

Claudia Reeker-Lange,
Patricia Aden, Sabine Seyffert

Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder



ZU DIESEM BUCH

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein von Ärzten und Therapeuten sehr häufig empfohlenes Entspannungsverfahren. Es gehört zum Standardrepertoire bei allen stressbedingten seelischen Erkrankungen. Dieses Buch schneidert den Ansatz auf die besonderen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu. Im Zentrum stehen kindgerechte praktische Übungen, welche die grundlegenden Elemente des Verfahrens in spielerische Sequenzen und Fantasiereisen übertragen. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder mit psychosomatischen Beschwerden, AD(H)S, Spannungskopfschmerz, aggressivem Verhalten und anderen Verhaltensauffälligkeiten deutlich profitieren. Die einleitenden Kapitel erklären, wie die Progressive Muskelentspannung wirkt und warum Stress und Ängste durch sie beeinflussbar sind. Der Aufbau eines Grundkurses mit acht Kurseinheiten und Einzelsitzungen wird klar und gut strukturiert beschrieben.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Claudia Reeker-Lange
Patricia Aden
Sabine Seyffert

Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Adobe Stock/jean jarry

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89233-8

E-Book: ISBN 978-3-608-10405-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20026-3

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe zum Zeitpunkt des Erwerbs.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	13
1. Was ist Progressive Muskelentspannung?.....	15
Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.....	15
Die Progressive Muskelentspannung als Entspannungsmethode	17
2. Aufbau und Funktion von Muskeln	19
Schlüsselrolle der Muskeln bei der PME	19
Funktion des Skelettmuskels	20
Die acht Muskelgruppen	22
Eingeweide- und Herzmuskulatur	29
3. Wie wirkt Progressive Muskelentspannung?	31
4. Vegetatives Nervensystem	33
5. Herz und Atmung	36
6. Das Stresskonzept	38
Die Stress-Reaktion	39
Eustress und Disstress	41
Kriterien für Stress	42
Stressfaktoren erkennen	44
Mit Progressiver Muskelentspannung dem Stress entgegenwirken	49
7. Wann wird Progressive Muskelentspannung eingesetzt?	51
Indikationen	51
Konzentrationsstörungen	51

Schlafstörungen	52
Hyperaktivität	53
Schulstress	54
Depressive Verstimmung	54
Ängste	54
Kopfschmerzen	55
Bauchschmerzen	55
Allergie	56
Neurodermitis	57
Asthma	57
Bluthochdruck	57
 8. Kontraindikationen für die Progressive Muskelentspannung	 59
Akute fieberhafte Infekte	59
Verletzungen	60
Epilepsie	60
Depression	60
Behinderung	60
 9. Progressive Muskelentspannung für Kinder	 61
9.1 Voraussetzung und Vorbereitung	62
Für welches Alter eignet sich die Progressive Muskelentspannung?	62
Gruppengröße	63
Übungsraum	64
Übungshaltungen	65
Kleidung	66
Regeln	66
Elternarbeit	67
Übungsplan	68
9.2 Die Grundlagen des Übens	69
Dauer der Anspannung und Entspannung	70
Zurücknehmen	70
Mögliche Schwierigkeiten und Körperreaktionen	71
Wichtiges vor Übungsbeginn	72
Ankommübungen – Einstimmungsübungen	78

Weg des Atems	78
Reise durch den Körper	79
Ort der Fantasie – Ort der Ruhe	80
Gedankenwolken	80
Musik	81
10. Übungen der Progressiven Muskelentspannung	82
10.1 Übung mit acht Muskelgruppen	82
Überblick: acht Muskelgruppen	82
Anleitung des Verfahrens	83
10.2 Übung mit vier Muskelgruppen	86
Überblick: vier Muskelgruppen	86
Anleitung des Verfahrens	86
10.3 Vergegenwärtigung	88
11. Grundkurs Progressive Muskelentspannung	90
11.1 Was vor Kursbeginn beachtet werden sollte	90
Ärztliche Abklärung / Progressive Muskelentspannung als Begleiter	90
Freiwilliges Erlernen der Progressiven Muskelentspannung	91
Atemeinsatz	92
Veränderung der Angabe für die An- und Entspannung ...	93
11.2 Stundenaufbau und Kursgestaltung für einen Grundkurs	94
Grundsätzliches	94
11.3 Beispiel für einen Grundkurs mit acht Kurseinheiten über 60 Minuten mit 4–6 Kindern	95
1. Stunde	95
2. Stunde	98
3. Stunde	99
4. Stunde	100
5. Stunde	100
6. Stunde	102
7. Stunde	102
8. Stunde	103

11.4	Konzept für einen Grundkurs	104
11.5	Einzel Sitzungen	107
11.6	Praktische Übungen zur Progressiven Muskelentspannung für ältere Kinder und Jugendliche	108
	Übung mit Schwämmen	108
	Strandspaziergang	110
12.	Fantasiegeschichten mit acht und vier Muskelgruppen	113
12.1	Acht Muskelgruppen	113
	Ein Nachmittag im Baumhaus	113
	Im Schlosspark	116
	Komm doch, lieber Frühling	119
	Der Herbst ist bunt	122
	Komm, wir gehen auf den Spielplatz	125
	Ein Tag am Meer	128
	Im Dschungel	131
	Heute besuchen wir den Zoo	134
12.2	Fantasiegeschichten mit vier Muskelgruppen	137
	Ein Piratenabenteuer	137
	Keine schlechte Laune mehr!	139
	Fips der Affe	141
	Im Schnee	143
	Auf der Kirmes	145
13.	Spielideen und Tänze zum Anspannen und Entspannen für den Alltag und zwischendurch	149
	Achtung, aufgepasst!	149
	Stopptanz	150
	Von Kopf bis Fuß	151
	Der Tanz der Farben	151
	Kleiner Angsthase	152
	Stark wie ein Riese	152
	Im Auto	153

14.	Entspannungsübungen und Spielideen rund um die Muskelgruppen	155
14.1	Gesicht	155
	Fratzen ziehen	155
	Ihhh, wie ekelig	156
	Zähne putzen, das macht Spaß	157
	Kerzen pusten	157
	Pustebäumen pusten	158
14.2	Schultern	159
	Ein kleiner Pinguin	159
	Brr, ist das kalt!	159
	Mein bunter Drache flattert im Wind	161
	Mein schwerer Rucksack	161
	Die Last auf meinen Schultern	162
	Keine Ahnung	163
14.3	Hände und Arme	164
	Zitronenpresse	164
	Heute ist Putztag!	165
	Waschlappen wringen	166
	Kunterbunte Knete	167
	Mein Knautschball gegen Wut	168
	Ein Schneeball	170
	Mein Ball fliegt hin und her	171
	Heute gibt's Spaghetti	171
	Ich bau mir ein Baumhaus	172
	Der Teddy gehört mir	173
	Mein Tannenbaum	174
14.4	Bauch	175
	Ein kleines Schiffchen fährt umher	175
	Boxkampf	176
	Im Land der dicken Leute	177
14.5	Füße/Beine	178
	Wir fahren Rad	178
	Ein buntes Tuch	179
	Lustiger Marmeladewurf	180

Sand zwischen meinen Zehen	180
Ein Zeitungsblatt	181
Abbildungsnachweis	182
Literatur	183

Vorwort

Dieses Buch soll ein praxistauglicher Wegweiser im Umgang mit der Progressiven Muskelentspannung für Kinder sein. Wir haben uns bemüht, klar und verständlich zu bleiben. Es wird gezeigt, wie, wo und wann Progressive Muskelentspannung (PME), auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, einsetzbar ist.

Es ist erwiesen, dass Stress und psychische Belastungen wesentlich dazu beitragen, dass es auch bei Kindern schon verstärkt zu gesundheitlichen Beschwerden kommen kann. Durch die Progressive Muskelentspannung besteht die Möglichkeit, positiv Einfluss auf das Befinden der Kinder nehmen zu können. Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare, und wenn sie dann von den Kindern beherrscht wird, im Alltag fast immer und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Dieses Buch soll Therapeuten, Lehrern, Erziehern und natürlich auch interessierten Eltern eine leicht verständliche Einführung in die Progressive Muskelentspannung geben und ihnen zeigen, wie es möglich ist, den Kindern diese Methode einfach, spielerisch und kindgerecht zu vermitteln.

Für Erwachsene werden inzwischen schon viele Kurse für PME mit großem Erfolg angeboten. Leider ist das Kursangebot für Progressive Muskelentspannung mit Kindern immer noch gering. Da das Interesse an der PME für Kinder zunehmend steigt, wird es diesbezüglich in den nächsten Jahren glücklicherweise eine positive Veränderung geben. Neben dem Autogenen Training ist die Progressive Muskelentspannung die anerkannteste Entspannungsmethode. Beide sind schon Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt worden und haben sich somit lange bewährt.

Unser Ziel war es, systematisch vorzugehen und das Buch so zu schreiben, dass der Leser gut nachvollziehen kann, was Progressive Muskelentspannung ist, was sie bewirkt und wie sie für Kinder einfach und kindgerecht, klassisch oder über Fantasiereisen, vermittelt werden kann. Im theoretischen Teil geht es unter anderem darum, wichtiges physiologisches und anatomisches Grundwissen zu vermitteln. Thema-

tisiert werden auch Anwendungsgebiete, Indikationen und Kontraindikationen. Weiterhin wird der Aufbau eines Grundkurses mit acht Kurseinheiten und Einzelsitzungen dargestellt. Um die Progressive Muskelentspannung mit Freude und für die Kinder motivierend vermitteln zu können, findet der Leser ein großes Angebot von Fantasie-reisen, Spielideen und Möglichkeiten für die kindgerechte Vermittlung im letzten Teil des Buches.

Wir wünschen uns, dass dieses Buch dazu beiträgt, dass das Angebot für Progressive Muskelentspannung für Kinder in den nächsten Jahren verstärkt zunimmt, und möchten Therapeuten und Therapeu-tinnen, Pädagogen und Pädagoginnen und alle, die sich für das Wohlergehen unserer Kinder einsetzen, dazu ermutigen, sich dieser Aufgabe zu stellen.

Da in allen genannten Berufsgruppen sowohl Männer als auch Frauen arbeiten, werden wir im Buch abwechselnd die männliche und die weibliche Form verwenden.

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 Havard 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 systemati-

sches 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 schnelllebigsten 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.

1. 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 darauf folgenden 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 gesam-

ten 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