

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦
Biofeedback

- der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP)
e.V. -
ehem. Psychologische Fachgruppe für Autogenes Training & Progressive Relaxation

**APEZITIZER: AUS DER FACHZEITSCHRIFT NR. 18 DR.
DIETMAR OHM**

Progressive Relaxation bei Kindern und Jugendlichen

DP Dr. Dietmar Ohm

Psychische Belastungen und Distress spielen bei der Entstehung von körperlichen und psychischen Störungen sowie bei Schul- und Lernproblemen eine große Rolle. Es liegt nahe, dass in der Verbesserung der Entspannungsfähigkeit eine wichtige Möglichkeit liegt, um gesundheitsschädlicher Überforderung entgegenzuwirken, stressbedingten Beschwerden vorzubeugen und bereits eingetretene Störungen zu bessern. Chronische Anspannung kann durch regelmäßig praktiziertes Entspannungstraining abgebaut und Distress in Eustress umgewandelt werden. Darüber hinaus fördert Entspannungstraining das Wohlbefinden und eine gelassene Lebenshaltung. Da schulische Probleme häufig durch Leistungs- und Prüfungsangst sowie durch Überforderungsgefühle zustande kommen, trägt Entspannungstraining erfahrungsgemäß auch in diesem Bereich zu Verbesserungen bei. Entspannt lässt es sich leichter lernen und Prüfungen werden ohne starke Aufregung besser bewältigt. Untersuchungen zeigen, dass Entspannungstraining zu einer "entspannten Aufmerksamkeit" ("relaxed alertness") beiträgt, die für schulische Leistungen von großem Vorteil ist. Die bei Erwachsenen zunehmend auch in Deutschland mit beachtlichen Erfolgen eingesetzte Progressive Relaxation ist ebenfalls mit guten Resultaten in abgewandelter Form bei Kindern und Jugendlichen einsetzbar.

Indikationsbereich

Progressive Relaxation kann zur Vorbeugung von *Entwicklungs- und Verhaltensstörungen* bei Kindern und Jugendlichen beitragen. Bei bereits bestehenden Störungen wie z.B. hyperkinetisches Syndrom, aggressives Verhalten und Angststörungen ist meist ein umfassenderes Therapiekonzept notwendig. In dessen Rahmen wird die Progressive Relaxation oft mit Erfolg als ein "Baustein" eingesetzt. Nicht selten stellt die Verbesserung der

DP Dr. Dietmar Ohm, Ratzeburger Allee 12, 23564 Lübeck

BERUFSVERBAND
DEUTSCHER
PSYCHOLOGINNEN
UND
PSYCHOLOGEN
(BDP) e.V.



Vorstand der FG:

DP Dr. Dietmar Ohm
(FG-Vorsitzender)
Ratzeburger Allee 12
23564 Lübeck

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter
(stellv. Vorsitzende)
H.- Brauch Straße 18
67454 Haßloch/Pfalz

DP Helmut Brenner
(stellv. Vorsitzender)
Paulinenstraße 20
32108 Bad Salzufflen

Geschäftsstelle:
DP Elisabeth Westhoff
Sammelweisstr. 10,
50767 Köln

Im Internet:
www.entspannungsverfahren.com
www.entspannungstraining.com

Fort- und Weiterbildung:

**Jährliche Fachtagung
Regionale Kurse
Supervision**

Fachgebiete:

**Autogenes Training
Progressive Relaxation
Hypnose
Yoga**

**Biofeedback
Integrative Entspannung
Multimodale Stresskompetenz**

Entspannungsfähigkeit eine Voraussetzung dafür dar, dass mit Kindern und Jugendlichen überhaupt therapeutisch gearbeitet werden kann.

Die *schulische Leistungsfähigkeit* kann durch regelmäßiges Entspannungstraining verbessert werden. Hierbei spielen eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des Gedächtnisses sowie der Abbau von "Lernblockaden" ein Rolle.

Psychovegetative Beschwerden wie beispielsweise Spannungskopfschmerzen und Migräne sowie "nervöse" Magen-, Darm- und Herz-Kreislaufbeschwerden können gebessert oder ihrer Entstehung kann vorgebeugt werden.

Progressive Relaxation verbessert die *Regenerationsfähigkeit* und stärkt das *Immunsystem*. Auf diese Weise kann die Abwehrkraft gegen Erkrankungen erhöht, und Heilungsprozesse können gefördert werden.

Die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit durch Progressive Relaxation kann *Einschlaf- und Durchschlafprobleme* abbauen.

Der gesundheitliche Wert von *sportlichen Aktivitäten* wird durch Entspannugstraining deutlich erhöht.

Die *sportliche Leistungsfähigkeit* kann durch Entspannungstraining gefördert und *Verletzungsrisiken* können reduziert werden. Tabelle 1 gibt einen zusammenfassenden Überblick über die Indikationsbereiche.

Tabelle 1:
Indikationsbereiche von Progressiver Relaxation bei Kindern und Jugendlichen
(in Anlehnung an Petermann, 1996, S. 58)

Wirkungsebenen	Indikationsbereiche		
Somatische Ebene somatoforme	somatoforme	autonome	Funktionsstörungen,
	Schmerzstörung, akute und chronische Schmerzen, Verbesserung der Immunkompetenz, Abbau von Schlafstörungen		

Motorische Ebene Hyperkinetische	<i>externalisierende</i> Störung, Aggressives Verhalten; Förderung sportlicher Leistungsfähigkeit	<i>Verhaltensstörungen:</i> Verhalten, delinquentes Verhalten;
Kognitiv-affektive Ebene Konzentrationsstörungen	<i>internalisierende Verhaltensstörungen:</i> Angststörung (Trennungsangst, Angst mit Kontaktvermeidung, Überängstlichkeit), Soziale Unsicherheit, Schulangst, Prüfungsangst, Zwänge, depressive Verstimmung, Lernstörungen,	Teilleistungsstörungen,

Allerdings wäre es falsch anzunehmen, dass all die aufgezählten Verbesserungen sofort oder nach relativ kurzer Zeit erzielbar sind. In aller Regel bedarf es zunächst einmal einer gewissen Zeit, um mit dem Entspannungstraining vertraut zu werden. Im Vergleich mit anderen Entspannungsmethoden ist die hierfür notwendige Zeit bei der Progressiven Relaxation allerdings relativ gering. Es ist individuell sehr unterschiedlich, wie schnell Kinder oder Jugendliche mit der Progressiven Relaxation vertraut werden, aber es kann einige Wochen dauern. Bereits längerfristig bestehende Störungen werden in aller Regel nicht plötzlich verschwinden, vielmehr ist eine langsame Besserung wahrscheinlich. Entscheidend ist daher nicht die einzelne Übung, sondern das langfristige, tägliche Üben.

Diese Sichtweise muss Kindern und Jugendlichen meist wiederholt vermittelt werden. Oft erwarten sie zu viel von der einzelnen Übung und sind von dem Ausbleiben des schnellen Erfolges enttäuscht. Resigniert wird dann häufig das Üben aufgegeben, ohne daran zu denken, dass das langfristige Üben den Erfolg und die Besserung bringt.

Kontraindikationen

Aus den bisherigen Ausführungen wurde der breite Anwendungs- und Indikationsbereich der Progressiven Relaxation bei Kindern und Jugendlichen deutlich. Bei bestimmten schwerwiegenden Erkrankungen sollte allerdings vom Erlernen der Progressiven Relaxation abgesehen werden.

Psychiatrische Erkrankungen:

Kontraindikationen bestehen bei akuten Psychosen, bei gravierenden, endogenen, gehemmten Depressionen und bei schwerwiegenden Zwangssyndromen.

Spezifische Formen von Asthma:

Von Petermann (1996) wird als Kontraindikation für Entspannungstraining das so genannte "Small-Airway-Asthma" angegeben. Hierbei geht es um Asthma bronchiale, wobei vor allem die Bronchiolen, also die kleinen Verästelungen im Bronchialsystem, betroffen sind. Diese können sich bei zunehmender Entspannung möglicherweise verengen, wodurch die Atmung u. U. zusätzlich beeinträchtigt werden könnte. Bei Kindern mit Asthma sollte am besten vor Übungsbeginn der Rat des(r) behandelnden Arztes/ Ärztin eingeholt werden.

Schwere akute Magen- und Darmerkrankungen:

Bei Magen- und Darmgeschwüren sowie Colitis sollte im akuten Stadium ebenfalls der behandelnde Arzt um Rat gebeten werden. Eine verbesserte Entspannungsfähigkeit führt meist zu vermehrter Durchblutung des Magen- und Darmtraktes sowie zu einer verstärkten Peristaltik. Diese Veränderungen sind im Normalfall günstig zu beurteilen. Bei schweren Erkrankungen können sich jedoch besondere Bedingungen ergeben, die beachtet werden sollten. Meist kann nach Abklingen der schweren, akuten Symptomatik das Training aufgenommen werden.

Herz- und Kreislauferkrankungen:

Bei angeborenen oder erworbenen schwerwiegenden Herzklappenfehlern oder anderen schweren Herz-Kreislauferkrankungen sollte Rücksprache mit dem Arzt / der Ärztin gehalten werden. In diesen Fällen könnte beispielsweise eine übermäßig starke Anspannung von Muskeln zu einer Überforderung des geschwächten Herz-Kreislaufsystems führen. Oft lässt sich das Problem einer drohenden Selbstüberforderung dadurch lösen, dass eine individuell angemessene Anspannungsintensität eingeübt und dass "Pressatmung" unterlassen wird.

Anfallserkrankungen (Epilepsie):

Bei Kindern und Jugendlichen mit Anfallserkrankungen ist nach Ansicht mancher Experten) Vorsicht beim Training geboten (Petermann, 1996). Wie oben ausgeführt,

wirkt sich das Entspannungstraining auf die Tätigkeit des Gehirnes aus. Bei bestimmten Formen von Anfallserkrankungen treten die Anfälle gehäuft nach dem Schlafen in der Phase des Aufwachens auf. Da das Training auch einmal ungewollt in den Schlaf übergehen kann, ist unter Umständen das Anfallsrisiko nach dem Erwachen erhöht. Allerdings gilt dies natürlich auch für Schlafphasen, die ohne Entspannungstraining zustande kommen.

Andere Experten (Schildbach & Schildbach, 1999) sehen diese Gefahren nicht und betonen, dass die Progressive Relaxation als Begleittherapie bei epilepsiekranken Kindern und Jugendlichen großen Wert habe. Dementsprechend belegen amerikanische Studien die Wirksamkeit der Progressiven Relaxation bei Epilepsie in beeindruckender Weise. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe konnte durch Progressive Relaxation als Begleittherapie die Anfallshäufigkeit im Vergleich zu einer Kontrollgruppe um 29% gesenkt werden (Puskarich, 1992).

Am besten ist wiederum die Besprechung mit dem behandelnden Nervenarzt.

Für welches Alter eignet sich die Progressive Relaxation?

Ab einem Alter von etwa sechs bis acht Jahren können Kinder erfahrungsgemäß die Progressive Relaxation erlernen. Allerdings ist auf kindgerecht aufbereitete Kurzübungen zurückzugreifen. Besonders günstig ist es, das Training in die Rahmenhandlung einer "Entspannungsgeschichte" einzukleiden, um die Motivation zum Üben zu erhöhen. Es kann keine feste Untergrenze angegeben werden, wann mit den Übungen begonnen werden kann. Zwar liegt es etwa beim achten Lebensjahr, aber die individuelle kognitive und affektive Entwicklung des Kindes spielt natürlich eine entscheidende Rolle. Manche "gut entwickelte" sechs- oder siebenjährige profitieren bereits von den Übungen, während einige achtjährige vielleicht noch Probleme haben, das Vorgehen zu verstehen. Oder sie bringen noch nicht die nötige Geduld und Konzentrationsfähigkeit zum Üben mit. Besonders die vorgestellten Entspannungsgeschichten bieten die Möglichkeit, sich spielerisch an das Training heranzutasten. Hierbei kann abgeschätzt werden, ob die Übungen schon etwas für das Kind sind oder ob es hiervon noch überfordert ist.

Anleitungstexte für Lang- und Kurzformen der Progressiven Relaxation, die für Kinder und Jugendliche geeignet sind, finden sich beispielsweise bei Ohm (2000). Diese Übungsprogramme sind auch auf einer CD erhältlich, der ein kurzgefasstes

Anleitungsheft beiliegt (Ohm, 1999). Eine Obergrenze im Alter gibt es für die Übungen im Grunde nicht, da der Aufbau der Übungsprogramme dem Training für Erwachsene entspricht. Lediglich die Sprache ist der Sprechweise von Kindern und Jugendlichen angepasst worden. Auf jeden Fall können auch junge und jung gebliebene Erwachsene mit den hier vorgestellten Programmen üben. Dies hat den großen Vorteil, dass auch Eltern oder ErzieherInnen mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam üben können.

Entspannungsgeschichte für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren: Abenteuer in der Südsee

Neben Anleitungstexten für die Übungen der Progressiven Relaxation findet sich sowohl im Buch als auch auf der CD (Ohm, 1999; 2000) eine für Kinder und Jugendliche geeignete Abenteuergeschichte, in die eine Kurzform der Progressiven Relaxation integriert ist.

Die meisten Kinder haben eine ausgeprägte Vorstellungskraft und hören gern Märchen und Geschichten. Beim Zuhören entspannen sich Kinder in aller Regel spontan. Daher bietet sich insbesondere bei jüngeren Kindern der Einsatz von Entspannungsgeschichten an. Außerdem ist es ihnen vertraut, dass ihnen eine Geschichte vorgelesen oder erzählt wird.

Aufbau der Entspannungsgeschichte

Bei "Abenteuer in der Südsee" handelt es sich um eine ebenso interessante wie entspannende Geschichte, die erfahrungsgemäß sowohl Kinder ab ca. 6-8 Jahren als auch Jugendliche anspricht. Die Geschichte wird in der "Ich-Form" erzählt, sodass sich Kinder und Jugendliche mit dem "Helden" bzw. der "Heldin" identifizieren können. Die Geschichte läuft darauf hinaus, dass das Abenteuer nur in einem völlig entspannten Zustand bestanden werden kann. Daher liegt es nahe, die Entspannungsfähigkeit zu trainieren. Wie? Am besten natürlich mit Progressiver Relaxation. Da die Geschichte in der Ich-Form erzählt wird, kann der Zuhörer und die ZuhörerIn ohne weiteres dazu eingeladen werden, die integrierte Entspannungsübung in 7 Schritten mitzumachen. Durch den Fortgang der Geschichte mit erfolgreicher Beendigung des Abenteuers wird die Durchführung des Entspannungstrainings "belohnt". Dies kann die Motivation zum weiteren Üben erhöhen. Außerdem wird in

der Geschichte mit Hilfe eines "didaktischen Tricks" für eine kleine Überraschung gesorgt. Hierdurch wird deutlich

gemacht, dass es auf das längerfristige regelmäßige Üben ankommt, um Erfolg zu haben. Eine weitere "Botschaft" besteht darin, dass wir unsere geistigen Kräfte im Sinne eines mentalen Trainings nutzen können, um den Weg zum Erfolg zu ebnen. Den Kindern und Jugendlichen wird die Erfahrung nahe gebracht, dass die geistige Beschäftigung mit erwünschtem Verhalten helfen kann, sein Ziel zu erreichen.

Im Entspannungsteil werden folgende Muskelgruppen einbezogen: Arm (rechts), Arm (links), Schultern, Gesicht, Rumpf, Bein (rechts), Bein (links).

Besonderheiten bei Jugendlichen

Insbesondere bei männlichen Jugendlichen ergeben sich häufig Motivationsprobleme, wenn es um Entspannungstraining geht. Vielen fällt es schwer, den Wert dieses Verfahrens zu erkennen und es für sich zu nutzen. Das hängt oft mit einem Selbstbild oder Persönlichkeitsideal zusammen, das sehr an Aktivität, Härte und (über-)betonter aggressiver Männlichkeit orientiert ist. Sie wollen kraftvoll, cool und überlegen wirken. Entspannung wird dann leicht mit Schwäche, Hilflosigkeit, Verlust der Kontrolle und Weichheit in Verbindung gebracht und abgelehnt. In diesen Fällen muss zunächst einmal der Versuch unternommen werden, diese Einstellungsmuster bewusst zu machen und zu hinterfragen. Die Jugendlichen sollten über die Zusammenhänge zwischen schädlichem Stress und mangelndem Wohlbefinden sowie gesundheitlichen Problemen aufgeklärt werden. Hiervon ausgehend lässt sich der Wert von Entspannungstraining überzeugend herleiten. In diesem Zusammenhang bietet der Sport oft einen guten Anknüpfungspunkt. Viele Jugendlichen haben bereits davon gehört, dass sich Spitzensportler vor den Wettkämpfen entspannen und sich "mental" vorbereiten. In fernöstlichen Kampfsportarten spielt Entspannung eine bedeutende Rolle, da hier der harmonische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung betont wird. Jugendlichen, die Erfahrung mit Judo, Karate und anderen Selbstverteidigungs- oder Kampfsportarten haben, sind diese Zusammenhänge aus der praktischen Erfahrung mit dem Sport vertraut. Häufig kommen sie selbst darauf: "In der Ruhe liegt die Kraft."

Von Petermann (1996) wird als weiteres mögliches Problem bei Jugendlichen genannt, dass das Entspannungstraining ein willkommenes "Flucht – und Vermeidungsritual" werden könnte, um Alltagsprobleme zu umgehen. Diese Gefahr,

die tatsächlich vor allem im Konsum legaler und illegaler Drogen besteht, ist nach meiner Erfahrung äußerst gering. Das regelmäßige Praktizieren von Entspannungstraining bedeutet, dass Jugendliche sich aktiv um ihr Wohlbefinden und

ihre Gesundheit kümmern. Durch diese Erfahrungen wird nicht nur Energie aufgebaut, vielmehr kommt es auch zu einem Abbau von Hilflosigkeitsgefühlen und dem Gefühl verstärkter Selbstwirksamkeit. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und führt meist dazu, dass Alltagsprobleme aktiver und gelassener angegangen werden. Kinder und Jugendliche sollten natürlich darüber informiert werden, dass es sich bei Entspannungstraining nicht um ein "Zaubermittel" zur Lösung aller Probleme handelt. Vielmehr ist es eine wirksame Hilfe zur Selbsthilfe.

Bei Jugendlichen besteht - anders als bei Kindern - oft eine besonders hohe Selbstaufmerksamkeit. Das heißt, sie neigen stark zur Selbstbeobachtung, wobei sie häufig überaus kritisch mit sich umgehen. Hieraus ergibt sich, dass sich leicht Schamgefühle entwickeln. Dieses Problem kann besonders in Gruppen dazu führen, dass sich Jugendliche beispielsweise den vermeintlich abschätzenden Blicken der anderen bei den Übungen in unangenehmer Weise ausgesetzt fühlen. In diesen Fällen wird die liegende Position oft als besonders unangenehm empfunden, während die Sitzhaltung eher toleriert wird. Diesen Bedürfnissen sollte Rechnung getragen werden.

Welche Übungssituationen sind für Kinder und Jugendliche günstig?

Es erleichtert Kindern und Jugendlichen den Einstieg, wenn zu Beginn in einem möglichst ruhigen Raum ohne Störungen geübt wird. Je jünger die Kinder sind, desto leichter lassen sie sich durch störende Geräusche, helles Licht usw. ablenken. In diesen Fällen sollte für möglichst viel Ruhe gesorgt und der Raum durch das Zuziehen von Gardinen leicht abgedunkelt werden. Allerdings sollte der Raum auch nicht zu dunkel sein, da dies auf Kinder beängstigend wirken kann.

Bei Jugendlichen ist die Reizabschirmung keine zwingende Notwendigkeit. Es ist in jedem Fall günstig, sich darauf einzustellen, auch in Alltagssituationen üben zu können, in denen nicht gerade tiefste Ruhe herrscht. Kinder ab etwa 11 Jahren und Jugendliche können – genauso wie Erwachsene - mit einiger Übung eine Einstellung entwickeln, die störenden Umweltgeräuschen eine immer geringere Bedeutung zumisst. Jeder kennt wahrscheinlich die Erfahrung, dass das, was man bewusst hört, stark davon abhängt, wie intensiv man hinhört. Ich kann von einem Buch oder

einem Gespräch so fasziniert sein, dass ich wesentlich weniger von dem mitbekomme, was um mich herum vor sich geht als wenn ich genau auf jedes Geräusch achten würde. Am besten ist es, mit dem Üben im wohlverstandenen Sinne "egoistischer" zu werden und dem eigenen Erleben der vertieften Ruhe eine möglichst hohe Bedeutung zuzumessen, so dass Geräusche immer gleichgültiger

werden. Man kann diese Haltung dadurch unterstützen, dass man sich zu Beginn der Übung innerlich sagt: "Geräusche sind jetzt ganz gleichgültig." Ich kann zwar nicht meine Ohren "verschließen" aber ich kann meine Einstellung zu dem, was ich höre, ändern. Diese innere Haltung sollte in Einzel- oder Gruppengesprächen den Kindern und Jugendlichen nahe gebracht werden, damit sie die Übungen auch in nicht immer völlig ruhigen und abgeschirmten Alltagssituationen durchführen können.

Sport, Spiel - Entspannung

Körperliche Aktivität ist eine günstige Vorbereitung auf das Entspannungstraining. Insbesondere jüngere Kinder haben einen starken Bewegungsdrang, der vor Beginn der Entspannungsübungen befriedigt werden sollte. Die Kinder sind wesentlich aufnahmebereiter für die Übungen, wenn sie sich zunächst beispielsweise in Bewegungsspielen "austoben" konnten. An eine körperlich aktive Phase schließt sich eine Ruhephase harmonisch an. Aber auch bei Jugendlichen ist vorausgehende körperliche Aktivität für das Erleben von Ruhe förderlich. Sportliche Aktivitäten wie Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen usw. lassen sich sehr gut mit Entspannungstraining kombinieren. Viele Jugendliche treiben Sport in Sport- und Freizeitcentern, wo sie Squash, Tennis, Badminton spielen oder auch Kraft- oder Fitnesstraining betreiben. In den meisten Sport- und Freizeitcentern gibt es Ruheräume in denen man nach dem Duschen und vielleicht auch saunieren ausruhen und sich erholen kann. Eine derartige Erholungsphase nach dem Sport eignet sich hervorragend für Entspannungsübungen. Der gesundheitliche Wert von Sport wird durch Entspannungstraining erheblich gesteigert, sodass diese Kombination geradezu ideal ist. Besonders wohltuend ist die Verbindung mit Sauna, da die Durchblutung angeregt und eine körperliche sowie seelische Entspannung erreicht wird. Zu "richtigem" Saunieren gehören Ruhephasen zwischen den Saunagängen, die durch Entspannungsübungen deutlich intensiviert werden können.

Zur Rolle von Eltern, PädagogInnen und TherapeutInnen

Besonders günstig ist es, wenn die Progressive Relaxation Kindern und Jugendlichen als Einzel- oder Gruppenanwendung von speziell geschulten Fachleuten nahe gebracht wird. Hierzu gehören DiplompsychologInnen, ÄrztInnen, PädagogInnen und Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen, die eine Ausbildung in Progressiver Relaxation absolviert haben.

Ein wichtiger Unterschied besteht dahingehend, ob die Progressive Relaxation vorbeugend und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit eingesetzt wird, oder ob man bestehende Krankheiten und Störungsbilder therapeutisch behandeln will. Ein Einsatz der Progressiven Relaxation mit therapeutischer Zielsetzung kann sinnvollerweise nur entsprechend ausgebildeten TherapeutInnen vorbehalten bleiben. Zur Prävention und zur Befindens- und Leistungsverbesserung können aber auch Eltern, PädagogInnen und ErzieherInnen das Verfahren einsetzen. Aber natürlich sollten sie mit der Progressiven Relaxation gut vertraut sein und diese am besten auch für sich selbst praktizieren. Nur so können sie Kindern und Jugendlichen das Training vermitteln und als positive Modelle wirken.

In jedem Fall spielt die Art der Beziehung zwischen dem Kind oder Jugendlichen und dem Erwachsenen, der das Training anleitet, eine entscheidende Rolle. Nur in einem vertrauensvollen Verhältnis lassen sich Kinder und Jugendliche auf die Erfahrung von vertiefter Entspannung ein. Es ist daher vor Übungsbeginn zu überdenken, in welcher Beziehung die anleitende Person zum Kind oder Jugendlichen steht. Häufig ist zunächst ein Aufbau von Vertrauen notwendig. Wichtig ist hierbei auch die Art, wie die Progressive Relaxation erläutert wird. Die Ausführungen sollten gut verständlich sein und das Verfahren transparent machen. Auf diese Weise können Vorbehalte, Unsicherheiten und Ängste abgebaut werden.

Falls sich zwischen dem Kind oder Jugendlichen und dem Erwachsenen, der die Übungen anleiten will, unmittelbar zuvor eine Auseinandersetzung, ein Streit oder Konflikt ereignet hat, kann das Training in aller Regel nicht durchgeführt werden. Zunächst ist die Klärung der Konfliktsituation notwendig, wobei beide Seiten zufrieden gestellt sein müssen.

Von LehrerInnen, die ihren SchülerInnen das Verfahren nahe bringen wollen, ist zu bedenken, wie sie von diesen erlebt werden. Falls Schüler ihre Lehrerin oder ihren

Lehrer beispielsweise als stark fordernde Autoritätsperson empfinden, werden sie mit dem Rollenwechsel beim Entspannungstraining möglicherweise nicht zurechtkommen. Das Resultat könnte Unsicherheit, Befremden und Misstrauen sein. Auf jeden Fall muss der Eindruck vermieden werden, dass die Übungen quasi disziplinarisch eingesetzt werden, um "die Klasse endlich einmal zur Ruhe zu bringen".

Therapieeffektstudien zur Progressiven Relaxation bei Kindern und Jugendlichen

Kröner-Herwig (1994) fasst die Ergebnisse von sechs Studien mit Kontrollgruppenplänen an insgesamt 205 Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 18 Jahren zusammen, die unter Kopfschmerzen litten. Dabei ging es um 5 bis 9 Behandlungen von jeweils ca. 1 Stunde Dauer. Meist fanden häusliche Übungen statt, die durch Tonträger sowie Bild- und Textmaterial unterstützt wurden. Bei allen Studien ergaben sich signifikante gesundheitliche Verbesserungen, die auch in Katamnesen (nach ca. 1 Jahr) stabil blieben.

Kroener-Herwig, Mohn & Pothmann (1998) untersuchten die Wirkungen von Progressiver Relaxation auf Spannungskopfschmerz und kombinierten Kopfschmerz (Spannungskopfschmerz und Migräne) an 50 Kindern im Alter von 8 bis 14 Jahren. Sie verglichen EMG-Frontalis-Biofeedback, Progressive Relaxation und eine Kontrollgruppe. Gegenüber der Kontrollgruppe erreichten beide Untersuchungsgruppen etwa gleich gute signifikante Verbesserungen hinsichtlich der Symptomatik.

Sartory, Mueller, Metsch & Pothmann (1998) verglichen an 43 migränekranken Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 16 Jahren die Effekte der Progressiven Relaxation mit einer Behandlung durch Beta-Blocker (Metoprolol). Die Schmerzintensität und Anfallshäufigkeit konnte durch die Progressive Relaxation signifikant stärker reduziert werden als durch die Medikation mit Metoprolol. Das gleiche Ergebnis fand sich auch in der Katamnese nach 8 Monaten.

Kröner-Herwig (1994) kommt aufgrund eines Literaturüberblickes zu dem Ergebnis, dass insbesondere die Resultate bei der Behandlung von chronischem Kopfschmerz durch Progressive Relaxation sehr ermutigend sind. Gegenüber Erwachsenen werden bei Kindern und Jugendlichen deutlich höhere Effizienzen bezüglich des Prozentsatzes der Kinder erreicht, die klinisch durch die Progressive Relaxation profitieren. Dabei liegen die erreichten Reduktionen der Kopfschmerzaktivität bei 50%

und mehr. Für die übrigen o. g. Indikationsbereiche liegen bisher vor allem nur klinische Erfahrungen und Fallstudien vor, die für den Einsatz der Progressiven Relaxation sprechen. Weitere kontrollierte Therapieeffektstudien sind daher wünschenswert.

Literatur:

Kröner-Herwig, B. (1994): Schmerzprobleme bei Kindern. In: Petermann, F. & Vaitl, D. (Hrsg): Handbuch der Entspannungsverfahren. Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union, 90-105

Kroener-Herwig B; Mohn U; Pothmann R (1998): Comparison of biofeedback and relaxation in the treatment of pediatric headache and the influence of parent involvement on outcome. APPLIED PSYCHOPHYSIOLOGY AND BIOFEEDBACK; 23; 3; 143-57.

Ohm, D. (1999). Progressive Relaxation für Kids. CD. Stuttgart: TRIAS Verlag.

Ohm, D. (2000). Progressive Relaxation für Kids (Buch). Stuttgart: TRIAS Verlag.

Petermann, U. (1996). Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Sartory G; Mueller B; Metsch J; Pothmann R A (1998): Comparison of psychological and pharmacological treatment of pediatric migraine. BEHAVIOUR RESEARCH AND THERAPY; 36; 12; 1155-70.

Schildbach, S & Schildbach, C. (1999): Stellenwert der Entspannungsverfahren in der Behandlung epilepsiekranker Kinder. Der Rundbrief. Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training 10 (1999).