

# Eltern

RATGEBER

## Kinder, entspannt euch!

Stress macht auch Kleinen schon zu schaffen  
Übungen für mehr Ruhe und Konzentration

In Zusammenarbeit mit  
den Betriebskrankenkassen



**KOSTENLOS**  
zum  
Mitnehmen

# Entspannung lernen Kinder mühelos

*So bewältigen Kinder ihren Schul- und Alltagsstress*

**S**tress hat man nicht nur im Beruf. Selbst die Kleinsten müssen immer wieder Stress ertragen, zum Beispiel, wenn sie in überfüllte Kaufhäuser mitgenommen werden, in denen viele fremde Geräusche und ständig wechselnde Lichter auf sie einwirken. Oder wenn die Eltern mit ihren kleinen Kindern gern weite Reisen in ferne Länder machen. Oder wenn die Familie umziehen muss. Ab dem Vorschul- und Schulalter kommen dann noch weitere ungewohnte Stressfaktoren hinzu: still sitzen, richtige Antworten geben, schwierige oder langweilige Hausaufgaben machen, mit Klassenkameraden auskommen, auf dem Schulweg aufpassen.

## » Stress: Was passiert im Körper?

Immer wenn wir uns körperlich oder seelisch bedrängt fühlen, schaltet unser autonomes Nervensystem auf Alarmbereitschaft. Wir reagieren unbewusst blitzschnell mit einer Vielzahl „steinzeitlicher“ Reaktionen, um uns der neuen Situation anzupassen. Der Körper mobilisiert seine Reserven und setzt Stresshormone frei. Dadurch atmen wir schneller, es steigen Pulsfrequenz und Blutdruck, die Muskeln spannen sich an, und aus den Energiespeichern werden Zucker und Fettsäuren mobilisiert.

Etwa 20 Minuten nach dem aufputschenden Adrenalinstoß steigt der Blutspiegel eines anderen, nicht weniger bedeutsamen Stresshormons, des Cortisols. Cortisol hält den Blutdruck leicht angehoben, lässt eine gewisse Muskelanspannung bestehen und drosselt die vorübergehend entbehrlichen Funktionen wie Verdauung, Immunreaktionen und Reparaturen in den Zellen.

Ständig „ein bisschen“ gestresst zu sein, ist also auch nicht gesund. Auf lange Sicht können erhöhte Cortisolspiegel Herzkreislauf-Probleme, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Ängstlichkeit, Müdigkeit,





Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, depressive Verstimmung – und Übergewicht fördern. Cortisol pöppelt nämlich über komplizierte Mechanismen die Fettzellen.

## » Stress ist nicht immer nur schlecht

Was einem Menschen Stress bereitet, hängt entscheidend von seiner persönlichen Interpretation – und von seiner Lebenserfahrung ab. Mit 14 bricht die Welt wegen eines Pickels zusammen, mit 40 steckt man ganz andere Sachen gelassen weg. Etwas Stress braucht jeder Mensch. Zu ge-

ringe Anforderungen machen lustlos. Bis heute ist es allerdings ein Rätsel, weshalb die einen mit einem 16-Stunden-Tag erst richtig aufblühen, während die anderen schon unter viel geringerer Beanspruchung leiden. Eine Theorie hierzu lautet: Wer Stress locker wegsteckt, hat Eigenschaften, die seine Gesundheit schützen, wie „Hardiness“, eine Mischung aus Engagement, Selbstvertrauen und der Lust an Herausforderungen. Günstig ist auch „Kohärenzerleben“, wie es Fachleute nennen. Damit ist ein Lebensgefühl gemeint, das auf dem festen Glauben ruht, die Welt sei verstehbar, alles sei irgendwie machbar und jedes Tun habe einen Sinn. Vor allem der letztgenannte Aspekt scheint ganz wichtig zu sein: Wer einen Sinn in dem sieht, was er tut, hat Spaß daran, sich „abzurackern“.

## » Entspannen: Ich bin dann mal weg

Damit sich Kinder später gern an ihre Kindheit erinnern, braucht es neben der Liebe der Eltern vor allem eines: Zeit. Zeit für das, was Kindern Spaß macht. Kinder zu fördern ist gut und richtig, doch dass manche Kinder kaum noch freie Zeit für sich haben, schadet ihnen. So können sie beispielsweise auch nicht lernen, wie man sei-



**IMPRESSUM** G+J Zeitschriften-Verlagsgesellschaft mbH Verlagsgroupe München, Weihenstephaner Str. 7, 81673 München Telefon (089) 41 52 607

**Geschäftsführer:** Karl J. Rheinheimer, Matthias Mahler. **Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:** Doro Kammerer. **Grafische Gestaltung:** Rita Gerstenbrand.

**Anzeigenleitung:** Sabine Krämer, Telefon: 0 89/41 52 644, **Anzeigenverkaufsleitung:** Regina Sporleder, Telefon: 0 89/41 52 685, Hans-Joachim Weber, Telefon:

0 89/41 52 608. **Anzeigenabwicklung:** Natascha Mooser, Telefon: 0 89/41 52 647, Telefax 0 89/41 52 627. Zzt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 19. **Bankverbindung:**

Deutsche Bank AG, Hamburg, Konto-Nr. 0320200, BLZ 200 700 00. © 2009 für alle Beiträge bei G+J Zeitschriften-Verlagsgesellschaft mbH. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. **Gesamtherstellung und Druck:** Peter Becker GmbH, Delpstraße 15, 97084 Würzburg

III-2009-2

# easy! bringt Kids auf den richtigen Gesundheitskurs

**E**ltern, die für ihre Kinder einen Entspannungskurs suchen oder selbst an einem Kurs teilnehmen möchten, finden ganz einfach über die Internetseite ihrer Betriebskrankenkasse oder auf [www.bkk.de/easy](http://www.bkk.de/easy) mehr als 30.000 qualitätsgesicherte Kursangebote. Die Eingabe der Postleitzahl genügt, und die Suchfunktion startet. Weiterhin sind al-

tersgruppenspezifische Kursabfragen, zum Beispiel „Kinder und Jugendliche“ und themenspezifische Kursabfragen, etwa nach Entspannung, Bewegung oder Ernährung möglich. Die Präventionskursdatenbank „easy!“ bietet bundesweit das größte Angebot an qualitätsgeprüften Kursen. Viel Spaß!

## Mach mit! Elternkurs „Fit von klein auf“

Für Eltern von Vorschulkindern ist der BKK Mach mit! Elternkurs „Fit von klein auf“ genau das Richtige.

Das 6-wöchige Online-Kursprogramm lädt Sie und Ihren Nachwuchs auf dem Weg zu einem gesunden Familienalltag auf eine spannende Entdeckungstour ein. Diese hält neben dem Austausch mit anderen Eltern nahezu täglich neue Infos, Spielideen, Wissenstests und zahlreiche praktische Anregungen zu folgenden Familienthemen bereit:

- Bewegung & Entspannung
- Starke Kinder  
(stark machen für das Leben)
- Früherkennungsuntersuchungen & Schutzimpfungen
- Ernährung
- Kinderunfallverhütung



Auf [www.portal-gesundheitonline.de](http://www.portal-gesundheitonline.de) oder [www.fit-von-klein-auf.de](http://www.fit-von-klein-auf.de) kann man sich für den kostenlosen Mach mit! Elternkurs registrieren.

ne Zeit selbst gestaltet und mit Sinn erfüllt.

Die beste Erholung nach einem anstrengenden Tag ist körperliche Aktivität (z. B. auf dem Spielplatz toben, schwimmen, Rad fahren). Wenn Kinder nur noch schwer zur Ruhe kommen und sich schlecht konzentrieren können, helfen ihnen oft Stressbewältigungsverfahren. Mit der Zeit lernen sie, diese Techniken immer dann einzusetzen, wenn sie sich schlecht oder angespannt fühlen.

### » Autogenes Training – kinderleicht zu lernen

Auf einer Matte liegen und zehnmal hintereinander denken „Mein linker Arm wird ganz schwer“... Wie langweilig! Keine Sorge – so versucht niemand, Kinder an autogenes Training heranzuführen. Das wäre auch schade, denn diese Entspannungsmethode ist geradezu ideal für die ausgeprägte Vorstellungskraft, mit der Kinder ausgestat-

tet sind. Kinder können sich in Geschichten und Fantasiereisen so richtig hineinfallen lassen – und kommen dabei beinahe mühelos zu den Zielen des autogenen Trainings: seelische Ausgeglichenheit, Angstmilderung, Konzentrations- und Leistungssteigerung, Erhöhung der Frustrationstoleranz, Sensibilität für die Signale des Körpers.

### » Bewusst anspannen und loslassen

Progressive Muskelentspannung ist für viele Kinder leichter erlernbar als autogenes Training. Das Programm ist besonders für unruhige Kinder gut geeignet, weil sie selbst aktiv werden können. Die Kinder werden zur gezielten Anspannung und nachfolgender Entspannung von bestimmten Muskelgruppen angeleitet. Bei den Übungen entstehen Wärme-, Schwere- und Schläfrigkeitsgefühle – und das macht vielen Kindern Spaß.

---

## Buchtipps

- „**Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche: Positiv mit Stress umgehen lernen, Konkrete Tipps und Übungen, Hilfen für Eltern und Lehrer**“, Arnold Lohaus, Holger Domsch, Mirko Fridrici, Springer, 22,95 Euro
- „**Die 50 besten Entspannungsspiele**“, Rosemarie Portmann, Don Bosco, 5 Euro
- „**Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder: Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung**“, Ursula Salbert, Ökotopia, 16,90 Euro
- „**Spann an – lass los, das ist famos. Progressive Muskelentspannung für Kinder. CD: Konzentrations- und Entspannungsübungen nach Jacobson**“, Marita Hennig, Hennig. 14 Euro



Für Kinder  
gibt es spezielle  
Yoga-Kurse

## » Qigong: ruhig durch Bewegung

Gong heißt Übung oder Arbeit. Qigong sind Übungen zur Pflege der Lebensenergie. Diese Übungen schulen die Körperwahrnehmung so, dass man unnötigen Kräfteverschleiß „intuitiv“ vermeidet. Die Kombination aus Konzentration, bewusstem Atmen und Bewegung führt zu inne-

rer Ruhe und Ausgeglichenheit – und das gilt nicht nur in China als elementare Voraussetzung für die Gesundheit. Die Übungen wirken beruhigend und stabilisierend auf Herz-Kreislauf- und Nervensystem und sorgen für seelische Ausgeglichenheit.

## » Yoga – kindgerechte Meditationsform

Nach indischer Lehre durchfließen 72 000 Energiekanäle den Körper. Sie sind über sieben Chakren (Körperzonen mit „erhöhter Lebensenergie“) miteinander verknüpft. Jedem Chakra sind Eigenschaften und Organe zugeordnet, die man mit Yoga energetisch beeinflussen kann.

Spezielle Kinderkurse helfen, durch die Konzentration auf Haltungsübungen Spannungen abzubauen und Gefühle wie Angst, Ärger, Freude wahrzunehmen. Besonders bei Konzentrationsstörungen kann Yoga hilfreich sein. Kinder-Yogakurse setzen vor allem auf spielerische Übungen, die den natürlichen Bewegungsdrang der Kleinen aufnehmen. Die Übungen, auch Asanas genannt, sind größtenteils der Gestalt von bekannten Gegenständen, Pflanzen („Die Lotusblüte, die noch schläft“) und Tieren bzw. deren Bewegungen nachempfunden. Yoga für Kinder unterscheidet sich grundsätzlich vom Erwachsenen-Yoga.

Entspannungskurse für Kinder bieten Volkshochschulen, Krankenkassen und Beratungsstellen an. Sie sind als Kassenleistung möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Wir sind hier.

**Von Mumps bis Masern.** Eine gute Krankenversicherung ist da, wenn man sie braucht. Mit einer umfassenden Versorgung und allen Leistungen, die Sie brauchen, um fit zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden. So wie die BKK, die leistungsfähige Krankenversicherung für Jung und Alt. Was können wir für Sie tun?

Die Betriebskrankenkassen.

[www.bkk.de](http://www.bkk.de)

