

WERNER H. HONAL | DORIS GRAF | DR. FRANZ KNOLL (HG.)

HANDBUCH DER SCHULBERATUNG

Standardwerk für Beratungslehrer(innen) und Schulpsycholog(innen)
aller Schularten

Thema: Lern- und Leistungsprobleme

Titel: Entspannungstechniken (24 S.)

Produktinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil des Standardwerkes »**Handbuch der Schulberatung**« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*.

* Ausgaben bis 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Dieses Praxishandbuch richtet sich an Beratungslehrer / Beratungslehrerinnen aller Schularten. Es liefert Antworten auf alle Fragen der Beratungstätigkeit und beinhaltet den aktuellen Stand einschlägiger **Erkenntnisse aus der Schulpsychologie und Schulpädagogik**,

- aus dem **Bereich sozialer Hilfen**,
- der **Beratungsmethoden**
- und der **Beratungsmittel**.

Umfassende und verständliche Beiträge, fundierte **Analyseschemen, Entscheidungshilfen** und anwendungsorientierte **Lösungsvorschläge** unterstützen Sie in Konflikt- und Beratungssituationen. In der Praxis bewährte und **komplett ausgearbeitete Anleitungen und Konzepte** helfen Ihnen bei der Umsetzung.In **eDidact** finden Sie alle Beiträge zu den Beratungsfeldern **Lernprobleme und Leistungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, Krankheit und Behinderung, Beratung von Lehrern und Schule** sowie zur Organisation der Beratung. Nützliche Formulare und Vorlagen (z.B. für Elternbriefe) erleichtern Ihnen den Beratungsalltag.

(Diesen) Beitrag als Download bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.eDidact.de/hds.

Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrücke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise – ist unzulässig. Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@eDidact.de✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.eDidact.de | www.mgo-fachverlage.de

5.2.3 Entspannungstechniken

Alexander Geist

Inhaltsverzeichnis

1. **Theorie der Entspannung und der Entspannungstechniken**
 - 1.1 Grundmerkmale von Entspannungstechniken
 - 1.2 Gehirnphysiologische Prozesse bei Entspannung und Konzentration
 - 1.3 Zusammenhang zwischen Anspannung, Entspannung und Leistungsfähigkeit
2. **Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von Entspannungsübungen bei prüfungsängstlichen Kindern**
3. **Praktische Durchführung grundlegender Entspannungstechniken**
 - 3.1 Atemübungen
 - 3.2 Muskelentspannungsübungen
 - 3.3 Fantasiereisen
4. **Ergänzende Hinweise**
5. **Literaturverzeichnis**

5.2.3 Entspannungstechniken

Entspannungstechniken gelten gemeinhin als probates **Mittel gegen Ängste**; damit sie wirksam sein können, müssen allerdings einige **Voraussetzungen** erfüllt werden:

- regelmäßiges Training und regelmäßige Anwendung,
- die richtige, motivierende Übungsform für ein Kind
- und die Beachtung von Kontraindikationen, denn bei bestimmten körperlichen Gegebenheiten sind Entspannungsübungen nicht das, als was sie üblicherweise gelten, nämlich als eine harmlose und immer ungefährliche Intervention; für Asthmatiker z.B. können Atemübungen lebensgefährlich sein. Hinweise auf diese Kontraindikationen, die in der Publikumliteratur bedauerlicherweise selten oder gar nicht stehen, findet der Leser in dem Kapitel zur praktischen Durchführung der Übungen.
- Außerdem können Entspannungsübungen immer nur Teil eines Interventionspakets sein. Wer fortlaufend negative selbstbezogene Kognitionen hat (»Ich war nie gut in Mathe«, »Wenn ich durchfalle, ist das eine furchtbare Katastrophe, weil ...«), dem wird allein durch Entspannungsübungen nicht zu helfen sein. Er wird sich zwar nach einer Übung kurzzeitig besser fühlen, aber sobald er sich wieder dem Angst machenden Gegenstand zuwendet, wird er – bei unveränderten Kognitionen – schnell wieder in alte Erlebensmuster zurückfallen.

Entspannungsübungen können freilich nicht nur im Rahmen einer Intervention bei (Prüfungs-)Angst eingesetzt werden, sondern **auch zur Steigerung der Konzentration**. Dementsprechend findet man sie als Bestandteil einschlägiger Konzentrationstrainingsprogramme, z.B. des Marburger Konzentrationstrainings. Grund für die doppelte Wirksamkeit sind gehirnphysiologische Prozesse, auf die unten (Punkt 1.2) näher eingegangen wird.

1. Theorie der Entspannung und der Entspannungstechniken

1.1 Grundmerkmale von Entspannungstechniken

Gemeinsamkeit aller »Entspannungstechniken« ist die **Konzentration auf das Hier und Jetzt, auf körperliche Vorgänge** (Atmung, Muskulatur) **oder Sinneswahrnehmungen** (tatsächliche oder imaginierte) und der **Versuch, auf diesem Wege entspannungsfeindliche Gedanken auszuschalten bzw. durch entspannungsförderliche Gedanken** (z.B. die Suggestionsformeln beim autogenen Training) **zu ersetzen**. Grundsätzlich könnte man sich mit allem Möglichen entspannen, auch mit dem Essen einer Wurstsemmel, sofern man es mit der entsprechenden Haltung tut (eben der Konzentration auf das Essen, den Geschmack usw.). Auch viele religiöse Meditationsrituale (Rosenkranzbeten, Mantras usw.) bewirken letztlich körperlich dasselbe wie Entspannungstechniken. Formelhaft kann man die Wirkung der Entspannungsübungen so beschreiben: *»Ich tue, was ich hier und jetzt tue. Ich spüre, was ich tue. Ich bin.«*

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit hier der **Versuch einer Systematik der Entspannungswege**:

- **Entspannung auf geistigem Wege:** Ansprechen der Fantasie und Imaginationskraft (autogenes Training, Imaginationsübungen verschiedenster Art), Einsatz von Suggestionsformeln zur geistigen Stärkung (autogenes Training, Mantras, Gebet), wobei diese im Regelfall monoton wiederholt werden
- **Entspannung auf körperlichem Wege:** Spürübungen (Konzentration auf das Spüren von Körperteilen oder auf Wahrnehmungsreize, z.B. auf Geschmack, auf Gehörtes usw.), forcierte Muskelentspannungsübungen (gezielte Erhöhung der Muskelanspannung und danach bewusstes Loslassen, z.B. in Form isometrischer Übungen oder progressiver Muskelentspannung), Bewegungsübungen als Sonderform der Spürübungen, aber nicht in Ruheposition, sondern in Bewegung (vgl. fernöstliche Bewegungsrituale, z.B. Tai-Chi, oder den islamischen Derwischtanz)
- **Entspannung durch bewusstes Atmen**
- **Entspannung durch Ausdruck:** Produktion von Tönen in Verbindung mit körperlichem Spüren der Töne, z.B. indem man summt und den zur momentanen Stimmung passenden Ton findet oder indem man das Summen langsam zum Schrei anschwellen lässt, der auch muskulär entspannend wirkt; Malen als Mittel zur Entspannung
- **Entspannung im kindlichen Spiel:** Gerade hier ist das entscheidende Merkmal, dass man sich dabei im Spiel verliert, ohne noch an etwas anderes als das Spiel zu denken.

Entspannung ist nicht gleichzusetzen mit ...

- **Schlafen oder Dösen:** Entspannung setzt geistig-körperliche Wachheit voraus. Wer körperlich sehr müde ist, dem hilft eine Entspannungsübung nicht, denn er kann sie nicht sinnvoll durchführen. Schlaf führt auch nicht automatisch zur Entspannung: Wer verkrampft oder verspannt einschläft, wacht meist im selben Zustand wieder auf. Schlaf hilft bei Verspannungen nur, wenn sie Folge sehr starker körperlicher Anstrengung sind. Bei psychisch bedingten Verkrampfungen wie einer Prüfungsangst ist der Schlaf allenfalls oberflächlich wirksam und dient zudem oft nur als Fluchtmethode – und in Prüfungen ist das ohnehin nicht der richtige Weg ...
- **Ablenkung und Flucht:** Gemeint ist die Form der Ablenkung, bei der man versucht, seelische Probleme zu übertönen (z.B. sich mit lauter Musik den Kopf »zudröhnen«) oder zu übertünchen (z.B. durch exzessiven Fernsehkonsum oder ausufernde Freizeitaktivitäten bis hin zu allen Formen der Sucht). Bei diesen Verfahrensweisen ist man nicht *bei sich* und im *Hier und Jetzt*, sondern man flieht. Zeitweise kann solche Ablenkung auch bei anhaltenden Prüfungsängsten sinnvoll und nützlich sein (z.B. beim Warten auf die Prüfung), aber eine wirkliche Entspannung liefert sie genauso wenig wie eine Lösung der zugrunde liegenden Probleme.

5.2.3 Entspannungstechniken

- **Problemlösung:** Prüfungsangst und ihre körperlichen Ausdrucksformen (Verspannungen, Atemprobleme, Kreislaufprobleme usw.) haben Ursachen. Entspannungstechniken helfen primär dabei, die Symptome zu lindern, und das manchmal durchaus effektiv. Manchmal haben sie auch eine heilende (therapeutische) Hilfsfunktion, indem sie es dem/der Betroffenen ermöglichen, zu sich zu kommen und damit den ersten Schritt zur Erkenntnis der Problemursachen zu tun. Sie können aber die eigentliche Problemlösearbeit nicht ersetzen. Außerdem werden sie (was aber eher bei erwachsenen prüfungsängstlichen Menschen zu beobachten ist) manchmal dazu benutzt bzw. besser gesagt missbraucht, um vor der eigentlichen Problemlösung davonzulaufen.

Voraussetzungen einer erfolgreichen Entspannung sind:

- Bereitschaft zur Entspannung und Konzentration auf die Entspannungsübung
- Minimum an Zeit
- Freiheit von äußeren Störreizen – nur nach langer Übung kann man sich z.B. bei starkem Lärm entspannen
- vor allem jedoch: Übung, Übung, Übung! Ohne regelmäßige Übung kann die gewählte Entspannungstechnik nicht beherrscht und kann eine Tiefenentspannung nicht erreicht werden. Wer zur regelmäßigen Übung nicht bereit ist, braucht gar nicht erst mit dem Erlernen einer Entspannungstechnik anzufangen – es wäre Zeitverschwendung. Allerdings wäre es auch verfehlt, Entspannungstechniken allzu forciert zu betreiben – Entspannung kann nicht erzwungen werden, Zwang und Entspannung schließen sich aus. Ein verkrampftes Üben auf Teufel komm raus steht im Widerspruch zur Entspannung.

1.2 Gehirnphysiologische Prozesse bei Entspannung und Konzentration

Welche physiologischen Veränderungen im Zustand der Angst entstehen und wie sie auf uralte menscheitsgeschichtliche Reaktionsmuster im Umgang mit unmittelbaren existentiellen Bedrohungen zurückzuführen sind, wurde an anderer Stelle in diesem Handbuch erläutert (vgl. Geist, Prüfungsangst – Theorie). Entspannung bewirkt das Gegenteil dieser Prozesse: