

Progressive Muskelrelaxation für Kinder

Progressive Muskelentspannung kann bei Stress und psychischer Belastung positiv auf die Befindlichkeit von Kindern einwirken und ist leicht zu erlernen. Diese Methode kann fast überall im Alltag eingesetzt werden.

Rüdiger Hein



Tiefes Ein- und Ausatmen gehört ans Ende eines jeden PM-Übungsdurchgangs

Lerngruppe Klasse 1–4
Zeitbedarf variabel
Material ggf. Fantasiegeschichte(n), Feder, Unterlagen zum Liegen, kl. Kissen

Progressive Muskelrelaxation (PM) gilt hierzulande als eines der anerkanntesten Entspannungsverfahren. Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt, hat sie sich in der Praxis nachweislich bewährt. Ursprünglich besaß sie therapeutische Bedeutung.

Heute wird PM verstärkt unter pädagogisch-didaktischen Gesichtspunkten angewendet. Während sie seit Langem erfolgreich bei Erwachsenen Einsatz findet, ist das Kursangebot für Kinder noch gering.

Wie funktioniert PM?

PM geht auf den amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1888–1983) zurück. Er erkannte, dass fast jeder Mensch tiefe Entspannung erfahren kann. Voraussetzung ist, dass er systematisch einzelne Muskelgruppen an- und entspannt und sich auf die dabei entstehenden Gefühle konzentriert. PM ist bei allen Störungen des Wohlbefindens angezeigt, die durch Stress hervorgerufen oder verstärkt werden. Sie zielt darauf ab, einen allgemeinen Entspannungszustand zu initiieren. Das Verfahren ist der Natur entlehnt: Es beruht auf der Beobachtung, dass sich Anspannung u. a. in einer Verkrampfung der Muskulatur zeigt. Angst oder Zorn erzeugen z. B. einen verspannten Gesichtsausdruck. Diesen Zusammenhang von allgemeiner Anspannung und muskulärem Spannungszustand nutzt PM: Dies geschieht in umgedrehter Ablauffolge. Ansatzpunkt ist die Beeinflussung der Muskulatur. Darüber kann der gesamte physische und psychische Spannungszustand erreicht werden. Beim klassischen Verfahren für Erwachsene werden stellvertretend für die gesamte Muskulatur 16, für Kinder 8 Muskelgruppen systematisch angespannt und wieder entspannt. Die Auswahl ist so angelegt, dass alle wichtigen Bereiche des Körpers erfasst werden. Bei Kindern gehören die ausgewählten Muskelgruppen:

1. zum rechten Arm,
2. zum linken Arm,
3. zum Gesicht,
4. zum Nacken, zu den Schultern und zum Hals,
5. zur Brust, zu den Schultern und zum oberen Rücken,
6. zum Bauch,
7. zum rechten Bein und
8. zum linken Bein.

Die Reihenfolge der Übungen hängt mit der Repräsentation der Organe im Gehirn zusammen und ist fortschreitend (progressiv): Man beginnt mit den Armen, dann kommt das Gesicht. Das sind die Muskelpartien, für die es im Gehirn besonders viele Nervenzellen gibt. Von dort schreitet man zu den entfernter liegenden und im Gehirn weniger gut repräsentierten Muskelpartien fort (vgl. Reeker-Lange et al., 2010). So gelingt es, dass der Körper vom Arbeits- in den Erholungsmodus umschaltet. Dies bedeutet, dass einem wachen Zustand, in dem gespannte Aufmerksamkeit herrscht, ein Zustand der Entspannung mit Regeneration statt Leistungsorientierung folgt.

Als psychische Effekte gelten erhöhte Wahrnehmungsschwellen gegenüber Außenreizen, das Gefühl, ausgeruht zu sein, mentale Frische, erhöhte Selbstkompetenz/Selbstkontrolle, Entwicklungsförderung und bessere Stressverarbeitung (vgl. Hein 2017; Petermann/Vaitl, 2014). Die tiefe Entspannung bei PM ist mit der tiefen Erholung im Schlaf vergleichbar. Allerdings ist die Entspannung, die bei PM bei Wachheit erreicht wird, kurz und steuerbar.

Nach jeweils gleichem Ablaufschema werden die betroffenen Muskeln etwa fünf bis sieben Sekunden angespannt, und nach einer abrupten Lösung dieser Anspannung ca. 30 bis 40 Sekunden entspannt (s. als Beispiel: K1 „Einsiegeübung zur Vermittlung eines mittleren Muskelanspannungsgrades“). Wird bei der An- und Entspannung die Atmung eingesetzt, ergibt sich die An- und Entspannungszeit der Muskeln individuell durch den Atemrhythmus. Im Detail atmen die Kinder ein, nehmen die Anspannung auf und halten den Atem und die Anspannung an. Nach einigen Sekunden atmen die Kinder aus und lösen gleichzeitig die Anspannung über den Atem.

Nach dem gesamten PM-Durchgang sollen sich die Kinder wieder gut „zurücknehmen“: Dies bedeutet, dass sie sich aktivieren und den Kreislauf anregen, z. B. indem sie ihre Arme sowie ihren gesamten Körper kräftig strecken. Dabei atmen sie tief ein und aus, bis sie sich selbst wieder erfrischt wahrnehmen.

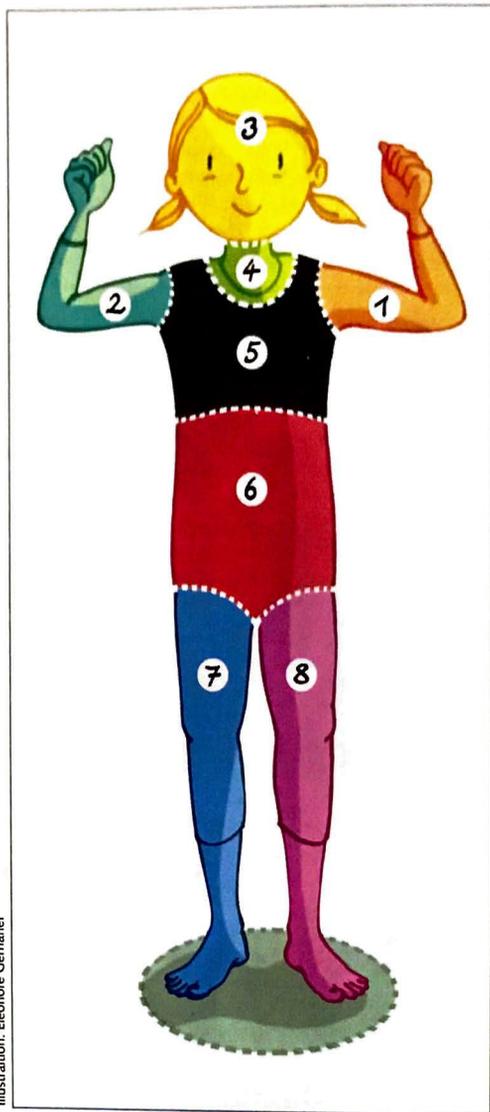


Illustration: Eleanore Gerhauer

Die acht Muskelgruppen, die von Kindern bei der PM systematisch angespannt und wieder entspannt werden können

Voraussetzung und Vorbereitung für PM im Unterricht

PM ist ab dem Grundschulalter geeignet. Je nach Alter und Entwicklungsstand der Zielgruppe mag anfänglich ein spielerischer Umgang mit der Methode zum Beispiel in der Verbindung mit Fantasiereisen im Vordergrund stehen. Mit zunehmendem Alter bzw. größerer Sicherheit im Umgang mit PM kann nach einer Übung zum Ankommen z. B. eine Reise durch den Körper oder eine Zentrierung

K1 | EINSTEIGERÜBUNG ZUR VERMITTLUNG EINES MITTLEREN MUSKELANSpannungsgrades

- Wir stellen uns im Kreis auf.
- Stelle deine Beine etwa schulterbreit auseinander und lass die Arme entspannt neben deinem Körper hängen. Atme gleichmäßig und ruhig, wenn möglich durch die Nase, ein und aus. Strecke deinen Kopf etwas nach oben, sodass sich die Nackenmuskulatur gut entspannen kann. Wenn es sich für dich gut anfühlt, schließe bitte die Augen.
- Spüre nun in deine Füße, genauer noch in deine Fußsohlen hinein: Wo spürst du dein Körpergewicht am deutlichsten? Vorne am Fußballen? In der Mitte deines Fußes? Oder in Richtung deiner Ferse? Lass dir Zeit, dies wahrzunehmen.
- Verändere nun behutsam deine Körperposition so, dass du das Gefühl bekommst, dein Körpergewicht gleichmäßig auf Ferse, Fußmitte und Fußballen verteilt zu haben. Genieße für ein paar Atemzüge diese entspannte Position.
- Balle nun deine Hände zu einer Faust. Du spürst dabei eine kleine Spannung links und rechts in deinen Händen. Ich vergebe für diese Spannung die Zahl 1. Atme fünfmal, während du diese Spannung hältst.
- Mache die Faust jetzt ein klein wenig fester und spüre dabei die Qualität dieser Spannung. Ich vergebe hierfür die Zahl 2. Atme wiederum fünfmal, während du die Spannungszahl 2 hältst.
- Nun ballst du deine Faust nochmals etwas fester. Spüre der Spannung jetzt nach, für die ich die Zahl 3 vergebe. Spürst du, wie sich die Muskeln in deinem Unterarm anspannen?
- Es geht noch fester. Überspanne aber nicht. Es ist nur ein bisschen fester als die Zahl 3.
- Dennoch spürst du den Unterschied in deiner Faust und in deinem Unterarm. Dein Oberarm bleibt so weit wie möglich entspannt. Dies ist die Zahl 4. Atme wieder fünfmal mit dieser Spannung und spüre ihr von innen her nach.
- Noch einmal erhöhst du die Spannung. Wie verändert sich deine Wahrnehmung mit dieser Spannung, für die ich jetzt die Zahl 5 vergebe? Atme fünfmal und spüre Faust und Unterarm mit dieser Spannung. Deine Oberarme und dein Körper bleiben entspannt.
- Und schließlich die letzte Zahl, die 6. Erhöhe zum letzten Mal die Spannung in Faust und Unterarm. Atme, halte die Spannung, spüre.
- Und nun – lass los. Lass einfach los und atme ruhig weiter. Öffne wieder deine Augen, lass deinen Oberkörper nach vorn hängen, schüttle deine Arme aus und atme ruhig weiter: Wie fühlen sich jetzt deine Hände und deine Unterarme an? Wie haben sie sich im Vergleich vor der Anspannung angefühlt?
- Was stellst du vielleicht noch fest? Tausche dich mit deinem Nachbarn/deiner Nachbarin zur Rechten oder Linken aus und bespreche kurz mit ihm oder ihr, was du alles gespürt hast.
- Wichtig ist mir, dass du dir die Anspannung mit der Zahl 3 vergegenwärtigst. Dies ist nun für das bedeutsam, was ich dir/euch im Anschluss vorstellen möchte.

auf das klassische Verfahren mit den acht Muskelgruppen erfolgen.

Zwei klassische Übungshaltungen haben sich bewährt: Rückenlage und Sitzen. Am effektivsten ist PM im Liegen auf dem Rücken zu erlernen. Hier gelingt es bei geschlossenen (empfehlenswert!) Augen leicht, die Muskulatur loszulassen, den Körper auf der Unterlage wahrzunehmen und den Atem zu erfahren. Eventuell kann der Kopf durch ein kleines Kissen unterstützt werden. Die Arme liegen entspannt nahe neben dem Körper, die Beine sind nebeneinander ausgestreckt. Da PM später als Kurzentspannung im normalen Alltag stattfindet, sollte diese Methode im weiteren Verlauf im Sitzen geübt werden. Anfänglich mag dabei eine Rückenlehne noch hilfreich sein, die Hände liegen dabei auf den Oberschenkeln, die Füße berühren den Boden.

Wichtig ist es, dass sich die Kinder in einer angenehmen Atmosphäre wohl fühlen. Warmes, nicht zu helles Licht, frische Raumluft, angemessene Temperierung und eine ansprechende Raumgestaltung, z. B. mit Steinen, Muscheln oder Blumen, sind anzurathende flankierende Maßnahmen. Die Kleidung sollte nicht einengen. Im Zentrum steht, dass für die Kinder bereits erste Erfahrungen mit PM positiv besetzt sind und sie dabei Freude empfinden, dieses Verfahren weiter zu vertiefen.

Für die Lehrkräfte heißt dies, die Kinder behutsam an PM heranzuführen. Jedes Kind benötigt seine individuelle Zeit, um die Augen zu schließen, Umgebungsgeräusche, aber auch den inneren, mitunter geräuschvollen Körperaktivitäten immer weniger Aufmerksamkeit zu geben, z. B. Kribbelgefühlen, Magenrumoren, verstärktem Speichelfluss. Bei möglichen Unpässlichkeiten der Kinder wie Unruhe und Unkonzentriertheit kann sich als Einstieg ein zeitlich begrenztes, nicht allzu lebhaftes Bewegungsspiel anbieten. Überschüssige Energien sollen nicht weiter verstärkt, sondern ausbalanciert werden, um innere Ruhe zu fördern. Über die relevanten Muskeln sollen die Kinder in einer Demonstration zuvor angemessen informiert worden sein, damit sie während der Übung wissen, wo diese einzelnen Muskelgruppen

sind und wie sie diese an- und entspannen sollen¹.

Zu starkes Anspannen ist zu vermeiden. Im entspannenden Nachspüren mag der Vergleich zwischen der jeweils angespannten Muskelpartie zur zuvor angesprochenen Muskelgruppe helfen, Lockerheit und Entspannung zu vertiefen. Zur Intensivierung solcher Kontrasterfahrungen können in den ersten PM-Einheiten die An- und Entspannung der jeweiligen Muskeln zweimal hintereinander wiederholt werden.

Die Lehrkräfte sollten bei der Durchführung der PM auf ihre eigene Stimme achten. Es ist empfehlenswert, die übliche Sprechgeschwindigkeit „etwas“ zu verlangsamen, ein wenig tiefer als in der gewohnten Stimmlage zu sprechen, am Satzende nochmals die Stimmführung abzusenken, bei der anvisierten Anspannung maßvoll lauter und bei der Entspannung wieder monotoner und leiser zu werden. Diese stimmlichen Modulationen erleichtern den Kindern den Zugang zur PM deutlich. Falls noch Zeit ist, empfehlen Reeker-Lange/Aden/Seyffert (2010) den mög-

lichen – während einer PM entstandenen – Gefühlen durch Malen von Bildern und Stimmungen nachzugehen.

PM in der Schulpraxis

In Fantasiegeschichten können an passenden Stellen An- und Entspannung im Kontext der acht – je nach Zeitumfang auch nur vier – Muskelgruppen eingebaut werden (vgl. Reeker-Lange et al. 2010). An- und Entspannen kann mit wenig materiellem Aufwand, z. B. durch den Einsatz einer Feder auch in praktischen Spielideen, realisiert werden. So können die Kinder bestimmte Muskeln anspannen und bei der Berührung mit einer Feder durch die Lehrkraft diese Muskelgruppen loslassen (entspannen).

Entspannungsübungen und Spielideen sind zu allen relevanten Muskelgruppen möglich: So kann das Gesicht eine Fratze ziehen, die Schultern können wie bei einem Pinguin hochgezogen, die Hände und Arme zu einer Zitronenpresse umfunktioniert werden. Der Bauch kann zu einem Meer mutieren, auf dem scheinbar ein Schiffchen schwimmt, er

wird bei Wellengang angespannt, um ein Umkippen des Schiffchens zu vermeiden. Die Füße und Beine kommen an- und entspannend zum Einsatz, wenn die Kindern mit ihren Füßen ein Tuch, das vor ihnen auf dem Boden liegt, aufheben und für einen Moment in der Luft halten können.

Anmerkung

¹ Anhand einer Skala mit den Stufen von 1 bis 6 können Kinder von schwach bis sehr stark anspannen. Nach dieser Erfahrung mag sich bei der PM-Durchführung eine Anspannung im mittleren Grad, z. B. bei der Zahl 3, einpegeln, um einerseits angemessen anzuspinnen, andererseits aber nicht zu verspannen.

Literatur

Hamm, A. (2014). Progressive Muskelentspannung. In Petermann, F./Vaitl, D. (2014³): Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. Basel: Beltz. S. 154–172.
Hein, R. (2017). Entspannt zur Ruhe kommen. In Grundschole Sport 16. (4). S. 18–20.
Petermann, F./Vaitl, D. (2014³). Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. Basel: Beltz.
Reeker-Lange, C./Aden, P./Seyffert, S. (2010). Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta.

Rüdiger Hein lehrt an der PH Ludwigsburg, Abteilung Sport.

Auch das absichtliche Verziehen des Gesichtes zu einer lustigen Fratze kann entspannend sein

