

# Stress lass nach!

## Progressive Muskelentspannung als Hilfe beim Lernen

Stress gehört zum Alltag des modernen Menschen. Stress macht auch vor den Toren der Schule nicht Halt. Man kann aber etwas gegen Stress tun, als Lehrkraft wie als Schüler oder Schülerin: einfach, praktisch, unkompliziert, - aber höchst wirksam...

---

CORNELIA LÖHMER

---

### Kinder im Stress

Zwei von drei Kindern leiden heute bereits an typischen Stress-Symptomen. Sie klagen über Bauch- und Kopfschmerzen, haben ein geschwächtes Immunsystem, sie sind unruhig und zappelig, können abends nicht einschlafen und kommen morgens nicht aus dem Bett. Lehrkräfte und Eltern beobachten diese Entwicklung seit einigen Jahren und sie bestätigen, dass immer mehr Schülerinnen und Schüler immer weniger Ausdauer haben und bei weitem nicht die Leistungen erbringen, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen.

Über die Ursachen dieser Entwicklung wird viel nachgedacht, spekuliert, diskutiert und geforscht. Es gibt mitt-

lerweile eine Fülle von nachweislichen Einzelauslösern, die sich verschlimmernd auf die zunehmende Unruhe von Kindern auswirken. Dazu gehören z.B. einseitige Ernährung, Bewegungsmangel, erhöhte Umweltverschmutzung, Lärmbelastung, genetische Dispositionen. Insgesamt können wir jedoch davon ausgehen, dass ein Zusammenwirken unterschiedlicher Ursachen für die erhöhte Dauerspannung von Kindern und Jugendlichen verantwortlich ist und dieses Zusammenwirken hat viel mit der veränderten Lebenswelt in den letzten 20 Jahren zu tun.

Die Veränderungen in den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen erfordern Bewältigungs- bzw. Regenerationsfähigkeiten, über die sie jedoch nicht in ausreichendem Maße verfügen. Anhaltende Überreizungen

und Überforderungen führen zu einer Daueranspannung, die sich über kurz oder lang in körperlichen und seelischen Symptomen äußert. Die Leidtragenden sind nicht nur die Schülerinnen und Schüler selbst, sondern auch alle Menschen, die mit ihnen in Kontakt sind: die Eltern, die Spiel- und Schulkameraden und nicht zuletzt natürlich die Lehrkräfte.

### Dem Stress entgegenwirken

Die Progressive Muskelentspannung ist die ideale Methode, um Schülerinnen und Schüler frühzeitig mit einer Möglichkeit des Stressabbaus vertraut zu machen.

Der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobsen entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts das Verfahren der „fortschreitenden Muskelentspannung“. Dabei

handelt es sich um ein Muskelentspannungstraining, bei dem systematisch einzelne Muskelgruppen angespannt und entspannt werden. Die Aufmerksamkeit ist auf die jeweiligen Muskelgruppen gerichtet. Es gilt, die Unterschiede zwischen dem Körpergefühl der angespannten Muskulatur und dem der entspannten Muskulatur genau wahrzunehmen. Im Laufe der Zeit können bei regelmäßiger Übung frühzeitig beginnende Verspannungen erkannt und aktiv gelöst werden. Es kommt beispielsweise erst gar nicht mehr zu Spannungsschmerzen im Nacken oder im Rücken.

Doch nicht nur die Körperfunktionen sind beeinflussbar. Jacobson entdeckte in seinen Untersuchungen einen Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Spannung. Menschen, die unter psychischen Unsicherheiten und Angstzuständen leiden, haben einen erhöhten Muskeltonus. Durch die Beseitigung der muskulären Spannung wird auch die Gehirnaktivität schwächer, der Mensch kann geistig abschalten, er wird ruhiger und gelassener. Das Ruhegefühl bewirkt wiederum eine zunehmende Muskelentspannung, die ihrerseits ein noch stärkeres Ruhegefühl hervorruft. Auf diese Weise kann eine angenehme körperlich-seelische Ausgeglichenheit erreicht werden, die auch „Wohlspannung“ genannt wird.

Muskeln sind lernfähig – regelmäßige Übung beschleunigt den gesamten Prozess. Schon nach wenigen Übungssequenzen erinnern sich die Muskeln daran, wie sie ihre Grundspannung reduzieren können. Menschen, die die Muskelentspannung regelmäßig praktizieren, sind in der Lage, sich innerhalb von Sekunden in den Zustand der Wohlspannung zu versetzen. Die körperlichen Auswirkungen sind messbar, die seelischen Auswirkungen sind beschreibbar.

Auf der körperlichen Ebene nehmen Blutdruck und Sauerstoffverbrauch ab, ebenso die Herz- und Atemfrequenz. Die Muskelspannung verringert sich, die nach außen führenden Blutgefäße (an Armen, Händen, Beinen und Füßen) weiten sich und es sind Veränderungen der elektrischen Hautleitfähigkeit sowie der elektrischen Hirnaktivität festzustellen.

Über die Phänomene auf der seelischen Ebene berichten Menschen, dass sie besser geistig abschalten können und sich wach, ausgeglichen und gelassen fühlen.

Das Geheimnis der überaus positiven Wirkung der Muskelentspannung liegt darin begründet, dass es Kindern und Erwachsenen möglich ist zu lernen, für jede Aktivität nur noch diejenigen Muskeln anzuspannen, die für die Ausführung der Bewegung notwendig sind. Nach dem Motto: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“ wird die Energie nicht mehr in unnö-

tigen Anspannungen vergeudet, sondern steht dann zur Verfügung, wenn sie gebraucht wird. Wer derart ausgeglichen ist, kann mit den Anforderungen des Lebens besser umgehen, er begegnet ihnen weitgehend ohne Ängste, mit gesammelter Kraft und Energie. Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die die Progressive Muskelentspannung kennen lernen, sind weniger stressanfällig, verfügen über stärkere körperliche Abwehrkräfte und sind insgesamt ausgeglichener.

### **Locker läuft's leichter!**

Die Progressive Muskelentspannung ist für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen besonders geeignet, denn die Übungen sind bei entsprechend fundierter Anleitung leicht zu erlernen. Da es langfristig weder einer besonderen Umgebung bedarf, noch eines besonders vorbereiteten Raumes, kann die Methode nach einiger Übungszeit problemlos in jeden Unterricht integriert werden.

Der Einsatz der Progressiven Muskelentspannung ist immer dann angebracht, wenn die „Akkus leer sind“. Lehrkräfte kennen diese Momente zur Genüge: Montags morgens, nach mehrstündigen Arbeiten, in den letzten Schulstunden nach einem langen Vormittag usw. Immer wieder gibt es die Situation, in denen die Lehrkräfte die erschöpften Aufnahmekapazitäten ihrer Schülerin-

nen und Schüler zwar sehr genau wahrnehmen, dem jedoch nicht angemessen nachgeben, da sie der Lehrplan drückt. Wird in solchen Momenten der Unterricht einfach „durchgezogen“, ist dies für beide Seiten unbefriedigend. Die Kinder sitzen die Zeit ab und der Lernerfolg ist gleich Null. Die Lehrkräfte haben zwar ihren Plan erfüllt, aber sie wissen, wie wenig bei den Kindern angekommen ist.

Hilfreich ist es, in solchen Situationen, die Schülerinnen und Schüler mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung zu lockern. Ein kurzer Durchgang von ca. 10 Minuten aktiviert Kinder und Lehrkräfte, so dass anschließend wieder Unterricht möglich ist. Die Zeit für die Anleitung der Progressiven Muskelentspannung ist doppelt gut investiert: Die Schülerinnen und Schüler lernen eine Methode, mit der sie sich auch im Alltag immer wieder aktivieren können und sind anschließend auch wieder in der Lage, sich auf den Unterricht einzulassen. Auch die Lehrkräfte berichten von der wohltuenden Wirkung, die diese aktive Pause auf sie hat. Allein durch das Anleiten der Progressiven Muskelentspannung können auch sie ihre Energiespeicher wieder aufladen und haben anschließend mehr Elan für den Unterricht.

Die einzige Voraussetzung für das Praktizieren der Progressiven Muskelentspannung ist ein Raum, in dem

Lehrkräfte und Kinder für die Zeit der Übung ungestört sind. Ein entsprechendes Schild an der Klassenzimmertüre („Entspannung – bitte nicht stören“) hält ungebundene Gäste ab.

Die Progressive Muskelentspannung kann im Liegen, Sitzen und nach einiger Übungserfahrung auch im Stehen praktiziert werden, wichtig ist lediglich eine bequeme Position, in der sich die Kinder und Jugendlichen gut entspannen können. Einengende Kleidung (Gürtel, oberster Hosenknopf) sollte gelockert werden und wenn irgend möglich, sollten auch die Augen während der Übung geschlossen sein, denn so ist es einfacher, sich auf den Körper zu konzentrieren. Der wichtigste Aspekt der Progressiven Muskelentspannung ist das Durchlaufen der folgenden *fünf Phasen* beim Üben mit jeder Muskelgruppe. Den Schülerinnen und Schülern müssen daher die einzelnen Phasen genau erklärt werden.

#### **1. Hinspüren**

Die übende Person konzentriert sich auf die jeweilige Muskelgruppe.

#### **2. Anspannen**

Auf ein vereinbartes Signal der anleitenden Person („*Anspannen jetzt!*“) wird die jeweilige Muskelgruppe angespannt. Dabei wird so stark angespannt, dass die Spannung deutlich spürbar ist, aber nur so stark, dass es nicht weh tut.

#### **3. Spannung halten**

Die Spannung dauert 5-7 Sekunden und der Atem wird dabei möglichst nicht angehalten. Die übende Person konzentriert sich dabei auf die Empfindungen in der betreffenden Muskelgruppe.

#### **4. Loslassen**

Auf ein weiteres Signalwort hin („*Loslassen!*“) wird die Muskelanspannung gelockert.

#### **5. Nachspüren**

Die übende Person bleibt mit ihrer Aufmerksamkeit bei der betreffenden Muskelgruppe. Sie spürt nach, was in den gelockerten Muskelgruppen geschieht, ohne dass sie dabei die Empfindungen bewertet. Die Nachspürphase dauert ca. 30 Sekunden.

In einer „Trockenübung“ erfahren die Kinder und Jugendlichen, welche Muskelgruppen wie angespannt werden. Es gibt unterschiedlich umfangreiche Varianten, die Progressive Muskelentspannung durchzuführen, für die Altersstufe ab 12 Jahren hat sich der 10er-Schritt bewährt. In der nachfolgend beschriebenen Art werden die Muskeln im Sitzen angespannt:

#### **1. Aktiverer Hand und Unterarm**

Anweisung: Mache mit der Hand eine Faust.

#### **2. Aktiverer Oberarm**

Anweisung: Drücke den Oberarm gegen Deinen Oberkörper.

### 3. Andere Hand und Unterarm

Anweisung: Mache mit der Hand eine Faust.

### 4. Anderer Oberarm

Anweisung: Drücke den Oberarm gegen Deinen Oberkörper.

### 5. Gesicht

Anweisung: Kneife die Augen zusammen und ziehe die Mundwinkel auseinander.

### 6. Schultern

Anweisung: Ziehen die Schultern hoch.

### 7. Oberer Brust- und Rückenbereich

Anweisung: Führe die Schultern nach hinten zueinander.

### 8. Bauch

Anweisung: Mache den Bauch ganz fest.

### 9. Aktiveres Bein

Anweisung: Stelle das Bein leicht vor und drücke die Ferse gegen den Boden.

### 10. Anderes Bein

Anweisung: Stelle das Bein leicht vor und drücke die Ferse gegen den Boden.

.....  
*Regelmäßige Muskelentspannung ermöglicht innerhalb von Sekunden den Zustand der Wohlspannung*  
.....

Der eigentliche Durchgang durch die Progressive Muskelentspannung kann einzelne Schritte oder auch den gesamten Durchlauf enthalten. Es kann jede Muskelgruppe einmal angespannt werden oder auch zweimal, wenn eine besonders tiefe Entspannung erreicht werden

soll. Die Entspannung kann noch vertieft werden durch einen Ausklang in Form von meditativem Malen, dem Einsatz von Phantasieisen oder ruhiger Bewegung. Ein verbaler Austausch über die gemachten Erfahrungen mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen, rundet eine Entspannungssequenz ab. Es bleibt der Lehrkraft überlassen, wie sie die Muskelentspannung in ihren wöchentlichen Unterrichtsablauf integrieren kann und in welchem Umfang sie die Muskelentspannung anleiten will. Die Methode kann an jede äußere Form angepasst werden – es gibt keine Entspannungsmethode, die flexibler und gleichzeitig so wirkungsvoll ist.

.....  
*Auch die Lehrkräfte berichten von der wohltuenden Wirkung einer aktiven Pause.*  
.....

Wichtig für eine erfolgreiche Arbeit ist neben dem Spaß im Umgang mit Kindern und Jugendlichen die eigene Erfahrung, dass die Progressive Muskelentspannung als Kraftquelle genutzt werden kann, um aus der Stress-Spirale herauszukommen.

Garant für eine kompetente Arbeit ist eine solide Ausbildung zur Kursleiterin und zum Kursleiter in Progressiver Muskelentspannung. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Kinder kreativ-spielerisch und vor allem

altersangemessen angeleitet werden.

Kinder und Jugendliche, die die wohltuende Wirkungsweise der Progressiven Muskelentspannung einmal erfahren haben, wollen im Regelfall immer wieder angeleitet werden. Sie haben Spaß daran, mit ihren Muskeln unterschiedliche Körperempfindungen auszulösen und sie genießen den Zustand der Wohlspannung. Aber auch die Lehrkräfte, die mit ihren Schülerinnen und Schülern regelmäßig die Progressive Muskelentspannung praktizieren, profitieren in hohem Maße davon, denn sie gehen innerlich mit ihren Kindern und Jugendlichen auf „Inseln des Wohlbefindens“ mitten im schulischen Alltag.

Lehrerinnen und Lehrer, aber auch Eltern, die Lust haben, die Anleitung der Progressiven Muskelentspannung professionell zu erlernen, können beim Giessener Forum für Bewegung, Bildung und Beratung eine Ausbildung zum/ zur Kursleiter/in in Progressiver Muskelentspannung für die Anleitung von Kindern und Jugendlichen absolvieren. In der Ausbildung erlernen Sie alle relevanten Aspekte, um die Progressive Muskelentspannung kompetent und lebendig in Kombination mit spielerischen Übungen, Phantasieisen und Bewegungsspielen durchführen zu können. Für die Ausbildung sind keine speziellen Vorerfahrungen erforderlich. Wohl aber sollten die Teilnehmenden

den Lust und Freude im Umgang mit Kindern sowie Spaß an spielerischen Prozessen und kreativen Übungen mitbringen.

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat über die Befähigung zur selbstständigen Anleitung von Muskelentspannungsgruppen ab. Sie ist beim Hessischen Ministerium als Weiterbildung anerkannt, es kann daher Bildungsurlaub beantragt werden. Außerdem ist die Veranstaltung vom Institut für Qualitätsentwicklung in Wiesbaden als Fortbildungs- oder Qualifizierungsangebot nach § 65 Hessisches Lehrerbildungsgesetz akkreditiert. Nähere Informationen können Sie beim Giessener Forum (Tel.: 0641 / 493605) anfordern bzw. im Internet unter [www.giessener-forum.de/progressive-muskelentspannung.htm](http://www.giessener-forum.de/progressive-muskelentspannung.htm) einsehen.

---

*Dr. Cornelia Löhmer, Jg. 1961, ist selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach, wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums für Bewegung, Bildung und Beratung. Adresse: Helgenstockstr. 15a, 35394 Giessen, E-Mail: [info@giessener-forum.de](mailto:info@giessener-forum.de)*

---