



Leseprobe aus Baisch-Zimmer, Entspannungsmomente für Schülerinnen und Schüler, ISBN 978-3-407-63049-0

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-63049-0>

Prolog

Früh morgens auf einer Lichtung im Waldkindergarten: Achtzehn Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren sitzen im Kreis mit ihren Erzieherinnen und Erziehern beieinander und beginnen wie jeden Tag ihre gemeinsame Zeit mit einer Stilleübung. Sie nehmen eine Minute lang wahr, was es im Wald zu hören gibt. Für manch einen Erwachsenen wäre diese kurze Zeit absoluten Schweigens und vollständiger Konzentration bereits eine große Herausforderung gewesen. Den Kindern scheint es sehr leicht zu fallen. Im anschließenden Gespräch berichten sie von ihren vielfältigen Erfahrungen: ein Junge hat die Stille gehört, ein Mädchen einen Zilpzalp, ein weiteres Kind das Rauschen der Blätter eines Baumes. Die Ruhe des Waldes hat in diesen Kindern ein Zuhause gefunden.

Morgens in einer gewerblichen Berufsschule: 25 jungen Männern im Alter von 16 bis 26 Jahren einer zwölften Fachoberschulklasse der Fachrichtung Informatik gelingt es während einer Entspannungsübung nicht, ihre Muskelanspannung wahrzunehmen und »loszulassen«. Dass sich ihr im Alltag angewöhnter, zu hoher Spannungszustand der Muskulatur bereits auf ihre körperliche Gesundheit ausgewirkt hat, zeigt sich darin, dass 23 der 25 Schüler regelmäßig unter Rückenschmerzen leiden.

Einleitung

*»Wer ist glücklich?
Wer Gesundheit, Zufriedenheit und Bildung
in sich vereinigt.«*

Thales von Milet (um 625–545 v. Chr.)
Griechischer Philosoph und Mathematiker

Unsere Gesellschaft erweckt oft den Anschein, der Wert eines Menschen hänge von seiner Leistung ab. Junge Mütter tappen bereits mit ihren Säuglingen in diese Falle, wenn sie mit den Kleinsten von einem Kurs zum anderen hecheln und die Fortschritte ihrer Kinder mit denen der anderen vergleichen. Auch wenn die Eltern keine Geduld aufbringen, dem Kind die Zeit zu lassen, die es dazu benötigt, um sitzen, stehen oder laufen zu lernen, hat dies Auswirkungen. Indem sie es schon vorher einfach zwischen Kissen abgestützt hinsetzen, mit Lauflerngerät hinstellen oder es vor der Zeit an ihren Händen laufen lassen, vermitteln sie ihrem Kind, dass es mehr können muss, als es bisher eigenständig kann. Außerdem denkt das Kind, dass es auf äußere Hilfe angewiesen ist.

Spätestens in der Schule stehen etliche Kinder unter Druck, gute oder sehr gute Noten zu erreichen, damit ihre Eltern oder auch sie selbst zufrieden sind. Die Masse, die ein Kind an Wissen und Informationen in immer kürzerer Zeit in seiner Schulzeit aufnehmen, verarbeiten und lernen soll, ist immens. Klassenarbeiten, Tests und mündliche Prüfungen führen dazu, dass sich viele Schülerinnen und Schüler einem Stress ausgesetzt sehen, dem sie nicht adäquat begegnen können, weil sie dies nicht gelernt haben. Ein Teil der Kinder und Jugendlichen resigniert, weil er offenbar notwendige Leistungen nicht erbringen kann, der andere Teil zeigt ohne Rücksicht auf die Gesundheit sehr hohe Leistungsbereitschaft. Viele davon werden in ihrem weiteren Leben mit den körperlichen Folgen der Ausbeutung ihres Körpers konfrontiert werden, wenn sie auf diesem Weg weitergehen.

Die Vision eines leichteren und gesünderen Lebens kann sich erfüllen, wenn junge Menschen frühzeitig lernen, wie sie Stress vermeiden oder abbauen sowie einen gesunden Ausgleich zu den an sie gerichteten Leistungsanforderungen finden. Um Kinder und Jugendliche zu befähigen, in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht stark und ausgeglichen zu sein, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten. Beispiele dafür sind regelmäßig einige Minuten Entspannungstraining, Mentale Fitness sowie Unterrichtssequenzen, Stundeneinheiten, vielleicht sogar ein eigenes Unterrichtsfach zur Gesundheitsförderung. Einzelne Lehrkräfte, die ihre eigene Entspannungsfähigkeit trainieren und dieses Wissen an ihre Schülerinnen und Schüler weitergeben, strahlen mit ihrer inneren Ruhe nach außen und können dadurch im Idealfall sogar Kolleginnen und Kollegen motivieren, sich ebenfalls mit Entspannung im Unterricht zu befassen.

Indem ein junger Mensch lernt, wie er seinen Körper regenerieren und ihm Erholung schenken kann, ist er fähig, nach innen zu hören und einen guten Kontakt zu sich selbst zu bewahren. Er weiß, wie wertvoll sein Körper ist und lernt ihn immer mehr zu schätzen. Er wird deshalb auch einen gesunden Ausgleich zur Anspannung in seinem Leben integrieren und sich selbst mental und körperlich gut behandeln. Der Wert eines Menschen hängt nicht von seiner Leistung im familiären oder beruflichen Umfeld ab! Allein durch die Einmaligkeit und Einzigartigkeit jedes Einzelnen ist er unersetzlich und besonders wertvoll.

»Jeder Mensch ist eine Offenbarung Gottes.«

Prentice Mulford (1834–1891)
Amerikanischer Schriftsteller

Der junge Mensch und der Stress

*»Der Körper ist
der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.«*

Christian Morgenstern (1871–1914)
Deutscher Schriftsteller

Ohne den sehr gut funktionierenden Stressmechanismus in uns, gäbe es den Menschen in unserer heutigen Form womöglich nicht. Dieser ist nämlich eine natürliche, lebenswichtige körperliche Reaktion, die Menschen, aber auch Tiere, auf Belastungen zeigen. Immerhin ist unsere schnell wirkende Stressreaktion dafür da, dass wir gefährliche Situationen heil überstehen, indem wir durch diesen sinnvollen Schutzmechanismus körperlich auf Flucht oder Kampf vorbereitet werden. Wie bereits vor zigtausenden von Jahren schüttet der Körper dazu Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol aus und aktiviert das sympathische Nervensystem: Muskeln spannen an, das Herz schlägt schneller, die Durchblutung steigt und die Atemfrequenz erhöht sich – der Mensch wird in Alarmbereitschaft versetzt. Stress ist also ursprünglich eine gesunde Reaktion, die Menschen jeden Lebensalters kennen. Nicht Stress, also Spannung oder Druck, zu empfinden ist problematisch, sondern die Häufigkeit und Intensität. Erst wenn Stress chronisch wird, gefährdet er Körper, Geist und Seele. Temporär erlebter positiv empfundener Stress, sogenannter Eu-Stress, und eine geringe Stressdosis bei der subjektiven Annahme, die Situation bewältigen zu können, wirken sich sogar leistungsfördernd aus.

Wie der Mensch Vorkommnisse erlebt und darauf mit Stress reagiert, ist subjektiv und abhängig von seiner Veranlagung, seinem Denken und seiner Deutung. Erst die eigene Wahrnehmung, die Gedanken und die daraus resultierende subjektive Bewertung einer äußeren Situation, sowie die bekannten Bewältigungsmöglichkeiten beeinflussen das Maß des Stressempfindens, die Gefühle und die anschließende Reaktion darauf. Wer an seine Fä-

higkeit, Herausforderungen überwinden und Probleme lösen zu können, glaubt, hat eine höhere Belastbarkeit als andere. Ein hoher Selbstwert und soziale Unterstützung können die negativen Auswirkungen von Stress weiter mindern bzw. sogar ganz verhindern.

Nicht nur lebensbedrohliche Situationen, sondern zum Beispiel auch die gedankliche Vorstellung schlechter Ereignisse, Angst, Ärger, Termindruck, Über- und Unterforderung führen zu einer körperlichen Anspannung, die den Körper auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Die ordentliche Schülerin oder der brave Schüler werden beides nicht in Erwägung ziehen, sondern durch Selbstbeherrschung den Stress noch mehr steigern, weil er nicht durch entsprechende körperliche Aktivität abgebaut, sondern unterdrückt wird. Dies wirkt sich negativ auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden aus und resultiert zum Beispiel in Denkblockaden in Prüfungssituationen.

Nach einer mehr oder weniger entspannten Schwangerschaft ist der neue Erdenbürger oder die neue Erdenbürgerin bereits bei der Geburt Stress ausgesetzt. In der Kindheit und Jugend folgen weitere Stressoren:

Privates Umfeld:

- * Eltern, die selbst ein stressiges Leben führen
- * widersprüchliche, zu hohe und zu viele Erwartungen der Eltern und das damit verbundene Gefühl der Unzulänglichkeit
- * Zeitmangel durch vollen Terminkalender und Freizeitstress
- * Streit
- * finanzielle Sorgen
- * Geschwisterrivalitäten
- * verbale und nonverbale Gewalt
- * materielle Probleme und Sorgen
- * Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen oder Todesfälle
- * Arbeitslosigkeit
- * Scheidung der Eltern

Umgebung:

- * Lärm
- * Hektik
- * Reizüberflutung
- * zu große Menschenansammlungen

Medien:

- * Fernsehen
- * Computerspiele
- * Internet
- * Handys und Smartphones
- * enorme Informationsflut

Schule:

- * Leistungsdruck
- * eine Vielzahl an Prüfungen
- * hohes Hausaufgabenpensum
- * Gruppenzwang
- * Konkurrenzdenken
- * verbale und nonverbale Gewalt
- * Streit
- * Mobbing

Freizeit:

- * (Cyber-)Mobbing
- * zu viele Termine

Persönlichkeit:

- * entwicklungsbedingte Probleme durch den Beginn eines neuen Lebensabschnitts wie der Pubertät
- * Angst, zum Beispiel um die eigene berufliche Zukunft
- * Sorgen
- * Drogenprobleme
- * Alkoholmissbrauch
- * Perspektivlosigkeit
- * Nebenjobs
- * Liebeskummer ...

Jeder Mensch hat ein natürliches Bedürfnis nach Ruhe und einem inneren Gleichgewicht. Wird dieses über einen länger andauernden Zeitraum nicht mehr gewährleistet, wirkt sich das Stresserleben negativ auf den Menschen aus. Dies kann sich auf vier verschiedenen Ebenen zeigen: der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene sowie im Verhalten. Bei Kindern und Jugendlichen häufen sich durch Stress insbesondere folgende Symptome:

- * *Körperliche Ebene:* Anspannung, (Ein-)Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Erschöpfung, geschwächtes Immunsystem, dadurch erhöhte (Infektions-)Anfälligkeit
- * *Mentale Ebene:* Katastrophendenken, Gedankenkarussell, Konzentrationsschwierigkeiten, geistige Müdigkeit, Denk- und Lernblockaden
- * *Emotionale Ebene:* Ängste, Reizbarkeit, Wut, Nervosität, Unwohlsein, Hilflosigkeit, Einsamkeit, depressive Erkrankungen, Niedergeschlagenheit, Unausgeglichenheit, Unruhe, Unsicherheit, mangelndes Selbstvertrauen
- * *Verhaltens Ebene:* Antriebslosigkeit, Apathie, Schüchternheit, Insichgekehrtsein, Impulsivität, lautes und aggressives Auftreten, Nägelkauen, sozialer Rückzug, Medikamentenmissbrauch, Drogenkonsum, Suchtverhalten, Rücksichtslosigkeit, Schulschwänzen, Zerstörungswut, Anwendung physischer Gewalt, Wutausbrüche, Störungen in der Schule, andere Verhaltensauffälligkeiten oder -änderungen

Untersuchungen im Jahr 2000 von Dr. Arnold Lohaus, Professor der Entwicklungspsychologie, und Dr. Johannes Klein-Heßling ergaben, dass bereits etwa 72 Prozent der sieben- bis elfjährigen Kinder und 81 Prozent der 12- bis 16-jährigen Jugendlichen eigene Stresserfahrungen gesammelt hatten.

Je älter die Kinder werden, desto häufiger kommt es zu selbst-erzeugten Belastungen und damit auch der Chance, Stress durch entsprechende Kenntnisse eigenständig zu reduzieren. Statt des destruktiven Gedankens, gegen Stress könne nichts unternommen werden, sollten Kinder und Jugendliche eine Stresskompetenz

entwickeln, durch die sie belastenden Situationen angemessen begegnen können. Je mehr Lehrerinnen und Lehrer sich dieses Ziel setzen, desto mehr Schülerinnen und Schüler profitieren von einer gesteigerten Stresskompetenz. Ein wertvoller Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Kindheit könnte dadurch realisiert werden.

Kinder lernen u. a. durch Nachahmen, jedoch fehlen häufig gute Vorbilder in Bezug auf Entspannung und Stressabbau. Stress betrifft jeden und schädigt auf Dauer den Körper. Es ist wünschenswert, dass immer mehr Menschen durch einen regelmäßigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung dafür sorgen, dass Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben. Dafür stehen verschiedene Wege zur Verfügung, wobei jeder für sich wichtig ist. Erst die flexible Reaktionsfähigkeit auf die unterschiedlichen Stresssituationen macht eine gute Bewältigungskompetenz aus. Die Anwendung sinnvoller Stressbewältigungsstrategien, wozu die Stressreduktion durch Veränderungen im Lebenswandel, in der Umgebung, im Schlafverhalten, in der Terminplanung, im Umgang mit Emotionen oder den eigenen perfektionistischen Ansprüchen gehören, ist notwendig. Wesentlich, aber bei Weitem nicht ausreichend, ist es, dem Körper Entspannung zu schenken. Dies ist jedoch die ideale Basis, um auch andere gesundheitsfördernde Maßnahmen im Leben leichter umsetzen zu können. Zudem werden die im Körper angesammelten Stresshormone und Verspannungen durch Bewegung und regelmäßige körperliche Betätigung abgebaut und der Körper durch gesunde Ernährung unterstützt. Durch Mentales Training werden stresserzeugende Denkweisen durch aufbauendes Denken ersetzt. Wer das Gefühl hat, Situationen gewachsen zu sein, kann mit Stress besser umgehen. Es ist auch entscheidend, wie die körperliche Reaktion des Körpers auf Belastungen gedeutet wird. Wer diese als hilfreich und positiv ansieht, weil der Körper sich gut vorbereitet und voller Energie ist, um eine Herausforderung erfolgreich zu meistern, ist messbar weniger gestresst, entspannter, mutiger und zuversichtlicher. Eine wirkungsvolle Stressbewältigung setzt sich individuell aus all diesen Bausteinen zusammen.

Entspannung

*»Gewähre Erholung;
der Acker, der sich erholt,
gibt reichlich, was er dir schuldet, zurück.«*

Ovid (43 v. Chr.–17 n. Chr.)
Römischer Epiker

Der Kardiologe Herbert Benson von der Harvard Universität untersuchte ab den 1960er-Jahren verschiedene Meditationsarten und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Dabei stellte er fest, dass der Mensch neben dem Stressreaktionsmechanismus auch über eine natürliche körperliche Entspannungsfähigkeit verfügt. Anders als beim Stressreflex muss jeder für sich selbst herausfinden, auf welche Art und Weise er diese biologische Entspannungsreaktion, die sogenannte »Relaxation Response«, am besten auslösen kann. Dazu gibt es sehr unterschiedliche Möglichkeiten im Liegen, Sitzen, Stehen und im Gehen. Sich willentlich auf etwas zu konzentrieren, hilft dabei, den Fluss der alltäglichen Gedanken zu unterbrechen und Entspannung zu finden. Wenn ein Mensch trainiert hat, sich aktiv zu entspannen, kann er auch seinen individuellen Stresspegel senken und dadurch seine körperliche und emotionale Gesundheit positiv beeinflussen. Es kann allerdings sein, dass eine derartige Wirkung erst nach wochen- oder monatelangem Training spürbar wird. Herbert Benson empfiehlt neben ein oder zwei täglichen Entspannungspausen von zehn bis zwanzig Minuten mehrere »Mini-Atementspannungspausen«. Diese auch im Unterricht sinnvollen kurzen Erholungspausen bringen deshalb so viel, weil dadurch die gesamte Zeit des Regenerationsbedarfes insgesamt sinkt. Je häufiger kurze Pausen kontinuierlich verteilt eingelegt werden, desto geringer ist der Bedarf an der gesamten Erholungszeit. Viele Schülerinnen und Schüler, aber auch Lehrkräfte, warten auf die Auszeit am Wochenende oder in den Ferien und werden dann erst einmal krank. Ihr Körper lässt

los und zwingt zur ausgleichenden Ruhe, sobald die stressige Zeit überstanden ist und er sich »außerhalb der Gefahrenzone« wähnt.

»Entspannen« bedeutet laut Duden (2010), sich zu lockern, zu beruhigen, friedlicher zu werden, zur Ruhe zu kommen und sich, den Körper und die Muskeln von einer Anspannung zu befreien. Es heißt dort ebenfalls: »Sich körperlich und seelisch für kurze Zeit von seiner anstrengenden Tätigkeit ganz frei machen und auf diese Weise neue Kraft schöpfen«.

Auch die Schule strengt Kinder und Jugendliche häufig an. Indem Lehrerinnen und Lehrer ihren Schutzbefohlenen regelmäßig die Möglichkeit anbieten, für wenige Sekunden oder Minuten verschnaufen, Spannungen lösen und auftanken zu dürfen, fördern sie die Schülerinnen und Schüler auf vielfältige Weise.