



Vanessa Speck

Training progressiver Muskelentspannung für Kinder

2., korrigierte Auflage



HOGREFE



Training progressiver Muskelentspannung für Kinder

Training progressiver Muskelentspannung für Kinder

von
Vanessa Speck

2., korrigierte Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dipl.-Psych. Vanessa Speck, geb. 1976. 1995–2001 Studium der Psychologie in Tübingen und Freiburg. 2002–2004 Mitarbeiterin in der Abteilung für Klinische Psychologie der Universität Basel. Seit 2004 Tätigkeit als Psychotherapeutin in psychiatrisch-psychotherapeutischen Kliniken in Zug (Schweiz) und in Bad Säckingen. 2008 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie).

Zu diesem Manual ist zusätzlich eine Audio-CD mit Entspannungstexten lieferbar (Speck: Progressive Muskelentspannung für Kinder. ISBN 978-3-8017-1880-0).

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2005 und 2013 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Satz: ARThür, Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2568-9

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	9
1.1 Die Methode der Progressiven Muskelentspannung	9
1.2 Wirkungen Progressiver Muskelentspannung	9
Kapitel 2: Anwendungsbereiche des Trainings	11
Kapitel 3: Die Durchführung des Trainings	13
3.1 Rahmenbedingungen	13
3.2 Ausstattung	13
3.3 Aufbau der Trainingssitzungen	13
3.4 Nebenwirkungen und Schwierigkeiten	16
3.5 Bewertung des Trainings durch die teilnehmenden Kinder	18
Kapitel 4: Die Trainingssitzungen	21
4.1 Erste Sitzung	21
4.2 Zweite Sitzung	25
4.3 Dritte Sitzung	29
4.4 Vierte Sitzung	33
4.5 Fünfte Sitzung	37
4.6 Sechste Sitzung	40
4.7 Siebte Sitzung	43
4.8 Achte Sitzung	47
4.9 Neunte Sitzung	50
4.10 Zehnte Sitzung	54
4.11 Elfte Sitzung	57
4.12 Zwölfte Sitzung	60
4.13 Dreizehnte Sitzung	63
4.14 Vierzehnte Sitzung	67
4.15 Fünfzehnte Sitzung	71
4.16 Sechzehnte Sitzung	74
Literatur	77
Anhang	79
Anleitungen zur Entspannungsübung	79
Arbeitsblätter	87
Materialien für Rollenspiele	101

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien mit den Arbeitsmaterialien aus dem Anhang des Buches, die zur Durchführung des Gruppentrainings verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.

Vorwort

Entspannung und Erholung ist eine Voraussetzung für Kinder und Erwachsene, um Funktionstüchtigkeit und Wohlbefinden zu erhalten und sich vor Überlastung zu schützen.

Unspezifische Entspannung kann im Alltag herbeigeführt werden durch subjektiv angenehm wirkende und Ruhe induzierende Tätigkeiten, mit denen man „abschalten“ oder sich ausruhen kann.

Dieser individuellen Art der Entspannung wird häufig wenig Beachtung geschenkt, sie wird nur in geringem Maße entwickelt, nur unregelmäßig eingesetzt und versagt häufig gerade bei zunehmender Belastung, wenn sie vor Stressoren schützen sollte. Mit dem systematischen und regelmäßigen Einüben von standardisierten Entspannungstechniken kann ein Entspannungszustand willkürlich, schnell und effektiv selbst herbeigeführt werden und gezielt vor, während und nach Belastungssituationen eingesetzt werden.

Gerade auch für Kinder und Jugendliche scheint es wichtig in unserer jetzigen Zeit, im Alltag immer wieder zu Ruhe und Entspannung finden zu können. Die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen wird häufig von Hektik, Unruhe, Leistungsdruck geprägt. Viele Kinder und Jugendliche haben nie gelernt, eine individuelle Art der Entspannung zu entwickeln und einzusetzen.

Kinder und Jugendliche können durch den Einsatz von Entspannungstechniken lernen, sich im Alltag Ruhe- und Entspannungsmomente zu errichten. Diese sind Voraussetzung für eine gesunde psychische und physische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Standardisierte Entspannungstechniken sind keine „Wunderwaffen“ oder „Allheilmittel“. Aber Kinder und Jugendliche können lernen, die gut geübte Entspannungstechnik gezielt als eine Bewältigungsstrategie in verschiedenen Stresssituationen einzusetzen und sich damit vor Überlastung zu schützen. Das Entspannungstraining kann Kindern und Jugendlichen helfen, ihre Emotionen vermehrt zu regulieren, das Verhalten besser zu kontrollieren und günstigere Lernvoraussetzungen zu schaffen.

Bei Kindern, die durch Angst, Aggressivität, Unruhe und Hyperaktivität, Aufmerksamkeits- und

Lernschwierigkeiten beeinträchtigt sind, können durch den Abbau von Erregung günstige Voraussetzungen für weitere klinische Interventionen oder für eine gezielte Bewältigung von Schwierigkeiten geschaffen werden (vgl. Petermann, 2012).

Das Therapiemanual richtet sich in erster Linie an Fachpersonen, die 8- bis 12-jährige Kinder therapeutisch, pädagogisch oder heilpädagogisch in der Gruppe betreuen. Ziel des Trainings ist es, 8- bis 12-jährige Kinder in der Gruppe präventiv im Hinblick auf eine gesunde Entwicklung und ein gesteigertes Wohlbefinden zu fördern. Auch Kinder mit psychosozialen Problemen, Verhaltensauffälligkeiten oder chronischen körperlichen Erkrankungen können therapiebegleitend von dem Training Progressiver Muskelentspannung profitieren.

Das Trainingsprogramm besteht aus 16 Sitzungen, die aufeinander aufbauen. Schwerpunkt ist das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und der gezielte Einsatz des Entspannungsverfahrens. Weiterhin werden systematisch Übungen, Spiele und Rollenspiele zum Aufbau sozialer Kompetenz und Alltagsbewältigung, zur Förderung der Wahrnehmung von Gefühlen, vom Körper und deren Zusammenhängen durchgeführt. Durch Entspannungsgeschichten und imaginative Übungen wird die Fantasie angeregt und die Motivation gestärkt.

Das Manual entstand am Institut für Psychologie der Universität Basel als unspezifisch wirkende, gesundheits- und ressourcenfördernde Gruppentherapie für übergewichtige Kinder, die gleichzeitig störungsspezifisch behandelt wurden. Das Trainingsprogramm hat sich bei der Durchführung mit mehreren Gruppen bewährt und wurde von den teilnehmenden Kindern als gut und hilfreich bewertet.

Zunächst folgt ein theoretischer Teil, der in Kürze die Progressive Muskelentspannung und ihre Wirkungen vorstellt. Anschließend werden die Anwendungsgebiete und Gegenindikationen des Trainings beschrieben sowie die Bedingungen der Durchführung, Schwierigkeiten, Bewertung des Trainings und der Aufbau der Sitzungen. Im praktischen Teil wird zu den 16 aufeinanderfolgenden

Sitzungen das Vorgehen so beschrieben, dass das Manual unmittelbar als Vorlage für die GruppenleiterIn/TherapeutIn anwendbar ist.

Die Bezeichnungen GruppenleiterIn und TherapeutIn werden gleichbedeutend verwendet. Selbstverständlich sind hiermit sowohl weibliche als auch männliche Therapeuten gemeint.

Vielen Dank an Dr. Simone Munsch, lic. phil. Binnia Roth und Prof. Dr. Jürgen Margraf, die mir das Verfassen dieses Manuals ermöglicht und mich bei der Veröffentlichung unterstützt haben. Sandra Roth gilt mein Dank für ihre textgestalterische und kotherapeutische Hilfe.

Lörrach, Mai 2013

Vanessa Speck

Kapitel 1

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

1.1 Die Methode der Progressiven Muskelentspannung

In den 30er Jahren stellte der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson eine von ihm entwickelte Entspannungsmethode vor, die *Progressive Muskelentspannung* (Jacobson, 1934). Das Verfahren basiert auf der Grundannahme, dass sich mentale Prozesse und muskuläre Veränderungen wechselseitig beeinflussen. So steigt als Reaktion auf Stresserleben und Angst neben anderen physiologischen Veränderungen die Muskelspannung an. Umgekehrt kann durch die Verringerung der muskulären Spannung Ruhe und Entspannungsempfinden induziert werden, dem Stresserleben entgegengewirkt und mentale und emotionale Aktivität minimiert werden. Die Wirkung der muskulären Entspannung zeigt sich auch in der Abnahme der Herzfrequenz, einer gleichmäßigeren Atmung und einer Zunahme der Verdauung.

Das Ziel von Jacobsons Entspannungsmethode ist die willentliche Reduktion der Spannung einzelner Muskelgruppen. Die Progressive Muskelentspannung ist ein aktives Verfahren, das darauf basiert, einzelne Muskelgruppen in Folge systematisch an- und dann zu entspannen. Durch die Erfahrung des Kontrasts zwischen angespannter und entspannter Muskulatur wird die Sensibilität der Wahrnehmung für An- und Entspannung im Körper systematisch geschult. Personen, die bei passiv-induktiven Verfahren, wie z. B. bei Autogenem Training, Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, erlernen die Entspannung häufig erfolgreicher mit Progressiver Muskelentspannung (PME) (Krampen, 2012a, b). Häufig kann bereits nach den ersten Übungen die Entspannung wahrgenommen werden, was sich förderlich auf die Motivation auswirkt. Gerade Kindern und Jugendlichen sagt es häufig eher zu, die Muskeln jeweils zunächst anzuspannen, um aktiv mitzumachen, und anschließend zu entspannen, um auszuruhen (Merod, 2001).

Die Progressive Muskelentspannung von Jacobson wurde von verschiedenen Autoren aufgegriffen, leicht verändert, verkürzt oder vereinfacht

(z. B. von Wolpe, 1958; oder von Bernstein & Borckovec, 1990).

Die Entspannungsmethode wird vielfach in präventiven Stressbewältigungsprogrammen sowie in der psychotherapeutischen Behandlung verschiedener Störungen bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen als Fertigkeit zur aktiven Bewältigung von angst- und stressauslösenden Situationen, von Schmerzen, Schlafproblemen etc. eingesetzt (z. B. Klein-Heßling & Lohaus, 2012; Hampel & Petermann, 1998; Miller, Breuker & Petermann, 1996). Auch außerhalb des klinischen Kontextes werden für Erwachsene zunehmend Kurse in Progressiver Muskelentspannung angeboten. Für Kinder sind die Angebote im deutschsprachigen Raum bislang jedoch noch sehr dürftig (Ohm, 2000).

Die Effektivität des Verfahrens hinsichtlich der positiven Effekte, v. a. bei Belastungen, psychischen und körperlichen Problemen ist mittlerweile vielfach belegt (bei Erwachsenen siehe Hamm, 1993; bei Kindern z. B. Saile, 1996; Ettrich, 1994; Kröner-Herwig, 1992).

1.2 Wirkungen Progressiver Muskelentspannung

Regelmäßig und erfolgreich durchgeführte Progressive Muskelentspannung wirkt sich auf physiologischer wie auch auf psychischer Ebene kurz- wie auch längerfristig (d. h. eine Weile nach Beendigung der Entspannungsübung) aus. Eine detaillierte Übersicht zu den Wirkungen von systematischen Entspannungsverfahren findet sich bei Vaitl (2000) und Petermann (2012).

Auf körperlicher Ebene treten folgende Veränderungen auf:

- Während und nach der Entspannungsübung sind kardiovaskuläre Veränderungen zu beobachten: Der Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck nimmt ab und die peripheren Blutgefäße erweitern sich. Diese Veränderungen lassen sich darauf zurückführen, dass die Akti-

vität des sympathischen Nervensystems gedämpft wird.

- Respiratorische Effekte der Entspannung sind die Abnahme der Atemfrequenz und des Atemvolumens. Es kommt zu einer Zunahme der Bauchatmung und einer Abnahme der Zwerchfellatmung, die Atmung wird gleichmäßig mit längeren Pausen zwischen der Ein- und Ausatmung. Der Sauerstoffverbrauch verringert sich.
- Weiterhin treten neuromuskuläre Veränderungen auf: Der Spannungszustand der Skelettmuskulatur verringert sich, es kommt zu einer Erschlaffung der Muskulatur. Gleichzeitig verringern sich die Signale auf das motorische System und damit die Reflextätigkeit.
- Auch die Hautleitfähigkeit verändert sich durch die Dämpfung des sympathischen Nervensystems. Auf Grund einer verminderten Schweißdrüsenaktivität nimmt die elektrische Leitfähigkeit der Haut zu.
- Zentralnervöse Veränderungen, d. h. Veränderungen der hirnelektrischen Aktivität, sind durch das Spontan-EEG messbar. Dieses zeigt eine Zunahme von Alpha-Wellen, die Kennzeichen für einen entspannten Wachzustand sind. Durch regelmäßiges Üben der Entspannung werden Beta-Wellen, Anzeichen für Anstren-

gung und Belastung, sowie Theta-Wellen, Anzeichen für Dösen oder Einschlafen, vermindert.

Neben körperlichen Veränderungen sind auch psychische Effekte durch den Einsatz von Entspannungsverfahren zu beobachten:

- Im kognitiven Bereich erhöht sich durch den entspannten Wachzustand die selektive Aufmerksamkeit, so dass spezifische Informationen wahrgenommen werden, Außenreize aber vermehrt abgeschirmt werden. Die Konzentrationsfähigkeit, Informationsverarbeitungs- und Gedächtnisprozesse verbessern sich. Dadurch werden günstige Lernvoraussetzungen geschaffen.
- Auch emotionale Veränderungen sind die Folge von erfolgreich durchgeführter Entspannung. So können unangenehme Emotionen wie Angst oder Wut vermindert werden bzw. kaum mehr ausgelöst werden. Es stellt sich ein Gefühl des Ausgeruht-Seins ein, innere Unruhe und Erregtheit werden verringert.
- Auf der Verhaltensebene führt der Entspannungsprozess zu einem verminderten Aktivierungsniveau, motorische Unruhe wird abgebaut und das Verhalten ist ausgeglichener.

Kapitel 2

Anwendungsbereiche des Trainings

Die Anwendung des Trainings Progressiver Muskelentspannung zielt in erster Linie auf die Prävention von Störungen und wird symptom-unspezifisch eingesetzt. Es ist somit geeignet für psychisch und physisch gesunde Kinder, die in ihrer Entwicklung gefördert und in ihrem seelisch-körperlichen Gleichgewicht gestärkt werden sollen (vgl. Merod, 2001). Die physische und psychische Gesundheit der Kinder soll erhalten oder gesteigert werden, indem durch den regelmäßigen und situationspezifischen Einsatz des Entspannungsverfahrens und andere Übungen ein Schutz vor stressbedingter Überlastung und Kompetenzen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen aufgebaut werden.

Folgende Kompetenzen werden gefördert:

- Entspannungsfähigkeit
- Integration von Entspannung in den Alltag
- Bewältigung von Stress, Angst und Ärger
- Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung von Gefühlen, Wissen und Wahrnehmung von Zusammenhängen zwischen Gefühlen und Körperempfindungen
- willentliche Steuerung von Körperempfindungen und Gefühlen
- Konzentrationsfähigkeit und Fantasie
- soziale Kompetenz und gegenseitige Akzeptanz
- Selbstakzeptanz und positives Körperkonzept
- Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit

Entspannungsverfahren werden weiterhin eingesetzt, um bei Kindern mit Verhaltensstörungen oder körperlichen chronischen Erkrankungen physische und psychische Erregung abzubauen, günstige Lernbedingungen zu schaffen, Bewältigungsstrategien, soziale Kompetenzen und das Selbstbewusstsein zu steigern.

So sind systematische Entspannungsverfahren indiziert bei (Petermann, Zimmermann & Menzel, 1998; Petermann, 2012; Petermann & Petermann, 2000):

- Angststörungen wie Trennungsangst, Kontaktangst, soziale Unsicherheit, Schulangst und Prüfungsangst
- aggressivem Verhalten, hyperkinetischen Störungen

- Lern-, Aufmerksamkeits- und Teilleistungsstörungen
- Schlafstörungen
- körperlichen Erkrankungen wie Asthma bronchiale, akuten und chronischen Schmerzen (z. B. Spannungskopfschmerz)

Das Trainingsmanual kann keine störungsspezifische Therapie ersetzen und keine Verhaltensprobleme abbauen oder körperliche Erkrankungen „heilen“. Es kann jedoch Kinder mit Verhaltensstörungen oder chronischen Erkrankungen ergänzend zur störungsspezifischen Therapie unterstützen, die oben genannten Kompetenzen aufzubauen. Je nach Art und Schwere der Symptomatik sind das Training sowie die äußeren Bedingungen gegebenenfalls anzupassen, z. B. hinsichtlich der Gruppengröße oder der Dauer der Entspannungsübung oder des Zuhörens.

Das Manual ist konzipiert als Anleitung für ein Gruppentraining. Insofern ist es Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe, dass die Kinder fähig sind, sich in eine Gruppe Gleichaltriger einzufügen und sich in gewissem Maße an Regeln halten zu können. Dies ist z. B. bei Kindern mit sehr aggressivem Verhalten oder starkem Trotzverhalten häufig nicht der Fall. Auch für Kinder mit starker Kontaktangst oder sozialer Unsicherheit kann die Eingliederung in die Gruppe eine Überforderung darstellen. In solchen Fällen können zunächst Einzelsitzungen indiziert sein.

Das Programm eignet sich für 8- bis 12-jährige Kinder. Für die reguläre Durchführung des Programms sollten die Kinder altersgemäß durchschnittliche kognitive Fähigkeiten und die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsdauer eines vom Entwicklungsalter 8-jährigen Kindes mitbringen. Bei Kindern mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen kann das Training mit verkürzten Entspannungsübungen und häufigeren Pausen durchgeführt werden. Für Jugendliche, die älter als 12 Jahre alt sind, ist das Erlernen Progressiver Muskelentspannung generell ebenso empfehlenswert, jedoch sind die meisten Spiele, Geschichten und Körperübungen des Trainings-