ab 1000 BPM werden Beats vom Menschen nicht mehr einzeln wahrgenommen. Die Schläge wirken - ähnlich der Einzelbilder bei einem Film, die ab einer gewissen Frequenz als flüssiger Film erscheinen - auf den Menschen wie ein zusammenhängender Ton.

**Musik geht nicht nur ans Herz**, sondern hat zunächst vor allen Dingen mit dem Kopf zu tun. Genau genommen mit unserem Gehirn. Ganz profan dringt Musik zunächst wie alle anderen Geräusche auch in Form von Klangwellen an unser Ohr. Klangwellen sind im Grunde genommen nichts anderes als schwingende Luft. Im Ohr selbst wird der durch diese Wellen ausgelöste mechanische Reiz in Nervenimpulse umgewandelt. Das Ohr verfügt dabei bereits über die Fähigkeit, die spezifischen Frequenzen von Geräuschen zu erkennen. Der Schall wird also schon im Ohr vorsortiert, die jeweiligen Impulse werden je nach Geräusch in unterschiedliche Bereiche des Gehirns geleitet. So werden Sprechstimmen beispielsweise anders weiterverarbeitet als das Klirren von Glas oder eben eine Klaviermelodie.

**Musik und Rhythmus** schaffen es dabei unter anderem ins limbische System. Das heißt, genau dorthin, wo unsere Emotionen entstehen, ohne dass wir Einfluss darauf ausüben könnten. Noch bevor wir also wissen, dass überhaupt Musik läuft, hat unser Gehirn schon eine Emotion damit verbunden. Wenn wir also bei einigen Songs spontan Gänsehaut bekommen, liegt das an diesem nicht kontrollierbaren Impulsgeber.

**Musik und Klang** haben also zunächst unbewusst eine Wirkung auf uns - ohne, dass wir uns konkret Gedanken darüber machen könnten. Diese Tatsache machen sich nicht zuletzt Werbung, Geschäftsfilialen oder auch die Filmmusik zunutze, um Stimmungen zu erzeugen und die Emotionen der Zuschauer und Kunden innerhalb von Sekundenbruchteilen zu steuern. Natürlich heißt das nicht, dass wir mit der richtigen Musik zu willenlosen Konsumenten würden. Denn neben dem limbischen System gelangen die Nervenimpulse auch in Bereiche des Gehirns, die aktiv mit dem musikalischen Input umgehen.

Dass wir ein Geräusch anschließend bewusst als Geräusch wahrnehmen, ist die Aufgabe des *auditiven Cortex*, dem Hörzentrum in der Großhirnrinde. Darüber hinaus gibt es weitere über das Gehirn verteilte Bereiche, die beim Hören von Musik aktiv werden und verschiedene Aufgaben übernehmen. Schließlich müssen selbst bei einem durchschnittlichen Musikstück nicht nur einzelne Töne, sondern auch Harmonien, Rhythmen, Klangfarben oder Instrumente voneinander unterschieden werden.



### Beide Hirnhälften verarbeiten Musik anders

Die linke Hirnhälfte ist dabei eher darauf spezialisiert, Musik einer Analyse zu unterziehen und ihre Einzelheiten zu unterscheiden. Besonders aktiv sind dabei die Areale, die sonst für die Verarbeitung von Sprache zuständig

sind. Die rechte Hirnhälfte hingegen verarbeitet Musik als Ganzes und erkennt übergeordnete Strukturen. Neben der passiven Aufnahme von Musik werden im Gehirn allerdings auch Bereiche aktiviert, deren Aufgabe die Bewegungskoordination ist. Musikhören ist also offenbar mit einer dazugehörigen motorischen Aktivität (z.B. Tanzen, Fußwippen etc.) verknüpft.

Natürlich reagiert nicht jedes Gehirn gleich. Wie Musik wahrgenommen wird, ist vom Individuum abhängig. Die Gehirne von Musikern bzw. geübten Hörern reagieren beispielsweise anders auf Musik als die von Menschen, die sich weniger detailliert mit Musik beschäftigen. Hier werden eher Regionen aktiv, die emotionale Affekte auslösen, während Musiker Melodien und Lieder analytischer wahrnehmen.

Fest steht: Wie kaum ein anderes Phänomen fordert und fördert Musik das Gehirn auf eine komplexe Art und Weise, da die unterschiedlichsten Bereiche aktiviert werden.

**Hätten Sie das gewusst?** Menschen, die unter **Amusie** leiden, können trotz eigentlich funktionierender Sinnesorgane Tonfolgen, Harmonien, Rhythmen, Melodien nicht unterscheiden, "richtige" Töne und "falsche" nicht erkennen. Auch die Fähigkeit, selbst die gewünschten Tonfolgen zu produzieren, fehlt häufig. Amusie kann angeboren sein oder als Folge etwa eines Schlaganfalls auftreten, wenn die entsprechenden Bereiche des Gehirns geschädigt werden. Wie genau sich Amusie äußert, ist von Fall zu Fall verschieden.

## **11. Musik und Intelligenz - Was ist dran?**

### **Macht Musik intelligenter?**

Beim Musikhören und auch beim Musizieren wird das ganze Gehirn gefordert. Musik war deshalb lange im Verdacht, uns schlauer zu machen. Ganz falsch ist das nicht, der sogenannte Mozart-Effekt wurde allerdings in den letzten Jahren widerlegt. Mit dem Begriff "Mozart-Effekt" wurde folgendes Phänomen beschrieben: Bei einer Studie im Jahr 1993 wurden einige Studenten mit Mozart-Musik beschallt, andere Probanden der Testgruppe nicht. Bei den folgenden Tests schnitten die Studenten, die vorher Mozart gehört hatten, besser ab. Die Schlussfolgerung lag also nahe, dass Musik die Intelligenz bzw. das im Test im Vordergrund stehende räumliche Denkvermögen fördere. Letztendlich stellte sich durch weitere Studien der Folgejahre aber heraus, dass die positive Wirkung nur von kurzzeitiger Dauer war und dass ähnliche Resultate auch mit anderen als positiv konnotierten Tätigkeiten (wie Kaffeetrinken oder Lesen eines spannenden Buchs) erzielt werden können.

Obwohl der Genuss von klassischer Musik den Hörer also nicht plötzlich zur Intelligenzbestie macht, lässt sich die Wirkung von Musik auf neuronaler, emotionaler und sozialer Ebene nicht leugnen. Einen Effekt hat Musik nicht nur beim Hören, sondern vor allen Dingen auch auf Leute, die aktiv musizieren. Bereits die musikalische Früherziehung bei Kindern fördert Konzentration, Sprachvermögen (Sprache und Musikverständnis sind eng miteinander verbunden) und die motorische Koordination. Das Musizieren in Gruppen wirkt sich außerdem positiv auf das Sozialverhalten aus. Und das nicht nur bei Kindern. Ähnliche gemeinschaftsstiftende Wirkung hat Musik auch auf Erwachsene. Erklären lässt sich das teilweise so: Beim Musizieren im Ensemble schüttet der Körper spezielle Hormone aus, die den Menschen tatsächlich sozialer machen, die emotionale Bindung stärken und durch die wir dem Gegenüber ein größeres Vertrauen entgegenbringen. Das ausgeschüttete Hormon Oxytocin ist übrigens das selbe Hormon, das für eine enge Mutter-Kind-Verbindung zuständig ist, das beim Liebesspiel freigesetzt wird (da wären wir schon wieder beim Thema) und das generell nach angenehmer Stimulationen durch Gerüche, Berührung oder Klang produziert wird.

### **Musik und der aufrechte Gang - Warum wir singen können**

Um den positiven Effekt des Musizierens nutzen zu können, wird nicht zwingend ein Instrument benötigt. Jeder Mensch kann Musik und Melodien ganz ohne Hilfsmittel selbst erzeugen. Nämlich in Form von Gesang. Und an dieser Stelle soll festgehalten sein: Es müssen keine Opernarien oder Rocksongs sein. Singen kann jeder! Es traut sich nur nicht jeder. Aber das ist eine andere Geschichte.

Beim Gesang geht es zunächst ganz grundsätzlich um die Fähigkeit, Klänge zu produzieren. Darüber dass wir diese Leistung überhaupt erbringen können, sollten wir uns wirklich häufiger freuen. Schließlich gehören die Eigenschaften des Menschen, sprechen und singen zu können, zu seinen wichtigsten Fähigkeiten. Denken Sie einfach daran, wenn Sie bei der nächsten Bahnfahrt eine Handy-Quasselstrippe im Abteil nervt: Es ist schön, dass wir sprechen können!



Das sich diese Fähigkeit entwickelte, war nämlich einer der wichtigsten Ausgangspunkte dafür, dass wir vom sprachlosen Menschenaffen zum modernen Menschen wurden  
- der zum Beispiel Handys benutzen kann.

Angefangen hat dabei alles mit dem aufrechten Gang. Gemeinsam mit einem gestreckten Körper veränderte sich auch die Position des Kehlkopfes, der Sprechapparat entwickelte sich weiter und offenbarte ungeahnte Möglichkeiten. Wie und warum sich Sprache und Gesang letztendlich entwickelt haben, darüber gibt es keine eindeutigen Aussagen. Eine Annahme, wie Musik zum festen Bestandteil unserer Kultur wurde, bezieht sich auf die Vorteile, die ein früher Homo Sapiens durch Gesang und Bewegung bei den Damen in Paarungsangelegenheiten hatte. Wie auch im Tierreich wurden hier Klänge und Geräusche mutmaßlich als Balzritual verwendet. Sieht man sich mit den ekstatischen Teenagern vor der Bühne von Justin Bieber oder One Direction konfrontiert, ist die Wirkung von singenden männlichen Exemplaren vielleicht nicht ganz von der Hand zu weisen. Interessant ist darüber hinaus, dass es Musik in allen Kulturen gibt. Eine weitere ursprüngliche Funktion von Gesang und Musik ist dabei wohl das In-den-Schlaf-Wiegen des Nachwuchses. Wiegenlieder gibt es mutmaßlich seit vielen Jahrtausenden und überall auf der Welt.

## **12. Gesang hat positive Effekte auf den Körper**

Auch heute noch gilt Gesang als ganz natürliches Mittel für gute Abwehrkräfte und bessere Laune. Singen wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Anders als bei Gitarre, Schlagzeug und Co. befindet sich beim Gesang das Instrument direkt in unserem Innern, der Resonanzkörper sind wir selbst. Viele komplexe Reaktionen müssen im Körper ablaufen, damit ein Ton erzeugt und gehalten wird. Von der Aktivierung verschiedenster Muskelpartien über eine veränderte, tiefere Atmung bis hin zur aufrechteren Körperhaltung werden diverse Mechanismen beim Singen aktiviert. Und das meistens ganz automatisch. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Menschen, die regelmäßig singen, gesünder sind.

Ob also als Lockmittel bei der Brautschau, als Wiegenlied oder einfach aus Spaß an der Freude: Singen tut gut. Also, einfach ansetzen und das Lieblingslied zum besten geben - das kann meistens nicht schaden. Apropos Lieblingslied. Haben Sie eigentlich eine Ahnung, woher Ihre Vorlieben in Sachen Musik kommen?

## **13. Woher kommt der Musikgeschmack?**

Über Geschmack lässt sich nicht streiten. Also im Prinzip schon, aber man kommt zu keinem Ergebnis. Geschmack und Vorlieben sind schließlich subjektiv. Auch in Sachen Musik. Warum das so ist und wie unser Musikgeschmack entsteht, darüber gibt es verschiedene Thesen. Eine eindeutige Antwort scheint es nicht zu geben, vielmehr können hier diverse Faktoren eine Rolle spielen.

## 14. Über Musikgeschmack lässt sich (nicht) streiten

Musikgeschmack hat einerseits etwas mit Prägung, mit Bekanntem und Vertrautem zu tun. Lieder, Stile, Besetzungen, Melodieverläufe, die uns vertraut sind, finden wir so ähnlich auch bei anderen Stücken automatisch gut. So spielt bei der musikalischen Sozialisation mit Sicherheit das Elternhaus eine Rolle. Welche Musik dort gehört wird, ob überhaupt Musik gehört wird und wie oft Musik gehört wird, das sind wichtige Faktoren bei der musikalischen Prägung und bei der Frage, welche Musik uns als vertraut und bekannt erscheint. Übrigens: Je jünger Kinder sind, desto offener sind sie unbekannter oder andersartiger Musik gegenüber. Idealerweise sollten Schulen und Eltern darum bemüht sein, dass Kinder diese Offenheit bewahren.

Neben dem Faktor der Vertrautheit haben Musik und Musikgeschmack noch eine weitere besonders wichtige Qualität. "Sag mir was du hörst und ich sag dir, wer du bist." Musik stiftet nämlich Gemeinschaft. Musikgeschmack kann vereinen. Und so entwickelt sich in der wichtigsten Phase sozialer Orientierung, nämlich der Pubertät, auch ein vom Elternhaus unabhängiger Musikgeschmack. Was hören Freunde? Was ist angesagt? Welche Songs und Bands sind cool? Die Jugend gilt als eine der prägendsten Phasen in Sachen Musikgeschmack, während der Grundstein, wie gesagt, bereits früher gelegt wird. Reibungspunkte zwischen Nachwuchs und Eltern entstehen dann aber meistens doch, wenn die verzerrte Gitarre die Mutter zum Wahnsinn treibt oder der Beat die Gläser im Schrank springen lässt.

## 15. Welche Entspannungstechniken eignen sich gut für Kinder?

Hier sei an erster Stelle die **progressive Muskelentspannung (PMR)** nach Jacobson genannt, bei der man acht verschiedene Bereiche der Körpermuskulatur hintereinander aktiv an- und entspannt und so einen tiefen Entspannungszustand erreicht. Diese Technik ist für Kinder sehr einfach zu erlernen und wird häufig mit kleinen Geschichten kindgerecht vermittelt. Auch autogenes Training kann man in abgewandelter Form gut anwenden. Besonders gern machen Kinder beim **Kinder-Yoga** mit, weil hier körperliche Bewegung und PMR-Elemente kombiniert angeboten werden und in kindgerechter Form leicht nachvollzogen werden können. Schließlich bieten sich **Achtsamkeitsübungen** an, die Kinder zum Beispiel in Form von **Singen oder Malen** dazu bringen, konzentriert bei einer Sache zu bleiben und sich dabei zu entspannen.

## 16. Die Progressive Muskelentspannung

### Einführung

Die Progressive Muskelentspannung, auch Progressive Muskelrelaxation (abgekürzt PMR) genannt, die in den 1960er Jahren nach Deutschland kam, wurde um 1930 von Edmond Jacobson, der als Pionier der Progressiven Muskelentspannung gilt, entwickelt. Jacobson (amerikanischer Arzt für innere Medizin, Psychiatrie und Physiologie – 1885 bis 1976) begann sein Studium 1908 an der Harvard Universität. 1918 leitete er ein Institut für Physiologie und war Chefarzt an einer Klinik für Innere Medizin in Chicago. Seit 1936 arbeitete er im eigenen Labor für klinische Medizin. Er verfasste 64 wissenschaftliche Arbeiten und schrieb acht Bücher. Jacobson erkannte, dass durch die systematische Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen und die Konzentration auf die dabei entstehenden Gefühle fast jeder in der Lage ist, tiefe Entspannung zu erfahren. Durch umfangreiche Untersuchungen war er in der Lage, den Zusammenhang zwischen verstärkter muskulärer Anspannung und unterschiedlichen Erkrankungen nachzuweisen.

**Da Spannung und Anspannung** (wie z.B. in Angstsituationen) in der Regel immer mit einer Verkürzung der Muskelfasern zusammenhängen, erkannte er die Entspannung als das genaue Gegenteil von Erregungszuständen. Edmond Jacobson entwickelte eine physiologische Methode, um sich mit Angst und Spannung auseinanderzusetzen und sie anzugehen. Er stellte fest, dass die Angst durch Behebung der Spannung beseitigt werden kann. Die muskuläre Entspannung, d.h. keinerlei Muskelkontraktion mehr, wurde als der direkte physiologische Gegensatz zur Spannung erkannt. Im fortgeschrittenen Stadium entspannt sich dann nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch die glatte, unwillkürliche Muskulatur der inneren Organe und es kann dadurch zur vegetativen Umschaltung kommen. Jacobson vermittelte das Verfahren in vielen und langen Sitzungen. Dabei bezog er mehr Muskelgruppen ein, als es heute der Fall ist.

Der südafrikanische Psychotherapeut und Entwickler der Angsttherapie (Systematische Desensibilisierung), Joseph Wolpe, veränderte um 1950 das ursprüngliche Verfahren dahingehend, dass es heute ein systematisches Behandlungsprogramm geworden ist (Bernstein/Borcovec 2007, S. 20–21). Er stellte fest, dass es möglich ist, die Progressive Muskelentspannung in einer verkürzten Form zu erlernen. Dabei genügen sechs bis acht Sitzungen, um die Grundkenntnisse zu erwerben. In der heutigen Zeit wäre es auch kaum möglich, die Menschen zu solch hohem Zeiteinsatz für das Erlernen einer Entspannungsmethode zu veranlassen, wie es bei Edmond Jacobson der Fall war. Obwohl es,

gerade in unserer immer hektischer werdenden und schnelllebigen Zeit, immer wichtiger wird, eine Möglichkeit zu haben und eine Strategie zu entwickeln, positiv Einfluss auf die eigene physische und psychische Befindlichkeit nehmen zu können!

**So ist die Progressive Muskelentspannung mit Erwachsenen auf 16 Muskelgruppen beginnend und mit Kindern auf acht Muskelgruppen beginnend eingeschränkt, und die An- und Entspannungszeit verkürzt worden.** Diese Form der Progressiven Muskelentspannung wird heute weitgehend angewendet. Die PME ist heute ein Grundbestandteil der Verhaltenstherapie. Lange Zeit ging man davon aus, dass die Progressive Muskelentspannung nur für Erwachsene eine geeignete Entspannungsmethode sei. **In den letzten Jahren wurde aber festgestellt, dass auch gerade Kinder mit dieser Methode sehr gut zurechtkommen.** Sie wird selbstbestimmt ein – und umgesetzt. Im Gegensatz zum Autogenen Training dürfen und sollen die Kinder bei der Progressiven Muskelentspannung aktiv sein, indem sie, bevor sie die Muskelanspannung wieder lösen, die Muskeln kräftig anspannen. Sie sollen sich der eigenen Anspannung stellen und sie wieder loslassen und sie können lernen, sich auf dieses gute Gefühl, das entstanden ist, einzulassen und es anzunehmen. **Im Laufe der Zeit übertragen die Kinder diese Fähigkeiten in den Alltag und können so mit vielen Belastungen besser fertig werden.** Das physische und psychische Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Die Lebensqualität wird verbessert. Entspannung heißt auch, seelische Anspannung (z.B. Ängste) loszulassen. Es ist in der Regel so, dass es durch eine psychische Anspannung auch zu einer körperlichen Anspannung kommt. Leider ist das in unserer immer hektischeren, leistungsorientierteren und reizüberfluteten Welt auch bei Kindern oft schon zu beobachten. Wir haben die Möglichkeit, durch die Progressive Muskelentspannung positiv darauf Einfluss zu nehmen.

## **Was ist Progressive Muskelentspannung?**

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung entspricht dem Rhythmus des Lebens. Alle wichtigen Vorgänge vollziehen sich als Wechsel von Anspannung und Entspannung. Dafür gibt es viele Beispiele. Besonders deutlich wird es, wenn man die vitalen Funktionen Herztätigkeit und Atmung betrachtet. Die Herztätigkeit besteht in der regelmäßigen Kontraktion des Herzmuskels und der darauffolgenden Entspannung. Das Herz schlägt beim Erwachsenen 60- bis 80-mal in der Minute, bei Kindern ist die Herzfrequenz in Abhängigkeit vom Alter höher. Auch die Atmung ist ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung. Bei der Einatmung wird die

Atemmuskulatur maximal angespannt, bei der Ausatmung erschlaffen die Atemmuskeln. Dieser Vorgang wiederholt sich 16- bis 20-mal pro Minute, auch hier sind beim Kind die Werte höher. Die Tätigkeit der Verdauungsorgane folgt ebenfalls dem Muster von Anspannung und Entspannung. Mithilfe von rhythmischen Kontraktionen wird der Speisebrei durch den Verdauungstrakt geleitet. Dabei folgt jeder Welle von Kontraktion eine Welle der Entspannung. Das Herz, die Atem- und die Verdauungsorgane haben die Aufgabe, die grundlegenden Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Ihre Tätigkeit ist nicht von unserer bewussten Steuerung abhängig, wir können sie höchstens indirekt beeinflussen. Anders ist es mit der Muskulatur des Bewegungsapparates, der Skelettmuskulatur. Die Skelettmuskeln sind die einzigen Muskeln, die wir bewusst steuern können. Und auch hier folgt die Funktion der Skelettmuskulatur demselben Muster. Alle uns vertrauten Bewegungsabläufe – Gehen, Greifen, Sprechen – sind eine Abfolge von Kontraktion und Entspannung der beteiligten Muskeln. Aber nicht nur auf der Ebene einzelner Organe, auch im gesamten Organismus wechseln sich Anspannung und Entspannung ab. Der Körper kann als Ganzes auf Anstrengung oder auf Entspannung ausgerichtet sein.

Dieser Zustand teilt sich jedem Organ, ja vermutlich jeder Zelle mit. Zur Weitergabe dieser Information braucht der Körper Nerven und Botenstoffe. So wird die Anspannung oder Entspannung des gesamten Organismus durch ein Zusammenspiel von bestimmten Hirnzentren, den vegetativen Nerven Sympathikus und Parasympathikus und durch Hormone bewirkt. Körperliche oder seelische Anstrengung ruft Anspannung hervor, beim Abklingen dieser Reize stellt sich Entspannung ein. Diesen Wechsel erleben wir mehrfach am Tag. Darüber hinaus sind alle diese Abläufe eingebettet in den Tag-Nacht-Rhythmus als der biologisch vorgegebenen Abfolge von Anspannung und Entspannung. Am Tag ist man wach und leistungsbereit. In der Nacht schläft man und der Körper erholt sich. Auch die Seele schwingt zwischen Anspannung und Entspannung. Vorfreude, Arbeitswut oder Angst sind Ausprägungen der Anspannung. Beim Hören von angenehmer Musik, beim vertrauten Gespräch oder bei einer Beschäftigung, die Freude macht, tritt hingegen Entspannung ein. Wie diese Beispiele zeigen, ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung nicht zufällig. Er ist offensichtlich ein Grundmuster, das von der Natur vorgegeben ist. Anspannung bedeutet Verausgabung, Entspannung hingegen Rückgewinnung von Energie. Ein ausgewogenes Verhältnis von beidem führt zu einer ausgeglichenen Energiebilanz und ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben. Aufgrund dieser Überlegungen leuchtet es ein, dass jede Maßnahme, die ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wieder herstellt, zur körperlichen und seelischen Gesundheit beiträgt. Die Progressive

Muskelentspannung ist, ähnlich wie das Autogene Training, eine solche Maßnahme. Sie hilft, mit einfach zu erlernenden Übungen einen Zustand der Entspannung herzustellen, in dem sich der Körper erholt, ähnlich wie im Schlaf. Da dieser Entspannungszustand alle Bereiche des Körpers, und nicht nur die Muskeln, einbezieht, ist auch der Anwendungsbereich der Progressiven Muskelentspannung groß. Sie wirkt sowohl bei körperlichen Krankheiten als auch bei Störungen des Verhaltens, indem sie einen Faktor des Entstehens, nämlich den Stress, beeinflusst. Oft wird die Frage gestellt, wozu überhaupt eine Entspannungsmethode wie die Progressive Muskelentspannung nötig sei. Wenn der Wechsel von Anspannung und Entspannung natürlich ist, müsste er jederzeit verfügbar sein und nicht eigens erlernt und eingeübt werden müssen. Das würde dann besonders für Kinder gelten, von denen sich manche Menschen nicht vorstellen können, dass sie von Stress und seinen Folgen betroffen sind. In der Tat wird durch die Methode der Progressiven Muskelentspannung die Entspannung nicht neu erfunden. Vielmehr wird die natürliche Fähigkeit zur Entspannung wahrgenommen und verstärkt.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung ist zwar von der Natur angelegt, aber dieses Gleichgewicht kann durch menschliche Einflüsse gestört werden. Wir wissen, welche Ursachen den Schlaf stören können: Lärm, Ängste, Sorgen oder ein Übermaß an Reizen. Diese Faktoren schaffen aber auch allgemein einen Zustand der Anspannung. In unserer Zivilisation tendiert das Ungleichgewicht stets in Richtung der Anspannung. Es gibt zu viele Gründe, sich zu verspannen, und zu wenig Anlässe, sich um Entspannung zu bemühen. Dies gilt auch schon für Kinder, wie man leicht anhand der Folgen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, motorischer Unruhe und Aggressivität feststellen kann. Das ist nicht verwunderlich, denn Kinder werden in unsere anstrengende Lebensweise mit hineingezogen. Schon Säuglinge spiegeln die Stimmungslage ihrer Eltern. Mit zunehmendem Alter können auch Kinder das ursprünglich vorhandene Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung verlieren. Die Progressive Muskelentspannung als Entspannungsmethode Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist zwar ein natürlicher Rhythmus, aber er ist störanfällig und daher nicht immer zuverlässig. Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, die es erlaubt, mit wenigen einfachen Übungen wieder zu dem natürlichen Rhythmus zurückzukehren. Sie hilft, das Überwiegen von Anspannung auszubalancieren.

Wer regelmäßig Progressive Muskelentspannung macht, beugt einer Schädigung durch zu starke Anspannung vor. So wird verhindert, dass sich die Verspannung einen Weg in die Organe sucht oder eine Störung des Verhaltens hervorruft. Die Progressive Muskelentspannung ist somit eine Maßnahme, die vorbeugende Wirkung hat, die Störungen

beseitigt und die zu einer verbesserten Körperwahrnehmung führt. Der Begriff »Methode« beinhaltet auch, dass es sich um eine systematische Übung handelt. Denn nur mit einem systematischen Training kann eine nachhaltige Wirkung erzielt werden.

Das gilt für Entspannung ebenso wie für Lesen, Sport oder Klavierspielen. Im Alltag gibt es natürlich auch viele Möglichkeiten, sich zu entspannen: Musik hören, ein warmes Bad nehmen, spielen, nach draußen gehen. Die Kinder wissen meistens intuitiv, was ihnen guttut, und wenden die für sie geeignete Form der Entspannung an. Aber diese alltägliche Art, sich zu entspannen, verhält sich zur Progressiven Muskelentspannung wie ein gelegentliches Fußballspiel zum systematischen Training im Verein: Sie ist im Augenblick wohltuend, aber sie erschließt keine zusätzlichen Reserven. Eine Entspannungsmethode leistet mehr: Sie ermöglicht, wenn sie gut gelernt wurde, schnell, zuverlässig und situationsunabhängig einen in die Tiefe gehenden Entspannungszustand herzustellen. Das Wort Methode leitet sich vom griechischen Wort hodos (= der Weg) ab. Dieser Weg führt bei der Progressiven Muskelentspannung von einem direkt beeinflussbaren Organ, dem Muskel, in das nicht sichtbare und nicht gezielt beeinflussbare Innere des Menschen. Bei einer Methode handelt es sich immer auch um ein standardisiertes Verfahren: Es sind – mit gewissen Variationen – immer dieselben Übungen, die zu den immer gleichen Wirkungen führen.

**Die Wirkung der Progressiven Muskelentspannung ist wissenschaftlich belegt.** Die Progressive Muskelentspannung ist sehr verbreitet, weil sie von fast jedem Menschen in kurzer Zeit erlernt werden kann. Auch Kinder finden schnell einen Zugang zur Progressiven Muskelentspannung und haben Spaß daran, ihren Körper auf besondere Art wahrzunehmen. Fantasiereisen unterstützen die Entspannung und die Körperwahrnehmung.

**Aufbau und Funktion von Muskeln** Schlüsselrolle der Muskeln bei der PME Ziel der Progressiven Muskelentspannung ist es, einen allgemeinen Entspannungszustand herzustellen. Das Verfahren ist der Natur abgeschaut. Es beruht auf der Beobachtung, dass sich Anspannung unter anderem in einer Verkrampfung der Muskulatur äußert. So rufen Zorn oder Angst einen verspannten – verkneifenen – Gesichtsausdruck hervor. Etwas Unangenehmes versucht man zu überwinden, indem man die Zähne zusammenbeißt.

Den Zusammenhang zwischen der allgemeinen Anspannung und dem Spannungszustand der Muskulatur macht man sich bei der Progressiven Muskelentspannung zunutze. Die Reihenfolge des Ablaufs aber wird umgedreht: Der Ansatzpunkt ist die Beeinflussung der Muskulatur. Über die Muskeln wird der gesamte Spannungszustand des Körpers und der Seele

beeinflusst. Um dies zu erreichen, müssen nicht alle Muskeln des Körpers einbezogen werden. Stellvertretend für die gesamte Muskulatur werden bei dem klassischen Verfahren für Erwachsene sechzehn Muskelgruppen gezielt angespannt und wieder entspannt. Bei der Progressiven Muskelentspannung für Kinder sind es acht Muskelgruppen. Der Weg zur Entspannung führt also über die Muskulatur. Daher sollen die Muskeln hier näher betrachtet werden. Die Muskulatur ist ein wichtiger Teil unseres Organismus. Sie macht etwa 40 Prozent des Körpergewichtes aus. Muskeln haben die Aufgabe, den Körper zu bewegen oder in einer bestimmten Stellung zu halten. Alle alltäglichen Bewegungen werden durch Muskeln ausgeführt. Aber auch die Bewegung des Brustkorbs beim Atmen wird durch Muskeln hervorgerufen, ebenso wie die Bewegung der Stimmbänder beim Sprechen. Muskeln können auch eine reine Haltefunktion haben. Mithilfe der Nackenmuskeln wird der Kopf aufrecht gehalten, die Muskeln von Rücken und Bauch gewährleisten die Stabilität beim aufrechten Gang, und die Beckenbodenmuskulatur sorgt für einen zuverlässigen Verschluss von Blase und Enddarm.

Die Muskeln sind mit Rezeptoren zur Körperwahrnehmung ausgestattet. Mit ihrer Hilfe kann man jederzeit, auch im Dunkeln, die Lage des Körpers im Raum wahrnehmen. Die Muskulatur trägt auch zur Wärmeproduktion bei. Durch Muskelzittern wird die Körpertemperatur gesteigert. Das beobachtet man beim Frieren in der Kälte oder beim Schüttelfrost. Funktion des Skelettmuskels Wenn wir über Muskeln reden, meinen wir die weitgehend bekannte und sichtbare Skelettmuskulatur. Diese besteht aus über 600 einzelnen Muskeln. Ein einzelner Muskel ist aus vielen mikroskopisch kleinen Muskelzellen (Muskelfasern) zusammengesetzt. Wenn Muskelfasern arbeiten, verkürzen (kontrahieren) sie sich aktiv. Danach müssen sie passiv gedehnt werden, um sich erneut kontrahieren zu können. Jeder Muskel hat einen Namen. Aus dem Sport ist der Bizeps besonders bekannt. Dieser Muskel des Oberarms beugt den Arm im Ellenbogengelenk. Wer seine Kraft demonstrieren will, zeigt den angespannten Bizeps

So wie den Bizeps gibt es viele andere große und kleine Muskeln, die Bewegungen an Gelenken vollführen. Dabei hat jeder Muskel einen oder mehrere Gegenspieler. Wenn beispielsweise der Bizeps sich zusammenzieht, um das Ellenbogengelenk zu beugen, so wird zugleich der Trizeps – der Strecker des Ellenbogengelenks auf der Rückseite des Oberarms – gedehnt. Dies ist nötig, weil nur ein gedehnter Muskel sich hinterher wieder zusammenziehen kann. Auch hier ist wieder das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung zu beobachten. Die Natur hat es so eingerichtet, dass die Kontraktion des einen Muskels



automatisch die Dehnung des Gegenspielers hervorruft. Jeder dieser Muskeln ist über Nerven mit dem Rückenmark und dem Gehirn verbunden. Im Gehirn laufen verschiedene Informationen aus der Haut, aus Auge und Ohr und aus dem Körperinneren ein. Als Resultat der Verarbeitung aller dieser Informationen wird ein Impuls ausgelöst, einen bestimmten Muskel zu bewegen. Wenn man beispielsweise auf eine heiße Herdplatte gefasst hat, erfolgt sofort der Befehl an die Muskeln, die Hand zurückzuziehen.

**Alle motorischen Aktivitäten – Sprechen, Schreiben, Laufen, Bücken** – bestehen aus einer Vielzahl von Befehlen, die das Gehirn den Muskeln gibt. Je stärker wir ein Organ benutzen, desto mehr Nervenzellen sind im Gehirn zu seiner Steuerung vorhanden. So nimmt das Gebiet im Gehirn, das die Hand oder den Kehlkopf steuert, einen relativ größeren Raum ein im Vergleich zu der Hirnregion, die für die Bewegung des Rückens oder der Beine zuständig ist. Die acht Muskelgruppen der Progressiven Muskelentspannung sind so ausgewählt, dass alle wichtigen Bereiche des Körpers erreicht werden. Die Reihenfolge der Übungen hängt mit der eben beschriebenen Repräsentation der Organe im Gehirn zusammen: Man beginnt mit dem Arm, danach kommt das Gesicht. Das sind die Muskelpartien, für die es im Gehirn besonders viele Nervenzellen gibt. Man kann sagen, dass es die Muskeln sind, zu denen man einen guten Draht hat. Dann erst schreitet man in der Progressiven Muskelentspannung fort (progressiv = lat. fortschreitend) zu den entfernter liegenden und im Gehirn weniger gut repräsentierten Muskelpartien. Bei dieser Vorgehensweise wird der Einstieg erleichtert, weil man mit dem mental gut erreichbaren Arm beginnt. Wenn die Kinder bis hierhin schon erfolgreich waren, fällt es ihnen nicht schwer, auch den Rücken und die Beine zu erreichen. Obwohl beide Hirnhälften symmetrisch aufgebaut sind, ist immer eine von beiden die vorherrschende. Bei den meisten Menschen ist es die linke Hirnhälfte. Diese Menschen sind Rechtshänder. Bei den Linkshändern ist es umgekehrt. Da die meisten Menschen Rechtshänder sind, beginnt man die Übungen daher mit der rechten Seite.

## Die acht Muskelgruppen

Schauen wir uns die acht Muskelgruppen mit denen die Übungen gemacht werden.

1. Muskelgruppe rechter Arm
2. Muskelgruppe linker Arm
3. Muskelgruppe Gesicht
4. Muskelgruppe Nacken, Schultern, Hals
5. Muskelgruppe Brust, Schultern und oberer Rücken 23
6. Muskelgruppe Bauch
7. Muskelgruppe rechtes Bein
8. Muskelgruppe linkes Bein.

### Wie wirkt Progressive Muskelentspannung?

Durch die Progressive Muskelentspannung wird ein allgemeiner Entspannungszustand erzielt, der auch als vegetative Umschaltung bezeichnet wird. Der Körper kann gleichsam vom Arbeitsmodus auf den Erholungsmodus umschalten. Der Arbeitsmodus entspricht dem wachen Zustand, in dem gespannte Aufmerksamkeit herrscht, um auf Anforderungen schnell reagieren zu können. Im Zustand der Entspannung ist der Körper nicht auf Leistung eingestellt, sondern regeneriert sich. Anders als bei einem Computer, der im Sparmodus einfach nur weniger Strom verbraucht, ist die Entspannung nicht nur weniger, sondern auch eine andere Aktivität. Sie zielt darauf, den Organismus wieder einsatzfähig zu machen. Die Verdauungsarbeit erhält Vorrang, daraus resultieren Stoffwechselfvorgänge, die zum Aufbau benötigter Substanzen führen. In der Entspannung bekommt das Gehirn Gelegenheit, die empfangenen Reize zu verarbeiten und zu sortieren. Ohne Ruhepausen sind die vielen Eindrücke eines Tages wie Gegenstände, die man wahllos in einen Schrank hineinwirft: Man besitzt sie zwar, aber man kann nicht auf sie zurückgreifen. Der Zustand der vegetativen Umschaltung ist ein Gesamtzustand des Organismus. Jedes Organ ist auf Ruhe und Erholung eingestellt. Das ist mehr als die Anspannung und Entspannung einzelner Muskeln. Ein solcher Gesamtzustand ist auch der Schlaf. Wir kennen die einzelnen Merkmale: Ruhe, vermindertes Bewusstsein, Träume, ruhige Atmung, ruhiger Herzschlag, Muskelentspannung, Senkung des Blutdrucks. Aber mit diesen Einzelbeobachtungen ist der Schlaf nicht hinreichend beschrieben. Auch die Wirkung des Schlafes ist gesamthaft: Man fühlt sich nach dem Schlaf wie neugeboren. Kinder, die am Abend unzufrieden waren, wachen am Morgen mit guter Laune auf. Viele Redewendungen und Sprichwörter beschreiben diese Wirkung des Schlafes: Über einem Problem muss man eine Nacht schlafen, den Seinen gibt's der Herr im Schlaf und man schläft sich gesund.

## **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PME) und wie sie auf Kinder wirkt – Praxis**

Entspannung wirkt bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gut gegen Angst und Nervosität. Viele Kinder können sich auf eine aktivere Form der Entspannung wie die PME leichter einlassen, als auf Formen der Autogenen Trainings bei denen sie ruhig liegen bleiben sollen. Im Rahmen der Lerntherapie ist die folgende Übung vor allem für Kinder mit Prüfungsängsten, sehr angespannte, nervöse Kinder und auch bei AD(H)S-Symptomatik zu empfehlen.

**Entspannungsübung für Kinder (Zeitbedarf ca. 10 min)** Mit dieser Übung können die Kinder lernen, sich zu entspannen, wenn sie nervös sind oder Angst haben. Bei der Übung muss man darauf achten, wie sich die Muskeln anfühlen, wenn sie angespannt sind, und wie sie sich anfühlen, wenn man sie entspannt.

**Der/die Pädagoge gibt folgende Anweisung;** Leg dich ganz bequem hin. Lass deine Hände locker neben den Beinen liegen. Und jetzt schließ deine Augen und öffne sie erst, wenn ich es sage. Wenn du deine Augen nicht so lange geschlossen halten kannst, schau einfach an die Decke. Denk daran, genau das zu machen, was ich jetzt mache und genau darauf zu achten, was dein Körper dabei macht. So, und jetzt geht's los.

**Balle als erstes deine rechte Hand zu einer Faust.** Stell dir vor, du hast eine dicke, gelbe Zitrone in der deiner rechten Hand. Drück sie ganz fest zusammen: Versuch, den ganzen Saft der Zitrone herauszuquetschen ... und noch fester. Achte auf die Anspannung in deiner Hand und in deinem Arm. Und nun lass die Zitrone einfach fallen. Achte darauf, wie sich die Hand jetzt anfühlt, wenn sie entspannt ist. Und nun mach das Gleiche mit der linken Hand. Drück sie ganz fest zusammen.

**Und nun mach das Gleiche mit der linken Hand.** Drück sie ganz fest zusammen: Versuch, den ganzen Saft der Zitrone herauszuquetschen. Achte auf die Anspannung in deiner linken Hand und in deinem linken Arm. Und nun lass die Zitrone einfach wieder fallen. Achte darauf, wie sich die Hand jetzt, wenn sie entspannt ist, anfühlt.

**Als nächstes spann deine Arme an.** Stell dir vor, du wärst eine faule, schläfrige Katze. Du willst dich so richtig recken und strecken. Streck deine Arme weit nach oben, zieh sie über deinen Kopf und lass sie weit nach hinten wippen. Fühlst du das Ziehen in deinen Armen und Schultern? Und jetzt lass deine Arme wieder neben deinen Körper fallen und entspanne.

**Nun geht es um das Anspannen der Schultern.** Stell dir vor, du wärst eine Schildkröte. Du sitzt draußen im Sand an deinem Lieblingsteich und entspannst dich in der wohligen, warmen Sonne. Hier fühlst du dich sehr ruhig und so richtig sicher. Aber plötzlich witterst du Gefahr! Zieh schnell deinen Kopf in deinen Panzer ein. Versuch, deine Schultern weit hinaufzuziehen, bis hin zu deinen Ohren und schiebe deinen Kopf zwischen deine Schultern. Bleib einen Moment so und spüre die Anspannung in deinen Schultern und im Nacken. Und endlich: die Gefahr ist vorüber, du kannst deinen Kopf wieder aus deinem Panzer herausstrecken und zurückkommen in die wärmende Sonne und kannst dich wieder entspannen und so richtig wohl fühlen.

**Als nächstes sollst du deine Zähne zusammenbeißen.** Stell dir jetzt vor, du hast einen riesigen Kaugummi im Mund: Es ist wirklich sehr anstrengend, darauf zu kauen. Kaue mehrmals kräftig hin und her. Und jetzt darfst du wieder entspannen. Du merkst, wie gut es tut, deine Kiefer einfach herunterhängen zu lassen. Oh, da kommt so eine lästige Fliege herangeflogen und landet mitten auf deiner Nase. Versuch, sie zu verscheuchen, ohne deine Hände dabei zu benutzen. Runzle deine Nase. Mach so viele Runzeln in deine Nase, wie du nur kannst. Endlich, du hast die Fliege verscheucht. Jetzt kannst du deine Nase entspannen. Dein Gesicht fühlt sich jetzt ganz glatt, angenehm und entspannt an.

**Als nächstes geht es um das Anspannen des Bauches.** Stell dir vor, du liegst auf einer Wiese im Gras und von Weitem kommt ein kleiner Elefant herantrottet. Aber er scheint gar nicht darauf zu achten, wo er hinläuft. Gleich läuft er über deinen Bauch. Beweg dich nicht, du hast keine Zeit mehr dich zu verdrücken. Bereite dich auf den unangemeldeten Besuch vor. Mach deinen Bauch ganz hart und fest. Spanne alle Bauchmuskeln ganz fest an. Oh, es sieht so aus, als ob der Elefant nun doch eine andere Richtung einschlägt. Glück gehabt! Du kannst wieder entspannen und deinen Bauch ganz locker werden lassen. Lass deinen Bauch so entspannt wie möglich werden. Das fühlt sich so viel besser an. Nun sollst du deinen Bauch einziehen. Stell dir vor, du willst dich durch einen engen Zaun quetschen. Du musst dich ganz dünn machen, wenn du es schaffen willst, da durchzukommen. Zieh deinen Bauch ganz fest ein, ganz fest. Versuch, so dünn zu werden, wie du kannst.

Du willst durch diesen Zaun hindurch. Und du schlüpfst hindurch. Du hast es geschafft! Du kannst deinen Bauch wieder ganz entspannen, du brauchst jetzt nicht mehr dünn zu sein. Entspann dich und fühl, wie dein Bauch weich wird und warm.

**Als letztes spanne die Füße und die Beine an.** Stell dir vor, du stehst barfuß in einem großen, schwabbeligen Schlammloch. Wühl mit deinen Zehen tief im Schlamm. Versuch, deine Füße bis auf den Grund des Schlammlochs zu drücken. Du wirst wahrscheinlich auch deine Beine als Unterstützung gebrauchen. Mach deine Beine ganz lang, spreiz deine Zehen. Du merkst, wie der Schlamm sich langsam durch deine Zehen hindurchdrückt. Nun steig aus diesem Schlammloch hinaus und entspanne deine Beine und Füße. Lass deine Zehen ganz locker und spüre, wie schön sich das anfühlt. Es fühlt sich gut an, sich zu entspannen. Bleib so entspannt, wie du kannst. Lass deinen Körper ganz schlaff. Alle Muskeln deines Körpers sind ganz locker und du fühlst dich so richtig wohl und entspannt. Genieße dieses Gefühl der Entspannung noch eine Weile. [nach ca. einer Minute]

*So, jetzt wollen wir die Entspannungsübung beenden. Spann deine Muskeln wieder ein wenig an und räkle und strecke dich. Und jetzt öffne ganz, ganz langsam deine Augen. Sehr gut. Das hast du sehr gut gemacht. Wenn du so weiter übst, wirst du ein(e) Superentspanner(in)*

## **EFT (Emotional Freedom Techniques – „Techniken zur emotionalen Freiheit“) Für Kinder ab Vorschulalter geeignet**

EFT ist eine Klopfakupressur die von Gary Craig entwickelt wurde und seit 2012 von der amerikanischen Psychologengesellschaft (APA) anerkannte ganzheitliche, evidenzbasierte Therapiemethode. Der Ursprung liegt allerdings schon in den 80er Jahren bei Dr. Roger Callahan, ein Arzt, der durch „Zufall“ bei einer Patientin durch klopfen eines Akupunkturpunktes eine Energieblockade lösen konnte und so die negativen und angstmachenden Gefühle der Patientin verschwunden sind. Der Arzt machte sich sein Wissen um die Meridianbahnen aus der TCM (traditionell chinesische Medizin) zunutze und entwickelte die Methode TFT – Thought Field Therapy/Gedanken-Feld-Therapie). Gary Craig ist ein Schüler von Dr. Callahan und hat die Methode vereinfacht, so dass sie leichter zu lernen und zu vermitteln wurde. Bei EFT werden verschiedene Energiepunkte (Akupunkturpunkte) am Körper abgeklopft, deshalb ist sie auch als Klopftherapie, Klopftechnik oder Tapping bekannt.

Neben psychischen und auch körperlichen Symptomen kann sie vor allem auch Stress reduzieren und dabei helfen negative Gedanken und Emotionen zu überwinden und zu lösen. Probleme, negative Gedanken und Emotionen gehören zeitweise zum Leben dazu und sollten/müssen nicht immer gleich „behandelt“ werden! Vieles löst sich von selbst oder auch die Kinder lösen es selbstständig. Es ist wichtig die unterschiedlichen Erfahrungen zu machen und noch wichtiger zu lernen und zu erfahren, dass die Kinder selbstständig für sich Lösungen finden können. Den Kindern das zuzutrauen und manchmal auch zuzumuten (Mut zusprechen) ist auch eine Aufgabe von uns Erwachsenen. Sollten Themen sich nicht lösen oder auch bei Sorgen, Ängste und Unsicherheiten, die die Kinder oder ein einzelnes Kind belasten, ist EFT eine einfache und schnelle Methode zur Lösung des Problems. EFT gibt uns eine Technik an die Hand, mit der wir spielend leicht die Kinder unterstützen können, vor allem aber ist es eine wundervolle Möglichkeit den Kindern schon von klein an etwas mitgeben zu können, dass sie leicht verstehen und spielerisch erlernen können, damit sie in schwierigen Situationen wieder in ihre Mitte, Kraft, Ruhe, Konzentration usw. kommen und sich selbst helfen können. „Wie genial, wenn ich mir bewusstwerde, dass ich mir selbst helfen kann 😊“

**WICHTIG:** Bei schweren körperlichen oder psychischen Erkrankungen MUSS allerdings immer ein Arzt aufgesucht werden. Es ersetzt keinen Arzt oder eine psychotherapeutische Behandlung.

## Der EFT-Ablauf und Start mit Kindern

Suche dir mit den Kindern einen ruhigen Platz und nimm einen Teddy etc. dazu. Erkläre den Kindern, dass der Teddy heute Angst hatte im Dunkeln. Er ist aufgewacht und hat schlecht geträumt. Zeige den Kindern, wie du mit Zeigefinger und Mittelfinger auf die Thymusdrüse klopfst. Der Teddy sagt: Ich habe Angst im Dunkeln, das ist ok „. Du atmest tief durch und der Teddy teilt mit, dass es ihm besser geht. Versuche mit den Kindern gemeinsam zu klopfen.

Jetzt darf ein Kind sagen, wovor es Angst hat oder hatte. Während das Kind seine Angst mitteilt klopfst das Kind alle auf seine Thymusdrüse (Schlüsselbein Punkt). Sollten die Kinder es sich noch nicht trauen, es bei sich selbst zu machen, dürfen sie beim Teddy klopfen.

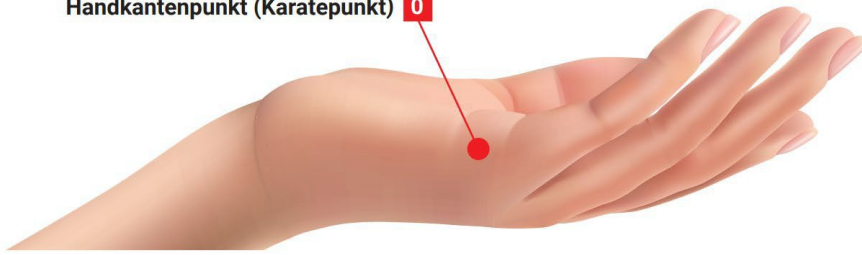
Die Thymusdrüse „schläft“ mit den Jahren etwas ein. Das Klopfen bewirkt eine Stimulation der T Zellen Produktion, das Immunsystem wird gestärkt und wirkt Angstlösend.

- Zeige den Kindern noch andere Klopfpunkte (siehe Schaubild)
- Klopfst sie gemeinsam ab – zeige es auch am Teddy
- Der Teddy bekommt farbige Stechnadeln oder Aufkleber an die Stelle, wo die Klopfpunkte sind.
- Verwende die Klopfpunkterunde in regelmäßigen Abständen
- **Ab Vorschule**
  - Sind die Kinder schon etwas älter kannst du eine Angst und Gefühlsbarometer einführen. Die Angst oder das Problem kann in jeder Einheit mit einem Gefühlsmiley verbunden werden. So sehen die Kinder, wie eine Angst oder Gefühlsbarometer entsteht und sie können sich nach der einer Zeit besser einschätzen.
  - Klopfrunde: Nicht nur die Thymusdrüse kann geklopft werden. Klopfst einen „Gefühlskreis“ Beginne mit – Kronenpunkt Kopf, Beginn der Augenbrauen, seitlich am Auge, unter dem Auge, unter der Nase, unter der Unterlippe, Am Schlüsselbein
  - Wiederhole das Klopfen auf den Stellen zwischen 2 bis 10 Mal.

**Auch für Baby ist klopfen ein tolles Mittel, um Kinder zu beruhigen, bei Fieberschüben, oder neuen Situationen, sowie bei Schlafschwierigkeiten. Ein Erwachsener klopfst die verschiedenen Punkte beim Baby ab.**

**Klopfen zu einem Lied – Flohlied – Floh hüpfst auf die Klopfpunkte**

Handkantenpunkt (Karatepunkt) **0**



Höchste Stelle des Kopfes **1**

Anfang der Augenbraue **2**

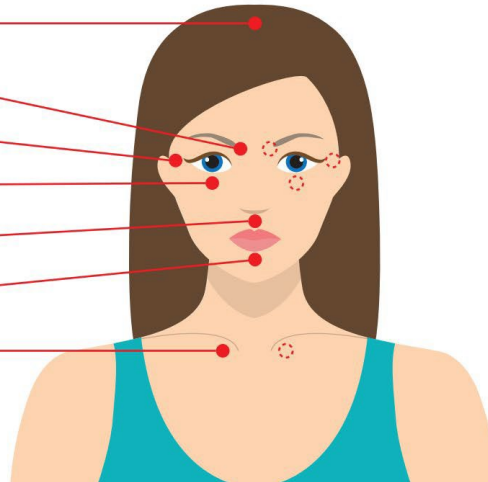
Neben dem Auge **3**

Unter dem Auge **4**

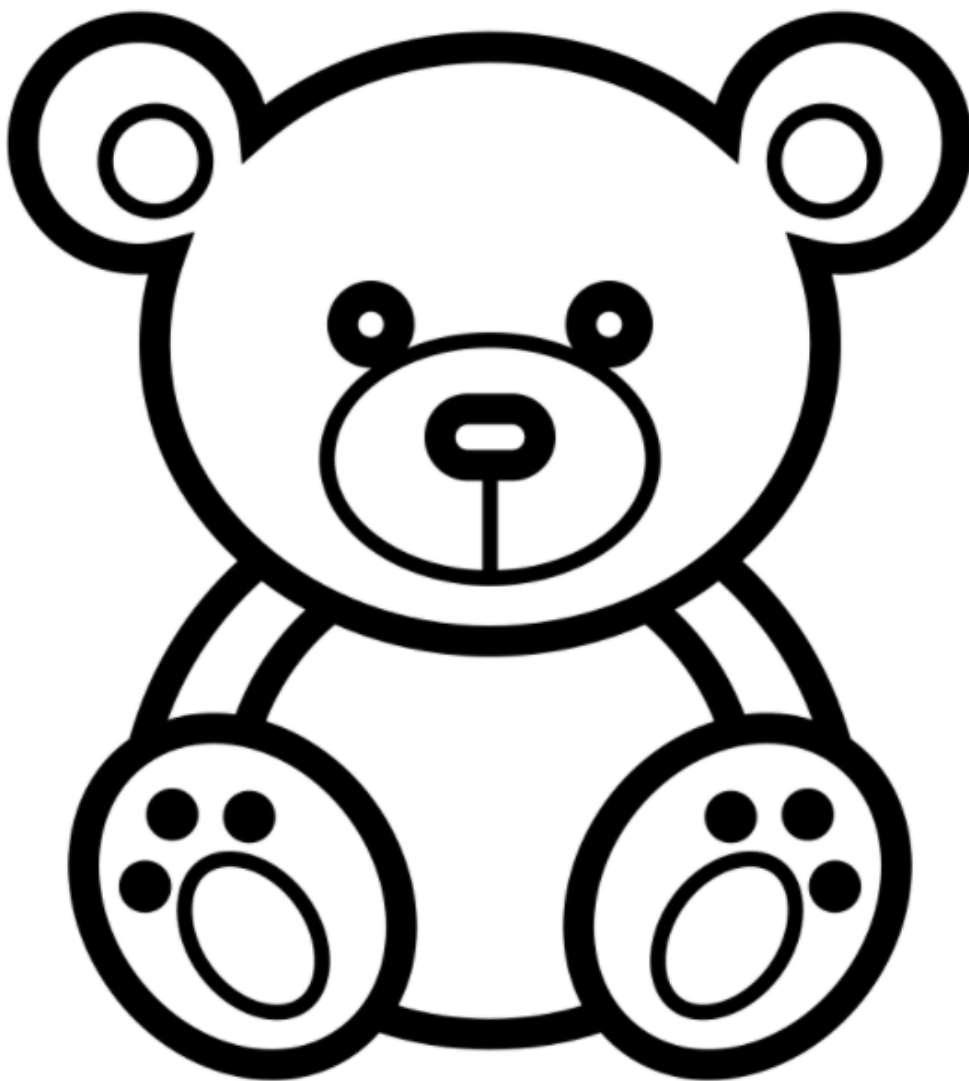
Unter der Nase **5**

Unter der Lippe **6**

Schlüsselbeinpunkt **7**



**Nimm diese Malvorlage und zeichne Punkte dort ein, wo die die Klopfpunkte sich befinden. Dieses kannst du mit den Kindern auch gemeinsam mache.**





# Kinderyoga

## **Kann man so etwas wie einen Grundgedanken des Yoga formulieren? Mit welchem Ziel wird Yoga praktiziert?**

Ein wesentliches Ziel der Yogalehre ist die Beruhigung der Gedanken. Damit verbunden beruhigt sich der Geist, und Körper und Geist finden Entspannung. Es gibt verschiedene Yogawege, doch allen gemeinsam ist das Ziel der Selbsterkenntnis und der Erkenntnis allen Seins.

## **Was unterscheidet Yoga für Erwachsene von Kinderyoga?**

Bezogen auf die Körperhaltungen üben Erwachsene Yoga mit dem Ziel, sich zu regenerieren. Kinder sind im Aufbau und brauchen deshalb einen anderen Yoga. Die Wirkungen der Asanas treten bei Erwachsenen erst durch längeres Halten der Positionen ein. Kinder sollten die Positionen nicht so lange halten. Besonders Übungen, die auf das Drüsensystem wirken, sollten Kinder nur kurze Zeit einnehmen. Das machen sie normalerweise auch schon ganz automatisch.

Kinderyoga ist bewegter und abwechslungsreicher als Erwachsenenyoga. Während Erwachsene gern ruhig auf der Yogamatte liegen, knien oder stehen und den Anweisungen der Yogalehrer folgen, mögen Kinder Geschichten, Lieder, Sprechverse, Spiele und Tänze, in denen sie die Yogaübungen spielerisch üben. Mit zunehmendem Alter tritt das Spiel immer mehr in den Hintergrund. Im Erwachsenenyoga wird der Atem oft mit den Bewegungen koordiniert. Auch das können Kinder noch nicht. Kinder kräftigen im Yoga spielerisch den Atem durch Pustespiele, Tönen von Tierlauten und Spiele, bei denen die Wahrnehmung des Atems gefördert wird.

## **Wie hilft die Yoga-Praxis Kindern? Welche Körperfunktionen werden gestärkt?**

Yogaübungen fördern die Beweglichkeit, kräftigen den Körper und halten ihn gesund. Der Kreislauf und das Verdauungssystem werden angeregt. Kinder lernen im Yoga, das Gleichgewicht zu halten, was sich auch positiv auf die Psyche auswirkt.

Die Kinder erleben innere Ruhe und finden für einige Momente zu sich selbst. Das ist in unserer schnelllebigen und von ständigen Veränderungen geprägten Zeit ein wesentlicher Aspekt. Durch die Yogaübungen lernen die Kinder, sich zu entspannen, ihre Bewegungen zu koordinieren und die Konzentration zu steigern. Auch das soziale Verhalten verbessert sich, wenn Kinder in einer Gruppe oder Schulklasse gemeinsam Yoga üben.

## Wie können Kinder von Yoga profitieren?

Kinder haben die Möglichkeit, von Yoga auf verschiedenste Weise zu profitieren.

- fördert die Bewegung, die Koordination und Konzentration
- verbessert die Leistungsfähigkeit des Kindes
- unterstützt die Selbst – und Fremdwahrnehmung und Selbstvertrauen

## Gibt es gesundheitliche Einschränkungen, die gegen Yoga sprechen?

Wenn Yoga den Kindern altersgemäß und ohne Druck vermittelt wird, kann ich mir keine Einschränkungen vorstellen. Natürlich sollte ein Kind, wenn es krank ist und Fieber hat, keine Yogaübungen machen. Im Yoga werden die Kinder sensibilisiert, auf ihren Körper zu achten und ihn nicht zu überfordern, aber auch nicht zu unterfordern. Kinder mit psychischen Krankheiten sollten keine Fantasiereisen machen, und Kinder mit körperlichen Behinderungen machen das, was ihnen möglich ist.

## Die Yogastunde

Der längste Teil einer Yogastunde sind die Asanas, die statisch gehaltenen Yogastellungen. Kinder lieben die Asanas, gerade weil Kinder flexibel sind und wettbewerbsfrei und spielerisch ausprobieren wollen, was sie mit ihrem Körper so alles machen können. Bei Kindern hält man die Asanas etwas kürzer als bei Erwachsenen. Kinder üben gerne mehr Variationen, lieben etwas mehr Abwechslung. Meist ist es für den Yogalehrenden gut, ein gewisses Maß an Spontaneität in den Kinderyoga Unterricht zu bringen. Es ist gut, Kindern immer wieder Anerkennung auszusprechen, wie gut sie die Asanas üben. Man sollte dabei darauf achten, dass alle Kinder ein Lob bekommen. Jedes Kind ist in einer Asana, einer Yoga Übung, besonders gut. Es kommt ja nicht nur auf die Flexibilität darauf an. Manches Kind kann eine Asana besonders lange halten, ein anderes ist besonders entspannt darin, das nächste kann die Augen besonders lange geschlossen halten.

**Es gibt ein paar Besonderheiten, wenn man Yoga Asanas für Kinder unterrichtet. Natürlich hängt es sehr von der Altersgruppe ab, 4-6-Jährige wird man anders unterrichten als 10-12-Jährige. Hier aber ein paar Tipps:**

- Kinder brauchen etwas mehr Abwechslung als Erwachsene bei den Asanas
- Kinder können die Asanas nicht so lange halten
- Kinder können die Augen nicht so lange geschlossen halten
- Kinder sind flexibler als Erwachsene und machen recht schnell gute Fortschritte
- Ein klein wenig sportlicher Ehrgeiz kann beim Kinderyoga durchaus hilfreich sein
- Worte des Lobes ist bei Kindern immer wieder angebracht
- Hilfestellungen müssen einfühlsam sein, sollten aber nicht übertrieben werden. Es muss immer darauf geachtet werden, dass die Hilfestellungen vom Kind wirklich als hilfreich angesehen werden
- Kinder lieben es nachzuahmen. Es ist hilfreich, wenn der Kinderyogalehrer, die Kinderyogalehrerin, die Asanas auch vormachen kann. Oft ist es aber besser, ein Kind herauszugreifen und dieses Kind die neue Asana vormachen zu lassen, dann können die anderen Kinder nachmachen
- Es ist gut, auch über die Wirkungen der Asanas zu sprechen. Dabei sollte man aber die Lebenswelt der Kinder beachten. Abstrakte Begriffe wie Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit oder Prävention von Krankheiten, Stärkung des Immunsystems sind (nicht nur für Kinder) zu abstrakt. Erkläre lieber: wenn du die Tiefenentspannung regelmäßig übst, kannst du besser schlafen, brauchst du kein Kopfweg zu bekommen. Wenn du die Wechselatmung übst, wirst du weniger Erkältung bekommen.
- Kinder können sehr wohl auch anspruchsvollen Yoga Unterricht vertragen. Kinder wollen aber nicht gelangweilt werden.

Manchmal werden im Kinderyoga die Asanas umbenannt, damit Kinder mit den Asanas mehr anfangen können. Die Kids können aber auch mit den klassischen Namen gut zurechtkommen. Ab einem gewissen Alter kann man auch die Sanskritausdrücke verwenden. Man sollte nicht vergessen, dass Kinder heutzutage ja schon in der Grundschule oft Englisch lernen. Sie können also sehr wohl schon die Sanskritausdrücke lernen. Wenn man Asanas zu kindgemäß unterrichtet, gibt es die Gefahr, dass sie von älteren Kindern schnell als „Kinderkram“ abgetan werden...

# Yoga Übungen



**Berg**



**Baum**



**Berg 1**



**hoher Berg**



**weiter Berg**



**Stern**



**Stuhl**



**Krieger**



**Krieger 2**



**Krieger 3**



**Drache**



**Hund**



**Held**



**Boot**



**Kuh**



**Katze**



**Kamel**



**der Pflug**



**Blüte**



**Bärensitz**



**gedrehter Bär**



**Hasensitz**



**Schmetterling**



**Frosch**



**Stock**



**Wand**



**Fröhliches Baby**



**Fels**



**Schaukel**



**Kobra**



**Brett**



**Knie**



**Welp**



**Regenbogen**



**Fluss**

# Wir begrüßen die Sonne

Dieses Ritual eignet sich dazu, es an den Kitaaufgang zu legen. Es eignet sich für den Morgenkreis oder aber auch, nach dem Mittag, wenn alles nach einer Erholungszeit wieder wach werden möchten.

Beim Sonnengruß werden alle Muskelgruppen gleichermaßen beansprucht und ist eine fließende Bewegung.

Viel Spaß



**Passende Musik für eure Yogaeinheiten:**

**Kinder-Yoga mit Kinderliedern**

**Katharina Blume**

## Eine Reise auf den Berg – eine kleine Yoga Geschichte zum Mitmachen

Unsere Geschichte beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung. Du liegst in deinem Bett (auf der Matte liegen) und bist ganz entspannt. Du fühlst dich erholt und merkst, wie die Sonne langsam durch dein Fenster scheint und dir im Gesicht kitzelt. Du schlägst deine Augen auf und freust dich auf den Tag, den heute wartet eine besondere Reise auf dich. Eine Reise auf **den Berg**. Du bist voller Energie. Langsam stehst du auf, bewegst langsam deine Arme und Beine und streckst dich (strecken). Da erwacht auch **dein Hund**. Auch er streckt sich (Asana herabschauender Hund) und gähnt genüsslich (ruhig auch laut und lange Gähnlaute machen - Atemkontrolle). Gemeinsam mit deinem Hund und deiner Familie fährst du nach dem Frühstück zu **den Bergen (Asana Berg)**. Du genießt die frische Luft, die dir hier ins Gesicht pustet und atmest tief ein und aus (Asana Berg, die Atmung kann durch eine Armbewegung unterstützt werden: einatmen-Arme öffnen, ausatmen- Arme wieder vor den Körper bringen).

Ihr macht euch auf den Weg (durch den Raum Laufen) und euer Hund schaut sich aufgeregt um und schnüffelt überall (**heraufschauender Hund**). Auf eurem Weg zum Gipfel seht ihr schon viele Tiere. Auf den Wiesen fliegen zum Beispiel viele bunte Schmetterlinge (Asana Schmetterling, die Arme "fliegend" bewegen). Und in den Bäumen seht ihr einige Vögel. (Hinhocken und die Arme anwinkeln - diese Haltung kann auch für die folgenden Vogel Asanas übernommen werden, falls diese zu schwer sind. In der Stellung kann ein Vogellaut wie ein langgezogenes trillililiii als Atemübung eingesetzt werden.)

Der Weg den Berg hinauf ist anstrengend, deswegen macht ihr eine Pause (im Schneidersitz setzen) und atmet tief durch. Wieder spürst du die frische Luft in deinem Gesicht (kurz die Augen schließen und tief atmen). Um euch herum seht ihr die großen Bäume stehen. Ihre Äste in der Baumkrone werden vom Wind von einer Richtung in die andere geweht (Asana Baum, so wie es für das Kind angenehm und praktikabel ist. Entweder in der leichtesten Baumstellung, oder bei gutem Gleichgewicht natürlich auch in der schwierigeren Variante können die Arme von einer Seite zur anderen geschwenkt werden). In der Ferne hört ihr eine Krähe schreien (Asana Krähe, auch hier gerne den Laut der Krähe langgezogen als Atemübung machen). (Diese Übung ist recht schwierig, sie kann bei Bedarf einfach gegen die Vogelstellung von oben getauscht, oder weggelassen werden.) Ihr geht weiter, denn der Berggipfel ist nicht mehr weit.

Am Wegesrand seht ihr gerade eine Schlange im Gebüsch verschwinden (Asana Kobra, als Atemübung den Psssss Laut der Schlange in der Stellung machen). Und ihr habt es geschafft! Ihr seid den ganzen Weg auf den Berg hinaufgelaufen. Ihr schaut euch um und genießt diesen wunderschönen Ausblick, den ihr nun habt! Ganz in der Nähe entdeckt ihr einen kleinen See, an den ihr euch setzt, um euch auszuruhen. Am See fliegen viele große und kleine Schmetterlinge herum (Asana Schmetterling) die ihr beobachtet. Auch Frösche gibt es an dem Teich, die bei dem kleinsten Geräusch mit einem großen Platsch in den See springen (wie ein Frosch durch den Raum hüpfen).

Ihr genießt noch ein letztes Mal den Ausblick und atmet tief ein und aus (Asana Berg, Atmen wieder mit einer Bewegung der Arme begleiten).

Nach einem langen Marsch seid ihr wieder unten, und nach der Fahrt auch schnell wieder zu Hause.

Ihr seid müde von dem vielen Laufen und den ganzen Eindrücken. Ihr geht früh ins Bett und träumt von all den Dingen, die ihr gesehen habt (Yogi Schlaf). Was war wohl das Schönste?

## **Eine Reise in den Wald – eine kleine Yogageschichte zum Mitmachen**

Unsere Geschichte beginnt mit einer kleinen Entspannungsübung. Du liegst auf deiner Matte und bist ganz entspannt. Du atmest tief ein und aus und plötzlich merkst du wie Regentropfen auf deinen Körper fallen (mit den Fingern die Tropfen auf den Körper tippen). Doch irgendetwas kitzelt auf deiner Nase. Die Sonne ist wieder da. Du öffnest die Augen und siehst einen schönen Regenbogen am Himmel (Asana Regenbogen). Unsere Reise geht los. Wir wandern einen langen Weg entlang und gelangen an eine Brücke, (Asana Brücke) die wir überqueren müssen. Am Ende der Brücke erwartet uns schon ein wunderschöner Wald. Die Vögel zwitschern, es riecht nach Moos und Blumen (tief durchatmen) , ein wunderschöner Baum steht plötzlich vor uns. Er hat einen dicken Stamm und viele Äste mit großen grünen Blättern dran. (Asana Baum). Aber was ist das? Ganz oben in dem Ast. Könnt ihr es erkennen (Hand an die Stirn und ganz groß machen zum Schauen). Ich glaube es ist eine Kobra, sie windet sich um die Äste (Asana Kobra), sie kriecht über den dicken Baumstamm nach unten auf den Waldboden und schnell war sie verschwunden. Puh, Glück gehabt (tief durchatmen)

Weiter geht unsere Reise aber nun versperrt uns ein großer Fels den Weg. (Asana Fels) Er ist so groß, dass wir ihn nicht zur Seite schieben können. Wir müssen also drüber klettern. Geschafft. Hinter dem Stein sehen wir mitten im Wald einen Spielplatz mit einer Baumschaukel. Toll, kommt, wir setzten uns hinein und schaukeln (Asana Schaukel) So Schaukeln wir einige Zeit hin und her und sind ganz entspannt. Doch so langsam wird es dunkel und wir sollten nach Hause gehen. Wir steigen von der Schaukel herunter und gehen durch den dichten Wald, über den großen Stein und über die Brücke zurück.

Geschafft legen wir uns hin,atmen tief durch und träumt von all den Dingen die wir gemeinsam erlebt haben.

## **Igelbälle fördern die Wahrnehmung und die Motorik**

Psychomotorische Erkenntnisse haben sehr schnell einen festen Platz in der Bewegungstherapie und der Förderung von Kindern im Allgemeinen eingenommen. Die Psychomotorik basiert aus der medizinisch-psychologischen Erkenntnis, dass Wahrnehmung, Bewegung und jede Art aller psychischen Vorgänge eng miteinander verknüpft sind. Psychomotorische Übungen und Spiele fördern daher nicht nur die Motorik und die Wahrnehmung, sondern wirken sich auch positiv auf Geist und Seele aus. Somit ist der psychomotorische Therapieansatz ein ganzheitlicher Ansatz, der in der Therapie und Förderung von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen erfolgreich ist. Psychomotorische Übungen sind nicht zuletzt aufgrund ihrer abwechslungsreichen Gestaltung so erfolgreich. Infolgedessen werden viele Geräte und Materialien verwendet. Igelbälle sind traditionell fest in der psychomotorischen Therapie verankert, denn sie bieten vielfältige Übungsmöglichkeiten und vor allem Fördermöglichkeiten.

## **Igelbälle – vielseitige Fördermöglichkeiten**

Bälle bieten generell vielseitige Einsatzmöglichkeiten beim Sport, Spiel und in Therapiestunden zur Förderung bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten. Daher sind Bälle im Allgemeinen und Igelbälle im Speziellen ein typisches Gerät zum Einsatz in psychomotorischen Übungen und Spielen. So lassen sich mit Bällen die Fein- und Grobmotorik, aber auch die Koordination und die Wahrnehmung optimal fördern. Igelbälle zeichnen sich durch ihre genoppte Oberflächengestaltung aus und intensivieren die Wahrnehmungsfähigkeit daher in besonderem Maße, denn sie zeichnen sich durch folgende, für ideale Eigenschaften aus:

- unterschiedliche Materialeigenschaften durch harte und weiche Bälle
- unterschiedliche Oberflächenstruktur durch kleine und große, lange und kurze Noppen
- unterschiedliche Ballgrößen
- unterschiedliches Gewicht
- unterschiedliche Farben

## **Igelbälle – vielseitige Einsatzmöglichkeiten in psychomotorischen Übungen**

Igelbälle können die psychomotorischen Fähigkeiten auf vielfältige Art fördern und verbessern. So kann durch die Verwendung von Igelbällen die Feinmotorik noch besser gefördert werden als durch glatte Bälle. Verschiedene Farben regen die visuelle Wahrnehmung an. Durch Spiele und Übungen mit Igelbällen werden zudem

- die Konzentration
- die Ausdauer
- die Fantasie und Kreativität
- der Gleichgewichtssinn

gefördert.

Psychomotorische Übungen und Spiele finden in aller Regel in der Gruppe statt. Insbesondere bei allen Übungen mit Bällen wird zudem das Sozialverhalten gefördert und verbessert. Dazu spielt auch das Einhalten von bestimmten Regeln eine große Rolle, sodass mit Igelbällen als Material für psychomotorische Übungen und Spiele ganzheitliche Therapieergebnisse erzielt werden können.

## **Massagegeschichte für die Füße Material: Igelball**

Herr Igel und Frau Stachelschwein Wenn die Füße müde sind, hol ich einen Freund geschwind. Her Igel und Frau Stachelschwein, die sollen mir behilflich sein. Werter Igel, liebe Frau Schwein, könnt ihr mir zu Hilfe eilen? Nicht erschrecken, ich fange jetzt an und rolle euch meiner Fußsohle entlang. Zuerst ganz langsam, einmal herum, dann etwas schneller, fall bloß nicht um! Jetzt drück ich etwas fester an, So dass ich dich besser spüren kann. Noch einmal rauf und wieder runter, meine Füße sind jetzt munter! Vielen Dank Frau Stachelschwein, auch dir Herr Igel- das war fein.



## **Geschichte mit dem Igelball**

Es ist Herbst und der Igel Piecks läuft durch den Garten. Er hat Hunger und sucht nach Leckereien.

*Den Igelball mit dem Fuß durch den Raum rollen. Dabei sollte der Fuß immer auf dem Igelball abgestellt sein, ein Stück vorwärts gerollt werden und dann mit dem anderen Fuß weitergerollt werden.*

Piecks guckt unter die Laubblätter am Boden und entdeckt einen dicken Regenwurm. Mmmh lecker, er schmatzt laut beim Essen.

*An einer Stelle anhalten, den Fuß auf dem Igelball liegen lassen. Schmatzten.*

Hinter einem Stein entdeckt Piecks einen Apfel. Er läuft einmal um den Apfel herum, bis er eine Stelle findet, von der er gut abbeißen kann.

*Den Igelball mit dem Fuß um einen imaginären Apfel rollen.*

Als Piecks satt ist läuft er im Garten hin und her kreuz und quer, er sucht sich ein Versteck für seinen Winterschlaf.

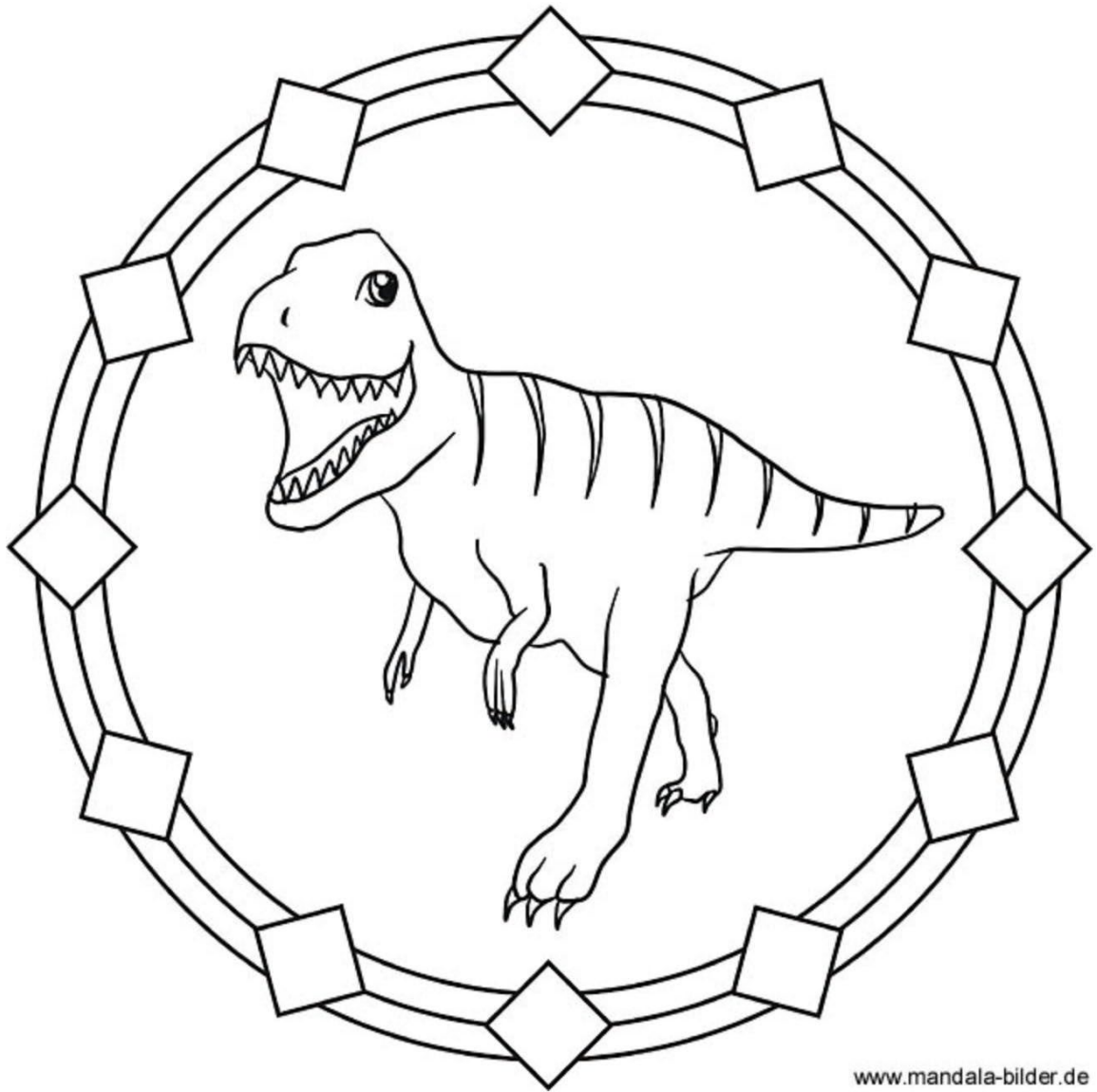
*Der Igelball wird schneller durch den Raum gerollt.*

Er kommt zu einem kleinen Gebüsch und bleibt stehen. Ganz genau guckt er hin, ob das Laub auch schön trocken ist.

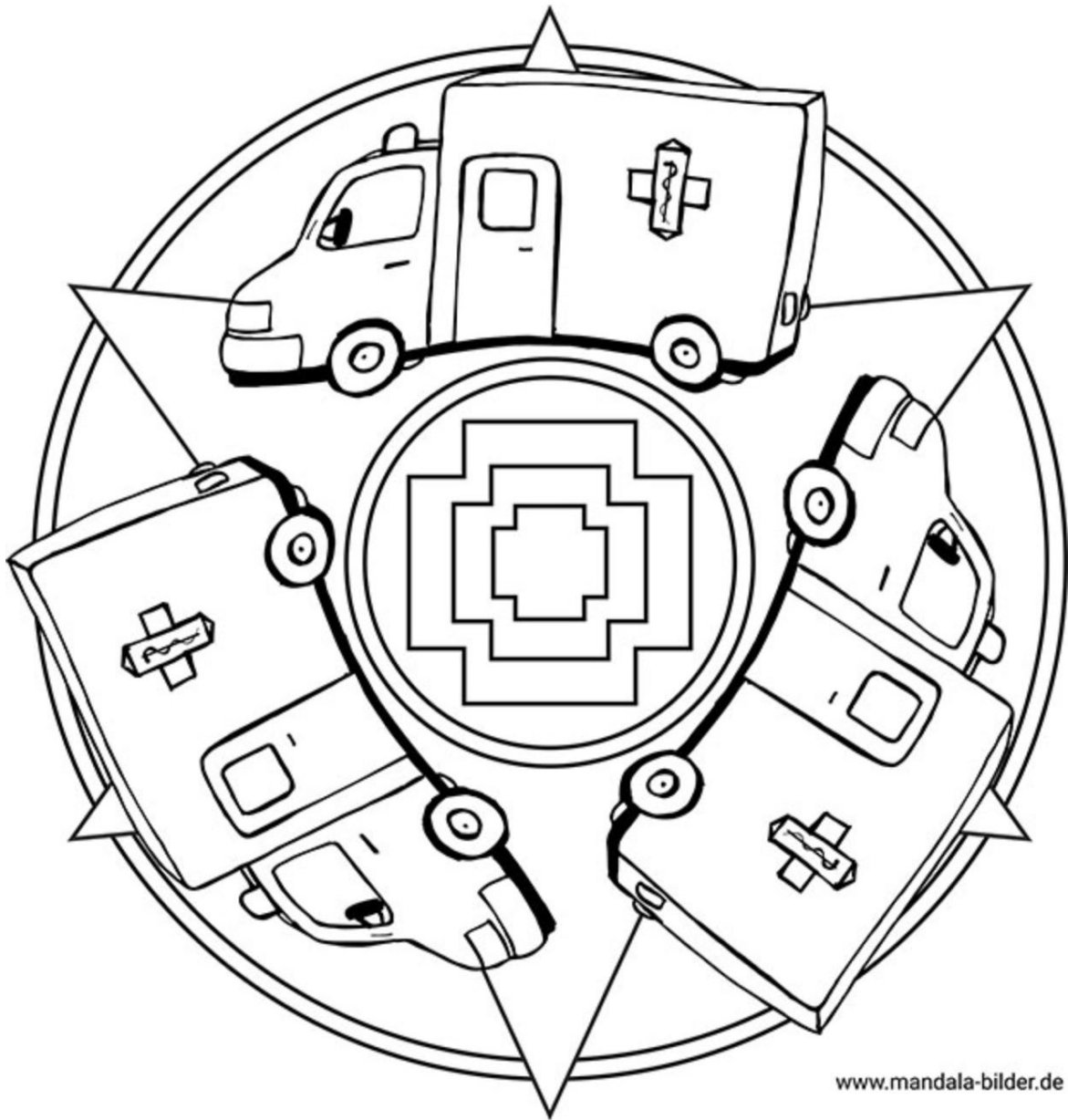
*Still stehen und den Ball unter der Fußsohle leicht hin und her rollen.*

Dann kriecht Piecks in den Laubberg, kuschelt sich ein und schläft tief und fest ein.

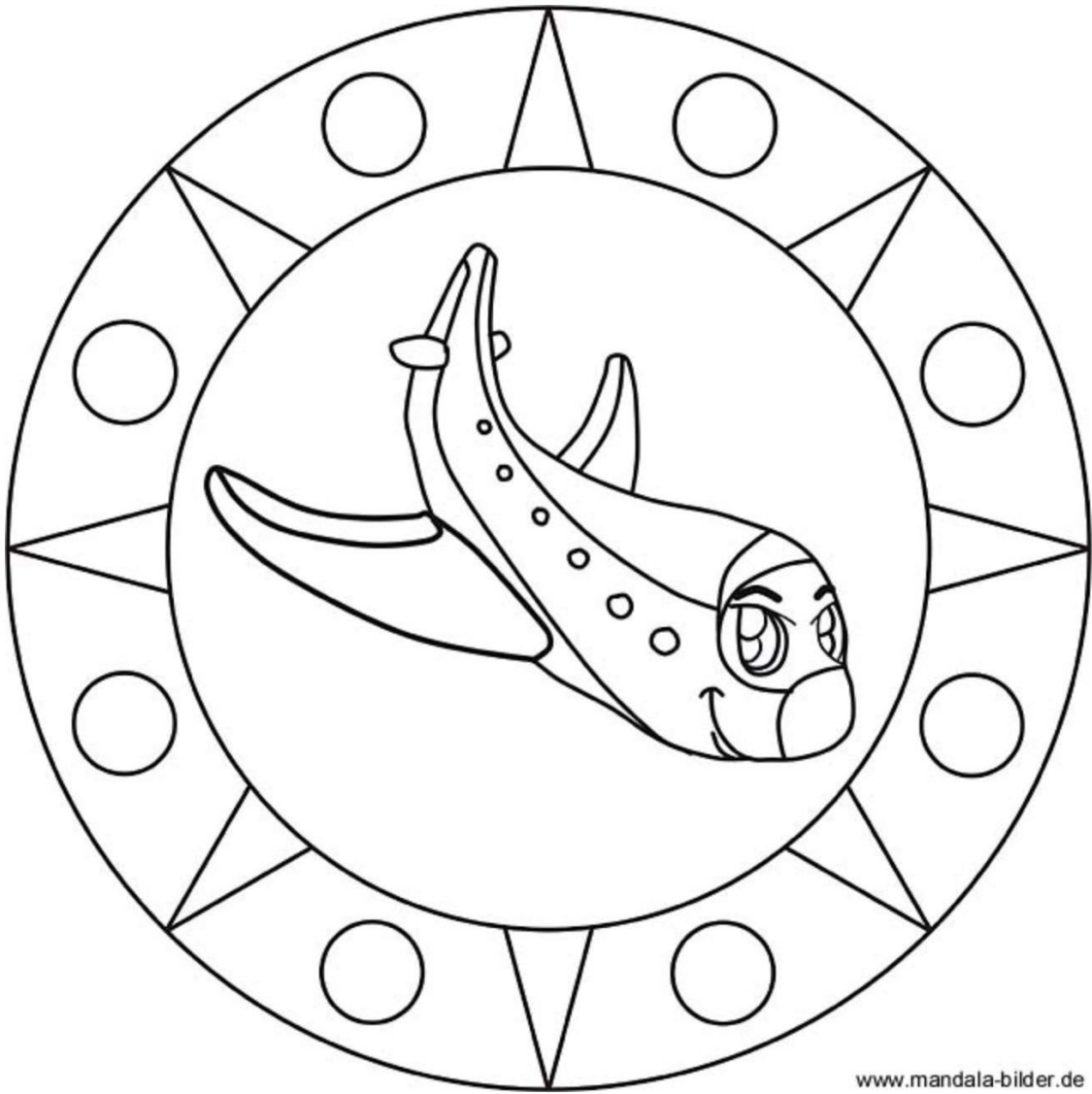
*Ball vom Fuß wegrollen und still liegen lassen.*



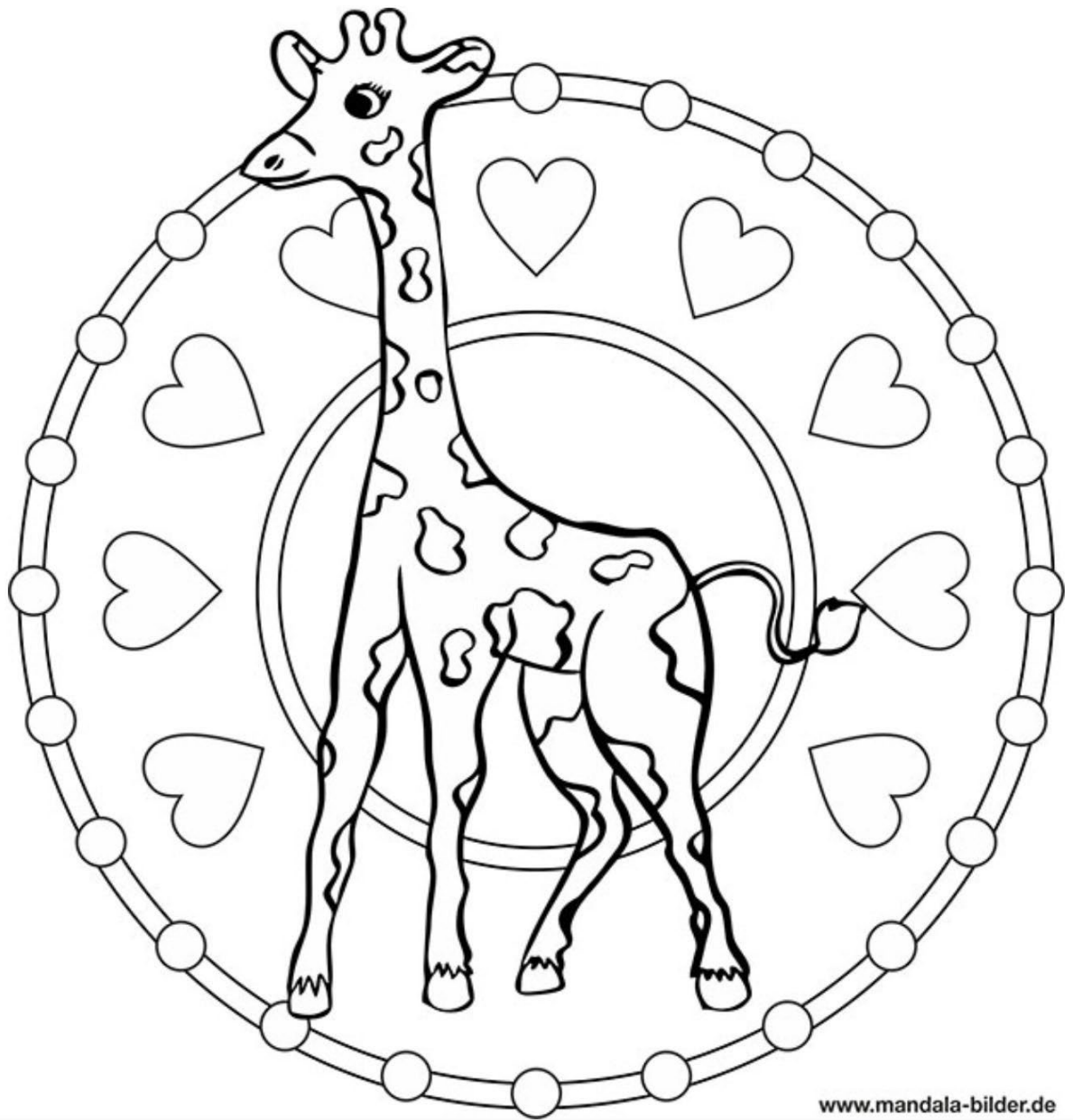
[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)



[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)



[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)



[www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de)

Impressum:

LÜTTE SKOL Academy

Marion Böller

Henriettenstr. 38 a

20259 Hamburg

[info@luetteskol-academy.de](mailto:info@luetteskol-academy.de)

Liederbücher und CDs:

WiWaWackelhits

SiSausehits

[www.luetteskol-academy.de](http://www.luetteskol-academy.de)

Mandalas:

[www.mandalas-bilder.de](http://www.mandalas-bilder.de)

