

Welche Entspannungstechniken eignen sich für Kinder/Jugendliche?

- Progressive Muskelentspannung
- Atemübungen
- Entspannungs- und Fantasiegeschichten
- Autogenes Training
- Meditation
- Yoga
- Tai Chi oder Qi-Gong
- Hypnose
- Achtsamkeitsübungen

Am Effektivsten ist es, wenn verschiedene Entspannungsverfahren miteinander kombiniert werden. So können z.B. Übungen aus dem Qi-Gong oder Elemente aus der Hypnose in Fantasiegeschichten integriert werden.

Generell sollten Kinder/Jugendliche lernen, welche Entspannungstechniken ihnen gut tun, die sie auch Zuhause, in der Schule, am Ausbildungsplatz, ... einsetzen können, um im Alltag entspannen und innerlich zur Ruhe kommen zu können.

Kontraindikation von Entspannung

- Epilepsie
- Psychosen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schwere Depression
- Hypochondrie

ENTSPANNUNG



Was ist Entspannung?

Das ist die Fähigkeit auszuruhen und sich zu erholen. Es ist eine natürliche, vom vegetativen Nervensystem gesteuerte Fähigkeit des Menschen.

Die Ruhepausen dienen der Regeneration und dem Wiederaufbau von körpereigenen Reserven.

Hembergstraße 28

27726 Worswede

Tel.: 04792/9565775

www.praxis-hunter.de

Was ist Stress?

Stress ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus und stellt den Körper auf erhöhte Leistungsbereitschaft ein. Der Körper agiert – wie schon seit Urzeiten – nach einem im Erbgut festgelegten Programm, welches grundsätzlich vor dem Tod schützen soll: Stresshormone (z.B. Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) werden freigesetzt und stellen den Körper auf Kampf oder Flucht ein. Die Herzfrequenz und der Blutdruck werden erhöht, die Bronchien werden geweitet, Glukose wird freigesetzt und die Durchblutung und Nährstoffversorgung der Muskulatur werden verbessert. Diese Vorgänge unterliegen dem vegetativen Nervensystem, welches nicht dem direkten Willen des Menschen unterliegt.

Alarmsignale von Stress und Überlastung bei Kindern/Jugendlichen

- Ein- und Durchschlafstörungen
- schlechte Konzentrationsfähigkeit
- es fällt schwer „runter zu fahren“ und zu entspannen; Kinder/Jugendliche stehen den ganzen Tag „unter Strom“
- sie sind anfälliger für Krankheiten und Infektionen
- sie sind gereizt
- sie vermeiden alle möglichen Formen von Anstrengung
- sie fühlen sich erschöpft und müde
- sie vergessen die einfachsten Dinge
- sie sind ferienreif

Die Wirkung von Entspannungsübungen auf die kindliche Entwicklung

Gehirnforscher haben herausgefunden, dass sich Gehirnstrukturen besser und häufiger vernetzen, während Kinder – aber auch generell Menschen – die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen (sich körperlich betätigen) machen. Wenn diese Bewegungen wiederholt, gefestigt und erweitert werden, entstehen stabile Nervenverschaltungen, die beide Gehirnhälften miteinander verbinden. Diese Vernetzungen bilden die biologische Grundlage und Voraussetzung für das Lernen.

Je mehr positive Bewegungserfahrung ein Mensch macht, desto umfangreicher entwickelt sich das Neuronennetz im Gehirn und desto mehr Denkleistungen sind möglich.

Forschungsergebnisse belegen, dass Kinder, die sich viel bewegen auch bessere Leistungen bringen als Kinder, die sich wenig bewegen.

Wenn man ständig unter „Stress“ steht, bedeutet es auch, dass man nicht abschalten kann, da man sich in einer ständigen Flucht- oder Kampfbereitschaft befindet, womit eine Erholung und ein „abschalten“ nicht möglich ist.

Das persönliche Empfinden von Stress ist jedoch von Person zu Person verschieden. Was für den einen eine belebende Situation sein kann, kann für einen anderen eine Überforderung darstellen.

Was stresst Kinder/Jugendliche?

In den letzten Jahren hat sich die Erlebnis- und Lebenswelt von Kindern grundlegend verändert. Das Verständnis und die Konstellationen von Familie hat sich geändert, Kinder sind einer größeren Reizüberflutung (PC, TV, Internet...) ausgesetzt, die schulischen Leistungsanforderungen sind größer geworden und sie haben meist noch einen vollen Terminkalender.

Allerdings werden grundlegende Techniken sich selbst besser wahrzunehmen leider immer weniger gefördert. Dadurch verlieren Kinder zunehmend die Verbindung zu den ursprünglichen, natürlichen Dingen des Lebens. Der Kontakt zur Natur, den eigenen Gefühlen und dem eigenen Körper wird weniger, aber dafür erhöht sich der Zugang zu den Medien.

*Erholung besteht weder in Untätigkeit
noch in bloßem Sinnengenuss,
sondern im Wechselgebrauch unserer
Körper- und Geisteskräfte,
den die Vernunft veredelt.*

Karl Julius Weber