



Leseprobe aus Petermann, Entspannungstechniken für Kinder
und Jugendliche,
ISBN 978-3-407-86692-9 © 1996, 2014, 2021 Beltz Verlag in der
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86692-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86692-9)

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1 Bedeutung von Entspannung für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche	17
1.1 Wie entwickeln sich Verhaltensprobleme	17
1.2 Typische Verhaltensprobleme	23
1.2.1 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	23
1.2.2 Aggressives Verhalten	26
1.2.3 Angststörungen	33
1.3 Die Bedeutung von Entspannungs- und Ruheritualen für Kinder und Jugendliche	39
2 Grundlagen von Entspannung	41
2.1 Überblick über Standardtechniken	42
2.1.1 Das Autogene Training	44
2.1.2 Die Progressive Muskelentspannung	49
2.1.3 Weitere Entspannungstechniken	51

2.2 Ebenen der Wirkung von Entspannung	52
2.2.1 Physiologische Ebene: Neuromuskuläre Veränderungen	53
2.2.2 Physiologische Ebene: Kardiovaskuläre Veränderungen	56
2.2.3 Physiologische Ebene: Respiratorische Veränderungen	65
2.2.4 Physiologische Ebene: Elektrodermale Veränderungen	66
2.2.5 Physiologische Ebene: Zentralnervöse Veränderungen	66
2.2.6 Psychische Ebene: Emotionale, kognitive, behaviorale Veränderungen	71
2.3 Erklärungsansätze zum Entspannungsgeschehen	72
2.4 Arten von Entspannung	75

3 Anwendung von Entspannung in Institutionen und Durchführungsbedingungen 81

3.1 Indikation und Kontraindikation von Entspannung	81
3.1.1 Indikation	82
3.1.2 Kontraindikation	83
3.1.3 Nebenwirkungen	85
3.1.4 Körperempfindungen	86
3.2 Anforderungen an die Durchführung	88
3.2.1 Vorbereitung	88
3.2.2 Äußere Bedingungen	89

3.2.3	Aufmerksamkeitsfokussierung	92
3.2.4	Vertrauen	93
3.3	Notwendige Bedingungen und mögliche Schwierigkeiten	95
3.3.1	Stellenwert in der pädagogischen Konzeption	95
3.3.2	Rollendefinition	97
3.3.3	Alltag und Entspannung	98
3.3.4	Lernprozesse und reflektierte Erfahrung	99
3.3.5	Probleme bei der Anwendung	100
3.4	Berechtigte Erwartungen und Illusionen	102

4 **Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche**

107

4.1	Sensorische Entspannungsverfahren	107
4.1.1	Schildkröten-Fantasie-Verfahren	108
4.1.2	Progressive Muskelentspannung – eine Version für Jugendliche	114
4.2	Imaginative Entspannungsverfahren	123
4.2.1	Kapitän-Nemo-Geschichten	124
4.2.2	Weitere Entspannungsgeschichten	146

Literatur	151
Bezugsquellennachweise	157
Glossar	158

*Franz Petermann
und
Dieter Vaitl
gewidmet,
denen das Thema »Entspannung«
sowohl aus wissenschaftlicher
als auch aus anwendungsbezogener
und praxisorientierter Perspektive
ein Herzensanliegen war und ist.*

Vorwort

Das Thema Entspannungstechniken ist in den letzten Jahrzehnten geradezu in Mode gekommen. Auch für Kinder und Jugendliche wurde eine Reihe von spezifischen Entspannungstechniken entwickelt und propagiert. Oft wird Entspannung mit Gesundheit einerseits und Stressbewältigung andererseits in Zusammenhang gebracht. Mit manchen Buchtiteln werden mystisch klingende Versprechungen gemacht, indem zum Beispiel Bewusstseinsveränderungen oder einfache Lösungen von Alltagsproblemen mit Entspannung in Beziehung gebracht werden.

Sieht man von diesen unseriösen Modeerscheinungen ab, gibt es eine Reihe sehr positiver Ergebnisse beim Einsatz von Entspannungstechniken und Ruheritualen. Das Anliegen dieses Buches ist es, den heutigen wissenschaftlichen Kenntnisstand über Entspannungsverfahren praxisnah darzulegen und Beispiele für geeignete Verfahren zum Einsatz bei Kindern und Jugendlichen vorzustellen.

Entspannungsverfahren leben davon, dass sie in den Alltag eines Kindes übertragbar sind und Kinder motiviert werden können, diese Hilfe anzunehmen und anzuwenden. Eltern und andere wichtige Bezugspersonen eines Kindes können dabei eine große Hilfe sein. Aus diesem Grund sind »Elternbücher«, die in das Thema einführen und eine alltagsnahe Anleitung vermitteln, hilfreich. In diesem Zusammenhang konnte ich auf der Basis der Kapitän-Nemo-Geschichten zum Abbau von Angst und Stress (PETERMANN, 2021) einen Elternratgeber vorlegen, der auch durch eine CD für Kinder ergänzt wurde (PETERMANN, 2007).

Solche praxisorientierten Materialien tragen dazu bei, dass Entspannungsübungen mit Kindern und Jugendlichen problemlos realisiert werden können.

Viele praktische und alltagsnahe Hinweise in diesem Buch waren durch die Rückmeldungen von Kindern, Eltern und Anwendern von Entspannungstechniken im pädagogischen und kindertherapeutischen Arbeitsfeld möglich, wofür ich sehr dankbar bin. Besonderer Dank gilt Frau Angela Friedeberg, die in ihrer bewährt ruhigen Art alle Korrekturen und Ergänzungen für diese Auflage zuverlässig, schnell und kompetent im Manuskript umsetzte.

Danken möchte ich auch dem Beltz Verlag, allen voran Frau Carmen Kölz, für die Unterstützung, das Verständnis und die große Geduld bei der umständehalber immer wieder verschobenen Überarbeitung des Buches für diese Neuauflage sowie Frau Katrin Meisel für die kompetente Umsetzung dieses Werkes.

Abschließend möchte ich meinem lieben, viel zu früh verstorbenen Ehemann, Franz Petermann, danken, der bei früheren Auflagen dieses Buches zu mancher Abendstunde und an manchem Wochenende auf mich verzichten musste und in seiner ihm eigenen geduldigen, ermutigenden sowie helfenden Weise meine Arbeit unterstützte.

Ulrike Petermann

Bremen, im Juli 2021

Einleitung

Alltag von Kindern heute

Die aktuelle Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen ist häufig durch Unruhe, Hektik und ein Übermaß an verschiedenen Reizeinflüssen geprägt. Diese Tatsache muss man sich vor Augen führen und sich vergegenwärtigen, dass Kinder und Jugendliche nicht mehr selbstverständlich mit Ruhe vertraut sind. Die Technisierung der Welt führte zu einem großen Ausmaß an Zeitdruck, Stress und Lärmbelastung. Auch die visuellen Einflüsse durch Computer, Handy und Fernsehen, häufig mit extrem schnellen Bildschnitten verbunden, stellen höchste Anforderungen an die menschliche Informationsverarbeitung. Kinder und Jugendliche können diese Flut an auditiven und visuellen Angeboten kaum mehr verarbeiten. Der Tagesablauf vieler Kinder ist durch mangelnde Zeit der Eltern einerseits, aber auch durch minutiös verplante Freizeit der Kinder andererseits geprägt. Häufig finden wir dabei zwei Extreme vor: zum einen Kinder, die ganz und gar sich selbst überlassen sind und unter anderem deshalb externe Stimulationen, die ihnen verfügbar sind, aufsuchen, wie Computer, Fernsehen oder Computerspiele; zum anderen haben wir eine nicht unbeträchtliche Anzahl von Kindern in unserer Gesellschaft, bei denen jede Minute des Tages sieben Tage die Woche verplant ist; sie sollen mit diesem Angebot ideal gefördert und auf die hohen Anforderungen unseres Alltags sowie des späteren Lebens vorbereitet werden. Diese Kinder finden im Tages-