

Wir werden stark gegen Stress!

Die Kindheit sollte eine Zeit völliger Unbeschwertheit sein. Leider ist das in der heutigen Zeit gar nicht mehr so einfach. Die schulischen Anforderungen, Klassenarbeiten und volle Terminkalender setzen Kinder oft schon in der Grundschulzeit unter Spannung – die Folge ist Stress.



Foto 1 © STUDIO GRAND OUEST, stock.adobe.com

Die Kinder erleben bereits in der Grundschule viele Situationen, in denen Stress entstehen kann. Bei anstehenden Klassenarbeiten, Streit mit Freunden und Freundinnen, einer schlechten Klassenatmosphäre oder einer schlechten Beziehung zu den Lehrkräften kann Stress aufkommen. Aber auch die Erwartungshaltung der Eltern an ihre Kinder, der Wunsch nach guten Noten, viele Hausaufgaben, zu viele Nachmittagstermine und häufiger Medienkonsum können Kinder dauerhaft unter Druck setzen. So ist Stress in der Schule und in vielen Familien mit Schulkindern ein ständiger Begleiter. Umso wichtiger ist es, schon früh Techniken zu erlernen, um seelisch und körperlich im Gleichgewicht zu bleiben oder wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Unfallkasse NRW weist auf die Gefahren von Dauerstress hin: „Ein als stressig erlebter Alltag hat zwangsläufig zur Folge, dass der Körper permanent in Alarmbereitschaft gehalten wird. Entspannungstechniken, die diesem ungesunden Dauerzustand entgegenwirken, ermöglichen eine Auflösung der ständigen Hochspannung – sie können Körper und Geist wieder in eine angemessene, gesunde Balance bringen.“ (Unfallkasse NRW 2015, S. 9)

Entspannung kann man lernen

Mit gezielten Entspannungsübungen können Sie Stress ganz einfach entgegenwirken. Sie können kindgerechte Entspannungstechniken direkt in einer stressigen Situation oder danach anwenden – das hilft, den Druck herauszunehmen. Wenn Sie regelmäßig Entspannungsübungen durchführen, setzen Sie gezielt Ruhepole und sorgen dafür, dass die

Kinder ausgeglichener durch den Alltag gehen und generell widerstandsfähiger gegenüber stressigen Situationen werden. Einen guten Überblick und eine Zusammenstellung verschiedener Übungen für den Schulalltag oder zu Hause bietet die Unfallkasse NRW in der Broschüre „[Entspannung in der Schule](#)“. Ein paar Techniken daraus fassen wir für Sie zusammen.

Entspannung als Familienritual

Entspannungstechniken sind ein sehr gutes Ritual für den Familienalltag. Viele Techniken wie zum Beispiel die Fantasiereise (siehe unten) kosten nur sehr wenig Zeit und werden von den Kindern begeistert aufgenommen. Für die Entspannungsübungen brauchen Sie nicht viel – einen bequemen Sitz oder ein wenig Platz zum Liegen. Sorgen Sie nur für eine gute Belüftung des Raumes, Ruhe und eine angenehme Atmosphäre, zum Beispiel mit gedämpftem Licht, einem Kissen oder Musik.

Eingesetzt werden können die Techniken beispielsweise nach einem anstrengenden Schultag, um die angestaute Spannung loszuwerden. Außerdem können Sie kleine Entspannungsrituale zwischen den Hausaufgaben als Pause einführen. Dadurch wird der Kopf klar und die Konzentration steigt wieder. Und wenn eine Klassenarbeit ansteht, kann ein wenig Entspannung am Morgen helfen, den Stresslevel zu senken.

Probieren Sie doch einmal diese Entspannungstechniken aus: Atemtechniken, Autogenes Training (Selbsthypnose), Progressive Muskelentspannung (Entspannung

durch gezieltes An- und Entspannen der Muskeln), Shiatsu (Massagetechnik), Yoga (Atem- und Körperübungen), Meditation, Fantasiereise.



Foto II © VadimGuzhva, stock.adobe.com

Einfach atmen?

Atemtechniken sind ein gutes Beispiel für eine Entspannungstechnik, die Sie leicht mit Ihrem Kind zusammen durchführen können. Einmal erlernt können die Kinder die Techniken anwenden, um sich selbst zum Beispiel vor Prüfungen zu beruhigen.

Zwei Beispiele zum Einstieg (Unfallkasse NRW 2015, S. 22 ff.):

- Setzen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind bequem hin (zum Beispiel auf ein Kissen oder eine Matte). Lassen Sie Ihr Kind die Augen schließen. Sollte es das als unangenehm empfinden, können Sie die Übung auch erstmal mit geöffneten Augen durchführen. Atmen Sie zuerst zusammen ganz ruhig ein und aus. Dann fangen Sie gemeinsam an, beim Atmen zu zählen. Bei eins wird eingeatmet und bei zwei wieder ausgeatmet, bei drei wieder eingeatmet und so weiter, bis Sie bei zehn angekommen sind.
- Für die nächste Übung können Sie sich hinstellen oder hinsetzen. Die Schulterblätter werden zusammengezogen und Sie atmen langsam gemeinsam aus. Dann machen Sie ein paar Sekunden Pause und atmen wieder ein. Dann wird seufzend durch die Nase ausgeatmet. Achtung: Die Schulterblätter sollen dabei zusammengezogen bleiben. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

Fantasiereisen

Eine Fantasiereise ist eine Geschichte, die das Kind kurz in eine andere Welt entführt und es träumen lässt. Gleichzeitig können Fantasiereisen auch moralische Wertvorstellungen vermitteln oder helfen, die eigenen Stärken zu entdecken. Auch Fantasiereisen lassen sich zu Hause sehr gut durchführen. In der Broschüre der Unfallkasse NRW „[Entspannung in der Schule](#)“ gibt es Beispiele für Fantasiereisen (Unfallkasse NRW 2015, S. 30 ff.). Eine Fantasiereise dauert in der Regel maximal fünf Minuten. Das sollte also auch klappen, wenn Sie gerade nicht so viel Zeit haben.

Achten Sie bei einer Fantasiereise darauf, langsam, deutlich und nicht zu laut zu sprechen. Außerdem sollten Sie immer mal wieder kurze Pausen machen, um das Gesagte wirken zu lassen. Auch bei dieser Übung sollte Ihr Kind die Augen möglichst geschlossen halten. Eine Fantasiereise ist immer in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil erfolgt eine detaillierte Schilderung der Szene, sodass sich das Kind gut in diese hineinversetzen kann. Eine dieser Fantasiereisen wäre die Beschreibung eines Strandes mit allem, was man dort hören, sehen und riechen kann (Rauschen der Wellen, das Wasser, einige Möwen, ein salziger Geruch). Im Hauptteil sollte es einen Höhepunkt geben, wie zum Beispiel den Fund einer Muschel am Strand, aber auch entspannende Teile. Beispielsweise könnte innegehalten werden, um die Muschel ans Ohr zu legen. Im letzten Teil ist es wichtig, ganz langsam wieder in die Realität zurückzufinden. Die Kinder können zum Beispiel nach der Reise noch einige Minuten liegen bleiben und dann langsam wieder beginnen, Arme und Beine zu bewegen.

Anspannung und Entspannung – den Unterschied spüren

Auch die Progressive Muskelentspannung lässt sich in einer Mini-Version leicht zwischendurch in den Alltag einbauen. Diese Übung kann ebenfalls im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Zu Beginn wird die Anweisung gegeben, sehr ruhig zu werden und tief zu atmen. Dann werden einzelne Muskelgruppen jeweils für drei bis sieben Sekunden angespannt und wieder entspannt. Zum Beispiel können die Zehenspitzen zum Körper gezogen werden, die Hände zu Fäusten geballt werden, die Augenbrauen zum Stirnrunzeln hochgezogen werden und so weiter. Eine Anregung für die Abfolge der Übungen finden Sie in der Broschüre „[Entspannung in der Schule](#)“ (Unfallkasse NRW 2015, S. 45–48).

Die „größeren“ Entspannungstechniken

Für umfangreichere Entspannungstechniken, die angeleitet praktiziert werden sollten, wie zum Beispiel Yoga, autogenes Training oder Meditationspraktiken, bietet es sich an, Kurse in Anspruch zu nehmen. Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kursgebühren. Hierzu finden Sie Informationen auf der Internetseite Ihrer Krankenkasse oder nehmen Sie persönlichen Kontakt zur regionalen Niederlassung Ihrer Krankenkasse auf. Sollte Ihr Kind jedoch trotz einiger Entspannungsübungen dauerhaft sehr angespannt, belastet oder ängstlich wirken, suchen Sie Rat bei den entsprechenden Fachkräften und Beratungsstellen.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen gute Impulse geben, sodass Sie und Ihr Kind gegen Stress gestärkt durch den Alltag gehen können. Probieren Sie doch einmal die eine oder andere Technik aus! Es wird am Anfang vielleicht eine kleine Umstellung sein, die Übungen regelmäßig zu machen. Ganz schnell wird es zu einem gemeinsamen Ritual und dann ist es so selbstverständlich wie das Zähneputzen vor dem Schlafengehen und Ihr Kind erlernt tolle Hilfsmittel, um entspannt durchs Leben zu gehen.

Quellen:

Unfallkasse NRW (2015). Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele. Prävention in NRW 65. 2. durchgesehene Auflage. Essen: Woeste Druck. Abgerufen von http://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf [19.06.2018].