



Leseprobe aus: Friebe, Das Anti-Stress-Buch für den Kindergarten, ISBN 978-3-407-62788-9

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62788-9>

1 Grundlagen

Stress bei Kindern

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, die beiden klassischen psychologischen Entspannungsverfahren, wurden ab den 1920er-Jahren entwickelt, als Anwendung bei Stressbelastungen von Erwachsenen. Damals wurde angenommen, Kinder könnten wegen ihrer noch wenig entwickelten Selbstkontrolle solche Verfahren nur schwer oder gar nicht erlernen. Zudem galt Stress als Belastungssyndrom, etwa von Managern – aber auf keinen Fall von Kindern. Das ist anders geworden:

- Psychische Probleme von Kindern sind heute weit verbreitet, nach einer Studie von Ravens-Sieberer und Mitarbeitern (2007) zeigen 21,9 Prozent aller Kinder zwischen 7 und 17 Jahren Anhaltspunkte dafür. Das Risiko für psychische Probleme steigt mit der Stressbelastung.
- Stress-Symptome bei Kindern und psychosomatische Beschwerden werden von Eltern, Erziehern und Lehrern immer häufiger beobachtet. Die Diagnosen von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bei Kindern nehmen weiter zu. Der Verkauf von Psychopharmaka für Kinder hat sich ab Ende der 1990er-Jahre vervielfacht.

Die Kritik an einer massenhaften Verschreibung von Psychopharmaka für Kinder wächst, Alternativen werden gesucht. Lässt sich die Unruhe bei Kindern ausschließlich auf biologische Faktoren zurückführen? Inzwischen werden auch gesellschaftliche Entwicklungen als Mitverursacher dieser Probleme gesehen.

So wird eine Beschleunigung des Tempos unserer Gesellschaft festgestellt, die schon vor Jahrhunderten begonnen hat, die letzten Jahrzehnte aber nochmals einen gewaltigen Schub bekam. Das geht bis in die Geschwindigkeit etwa der Musik oder der Bewegungen der Menschen, die messbar schneller geworden sind (Borscheid 2004). Auch nimmt die Anzahl der Dinge und Umstände, die unsere Aufmerksamkeit fordern, fortwährend zu.

Nehmen wir die Kommunikation. Früher konnten die Menschen miteinander reden oder sich Briefe schreiben. Dann kamen Telegramm, Telefon, Fax, E-Mail, SMS, und eine Vielzahl sozialer Netze.

In der Regel löst nicht das neuere das ältere Kommunikationsmittel ab, sondern es wird zusätzlich genutzt. Unsere Aufmerksamkeit zersplittert. Das muss sich auch auf unsere Konzentrationsfähigkeit auswirken, die eben sinkt, je mehr sie zu bewältigen hat.

Nicht nur Erwachsene stöhnen über einen vollen Terminplan. Auch die »Freizeit« von Kindern ist von Fußball, Reiten, Tennis, Jazztanz und den verschiedensten Förderaktivitäten überfüllt.

Hinzu kommt: Dieser Terminplan der Kinder ist von Erwachsenen vorgegeben und geregelt. So lernen sie nur schwer, die eigene Zeit selbst zu strukturieren und eigene positive Aktivitäten hervorzubringen oder mit Phasen ohne Reize zurechtzukommen.

Die Kinder gewöhnen sich bei so vielen vorgegebenen Bedingungen an ständige Stimulation von außen. Da macht sich schnell Langeweile breit, wenn einmal »nichts los ist«. Äußere Stimulation auf den eigenen Knopfdruck aber gibt es sehr einfach durch Fernsehen und Computerspiele. Das macht inaktiv, beeinträchtigt die eigene Kreativität und das soziale Lernen. Und in ruhigeren Lebensbezügen, etwa beim Essen, in der Schule, bei den Hausaufgaben, beim Zubettgehen, werden die Kinder unruhig und zappelig, weil der gewohnte »Stimulationsstrom« ausbleibt. Dazu Richard DeGrandpre (2005, S. 37): »Hyperaktivität und die Unfähigkeit, sich auf nüchternsachliche Aktivitäten einzulassen, stellen die Art von Fluchtverhalten dar, die »reizsüchtige« Kinder oder Erwachsene zeigen, um ihren benötigten Stimulationsstrom aufrechtzuerhalten.« Sicher hat Hyperaktivität biologische Grundlagen. Aber diese sozialen Ursachen bestehen gleichfalls. Sie werden vernachlässigt – und an ihnen lässt sich ansetzen, um die Situation zu bessern.

In Familien und Einrichtungen steht immer weniger Zeit für wohlthuende Stille zur Verfügung, in der Kinder lernen können, ihre eigene Fantasie zu entwickeln und eigene Stimulationen aufzubauen. So macht es Sinn, sich mit Entspannung und Stille zu beschäftigen und zu versuchen, sie Kindern positiv nahezubringen. Aber die Problematik dahinter sollte Eltern und Betreuern bewusster gemacht werden. Sonst wird »die Entspannung« auch nur zu einem der vielen Termine, die die Kinder absolvieren.

Wie auch immer sich die Diskussion um die Ursachen der zunehmenden Probleme von Kindern entwickeln wird, Entspannungsverfahren haben sich als sanfte und wirksame Methoden des Umgangs mit ihnen erwiesen. Sie sollten deshalb, da sie unabhängig von den Ursachen wirken, vorrangig zum Einsatz kommen.

Stress und Entspannung

Fundiert wird der Einsatz von Entspannung durch das Stress-Konzept.

»Stress« lässt sich mit »Anspannung« übersetzen. Gemeint sind die psychischen und körperlichen Belastungsreaktionen von Menschen unter hohen Herausforderungen. Das transaktionale Stress-Konzept von Richard Lazarus (erstmalig 1974 veröffentlicht) sieht eine Wechselwirkung zwischen der Situation und der Person, die die Situation bewältigen muss. Stress entsteht dabei nicht einfach durch die objektive Situation, sondern vor allem durch die Art und Weise, wie die Person diese Situation und die eigenen Möglichkeiten, ihr zu begegnen, einschätzt. Stressreaktionen treten danach nur dann auf, wenn die Situation als wichtig, die Möglichkeiten, sie zu bewältigen,

aber als gering eingeschätzt werden. Bedeutsam ist also die subjektive Einschätzung, weniger die objektive Situation.

Der Ablauf stellt sich wie folgt dar: In einer ersten Bewertung wird die Situation als positiv, als irrelevant oder als möglicherweise gefährlich eingeschätzt. Nur letztere Einschätzung erzeugt eventuell Stress.

In einer folgenden Bewertung schätzt die Person ab, ob sie die Situation mit ihren Mitteln bewältigen kann. Das ist entscheidend! Nur wenn die Person meint, die Situation mit ihren Mitteln nicht oder nicht ohne Weiteres bewältigen zu können, kommt es zur Stressreaktion.

Für die Stressbewältigung gibt es nach diesem Ansatz drei Möglichkeiten:

- Eine *problemorientierte Stressbewältigung* versucht, den Stress durch Informationssuche oder durch Handlungen zu überwinden.
- Eine *gefühlorientierte Stressbewältigung* versucht, die durch die Situation entstandene Anspannung psychisch zu reduzieren.
- Eine *bewertungsorientierte Stressbewältigung* versucht, das Verhältnis zwischen den eigenen Möglichkeiten und der Situation neu, nämlich günstiger zu beurteilen. Also etwa sich der eigenen Fähigkeiten besser bewusst zu werden oder die Gefährlichkeit der Situation herabzusetzen und sie so eher als Herausforderung denn als Bedrohung zu betrachten.

Diese drei Möglichkeiten der Stressbewältigung laufen meist gleichzeitig ab. So entspanne ich mich etwa (gefühlorientierte Stressbewältigung), mache dann einen Lösungsversuch (problemorientierte Stressbewältigung) und komme dadurch zu einer neuen Einschätzung meiner Fähigkeiten (bewertungsorientierte Stressbewältigung).

Entspannung hat nach diesem Ansatz also eine wichtige Funktion bei der Stressbewältigung. Gleichzeitig allerdings sagt der Ansatz auch: Entspannung allein reicht (meistens) nicht aus. Eine wichtige Klassenarbeit etwa ist »Stress«. Wenn ich ganz entspannt in eine solche hineingehe, schreibe ich trotzdem nur dann eine gute Note, wenn ich den Lernstoff gelernt habe. Entspannung ersetzt das Lernen nicht, sie kann mir aber dazu helfen, das, was ich weiß, optimal umzusetzen. Ohne Entspannung blockiere ich sonst vielleicht, auch wenn ich eigentlich gut gelernt habe.

Stress stellt sich also ein, wenn ich mich von einer Situation bzw. den in einer Situation gestellten Anforderungen überfordert fühle. Dies teilt sich auch körperlich mit, durch eine übertriebene physiologische Aktivierung, durch Beschleunigung des Herzschlags, Beschleunigung der Atmung, Schweißausbruch, Einengung der Aufmerksamkeit, der Wahrnehmung und des Bewusstseins.

Dieses Reaktionsmuster ist einerseits also die Folge zumindest subjektiv zu hoher Anforderungen, andererseits erschwert es, hat es sich erst einmal eingestellt, das Umgehen mit der Situation zusätzlich. Fühle ich mich von der Situation überwältigt, werde ich mich in ihr weniger kompetent verhalten können, als wenn ich mich ihr gewachsen fühle.

3 Hinführung: Stillemomente

Ein Kind lernt Stille vor allem negativ kennen: Es soll »still sein«, also nicht reden, »still sitzen«, also sich nicht einmal bewegen. Weil andere das wollen, weil das Kind Erwachsene sonst stört. Kinder lernen Stille also fast nur als etwas kennen, das sie nicht können, andere aber von ihnen verlangen, weil es deren Bedürfnissen entgegenkommt. Ihren eigenen allerdings nicht. Stille kann bei Kindern deshalb einen negativen Beigeschmack haben.

Die positiven Qualitäten von Stille bewusst zu erleben, ist der Ansatz von Stillemomenten.

Wenn wir still sind, wenn es still um uns herum ist, horchen wir auf, achten wir mehr auf das, was um uns herum geschieht. Alle unsere Sinne werden aktiver, bewusster. Was im Lärm und Trubel leicht untergeht, in der Stille nehmen wir es wahr. In der Stille kann sich Konzentration entwickeln, Lärm schadet ihr.

Stillemomente versuchen, Stille über kleine Aufgaben herzustellen. Wir schließen etwa die Augen und versuchen uns alles zu merken, was wir hören. Das ist interessant. Und die Aufgabe stellt Stille selbst her, es ist unnötig, sie von den Kindern zu verlangen. »Sei still!«, so etwas färbt Stille negativ und weckt Widerstände.

Stille und Entspannung sind einander nahe. In einer stillen Umgebung sind wir entspannter als in einer lauten. Herstellung von Stille dient in der Regel deshalb auch der Entspannung.

Stillemomente sollten aber nicht als Knopfdruck-Methode verstanden werden, um schnell Ruhe und Entspannung zu erreichen. Wenn Stillemomente auch Stille herstellen und damit Entspannung und Konzentration fördern – hinterher wird es zunächst lauter sein als zuvor. Wir wollen uns ja über das austauschen, was wir in der Stille erlebt haben, was etwa bei geschlossenen Augen alles zu hören war.

Stillemomente sollten deshalb als ein Weg betrachtet werden, den wir gehen, nicht als eine Methode, mit der man schnell etwas Bestimmtes erreicht.

Mitarbeiter aus Schulen und Kindergärten berichten immer wieder: Wenn Stillemomente regelmäßig eingesetzt werden, beruhigen sich die Gruppen insgesamt, über die einzelnen Stillemomente hinaus. Als würde es mit der Zeit gelingen, eine größere Offenheit und Interessiertheit der Kinder an Erlebnisräumen zu wecken, die still und entspannt sind.

Selbstverständlich bedeutet die Verwendung von Stillemomenten nicht, dass Kinder (und Erwachsene) *immer* ruhig und konzentriert sein sollten. Der Trubel, die schnelle Bewegung, auch der Lärm, gehören dazu. Stillemomente versuchen allerdings, in die-

sem Meer Inseln zu schaffen, um Kindern auch die ruhigen Aspekte nahezubringen, um ihre Wahrnehmung und Konzentration zu schärfen.

Selbst jüngste Kinder können grundsätzlich an Stillemomenten teilnehmen. Wenn ein Säugling einem Ton lauscht, der hinter ihm erzeugt wird, dabei ganz zu schreien vergisst, stattdessen hochkonzentriert zu lauschen scheint, ist das nichts anderes als ein Stillemoment. Und sie sind auch für ältere Kinder, selbst für Erwachsene, interessant, für eine einzelne Person, eine kleine oder eine größere Gruppe, im Grunde gibt es keine Begrenzung.

Stillemomente können gut zwischen zwei Aktivitäten stattfinden. Sie haben so auch eine Signalwirkung: Etwas ist zu Ende, wir gehen nun in die Stille – und danach beginnt eine neue Aktivität. Solche Wechsel helfen dabei, dass Kinder ihr Aktivitätsniveau bewusster erleben – und so nach und nach auch unter bessere Selbstkontrolle bekommen. Dass sie auch mal selbst innehalten können und nicht immer nur von ihrer Umgebung oder ihren Impulsen angetrieben werden.

Wenn sich Stillemomente aus der Situation heraus entwickeln lassen, ist das besonders gut. Vielleicht wollten wir ins Freie, aber es hat zu regnen begonnen. Nun machen wir ein Stillemoment daraus: Wir lauschen ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen dem Regen.

So sind Stillemomente auch entstanden. Maria Montessori hat wohl die ersten schriftlichen Aufzeichnungen darüber hinterlassen:

»Ich nehme verschiedene Positionen ein – stehe, sitze – *unbeweglich, schweigsam*. [...] Ich rufe ein Kind und fordere es auf, mir dies nachzutun: Es bringt den Fuß in eine bessere Lage, und schon entsteht ein Geräusch; es bewegt einen Arm, und auch das gibt ein Geräusch; sein Atem ist noch nicht ganz lautlos, ruhig, ganz unhörbar wie meiner. [...] Dann wetteifern sie alle darin, mich nachzuahmen, und versuchen, es mir gleichzutun. Ich stelle fest, daß sich hier und dort ein Fuß fast unmerklich bewegt. In dem sehnlichen Willen, die Unbeweglichkeit zu erreichen, lenken die Kleinen ihre Aufmerksamkeit auf alle Teile des Körpers. Während sie sich in diesem Bemühen versuchen, entsteht wirklich eine *Stille*, die anders ist als das, was man gewöhnlich darunter versteht: Es scheint, das Leben allmählich verschwindet, sich der Saal nach und nach leert, als befände sich keiner mehr darin. Dann beginnt man das *Ticken* der Wanduhr zu vernehmen, und mit der langsam absolut werdenden Stille scheint dieses *Ticken an Intensität zu gewinnen*. Von draußen, vom Hof, der still erschien, kommen nun verschiedene Geräusche – ein zwitschernder Vogel, ein vorbeigehendes Kind. Die Kleinen sind von dieser Stille fasziniert, als hätten sie einen wirklichen Sieg errungen. »So«, sagt die Leiterin, »jetzt ist alles ruhig, als sei niemand mehr da.« (Montessori 1913/1969, aus dem Abschnitt »Die Stille«)

Hier einige Stillemomente. In dieser Art können Sie leicht eigene entwickeln.



Stecknadel hören

Die Redensart »Es ist so still, dass man eine Stecknadel fallen hören könnte« – kann die stimmen? Ist es möglich, eine Stecknadel fallen zu hören? Wir probieren es aus. Eine Stecknadel wird vorgezeigt. Dann schließen die Kinder die Augen. Eine Triangel markiert Beginn und Ende des Stillemoments. Irgendwann zwischen den beiden Anschlägen lässt der Leiter die Stecknadel fallen. Anschließend wird darüber geredet.

Üblicherweise ist das Fallen der Stecknadel gut zu hören. Dann kann darüber geredet werden, ob das auf anderem Bodenbelag anders wäre, und wir können den Stillemoment wiederholen, mit Schals oder Pullovern als Unterlage.



Offenes Fenster

Ein Fenster wird geöffnet. Wir schließen die Augen. Mit einer Triangel wird Beginn und Ende des Stillemoments angezeigt. Zwischen den Anschlägen lauschen wir auf alles, was wir hören, draußen und drinnen – wir behalten es aber noch für uns, merken es uns. Anschließend wird gesammelt, was alles zu hören war.

Die Aufgabe kann variiert werden: Wir hören nur auf das, was von draußen kommt.



Verklingender Ton

Eine Klangschale wird angeschlagen. Wir lauschen mit geschlossenen Augen auf den langsam verklingenden Ton. Wer den Ton nicht mehr hören kann, öffnet die Augen. Anschließend wird darüber geredet: »Was ist euch beim Ton aufgefallen? War er immer gleich? Hat er sich mit der Zeit verändert?«



Stillelicht

Jedes Kind bekommt ein Glas mit einem Teelicht darin. Nach und nach entzünden die Kinder ihre Teelichter an einer großen Kerze in der Raummitte. Aufgabe: Wer seine Kerze entzündet hat, schweigt. Wenn die Kerze entzündet ist, setzt das Kind sich wieder an seinen Platz und achtet auf seine Kerze, bis alle Teelichter brennen. Dann betrachten wir alle zusammen ein oder zwei Minuten lang die Kerzen.