Ein Zoospaziergang mit der Fee Sausewind

Helga C. M. Land-Kistenich

Impressum

© 2015 Helga C. M. Land-Kistenich
llustrationen: Kinder aus Berlin
Korrektorat, Lektorat, Satz & Umschlag: Laura Düsterwald für LilaBunt

Verlag:
Tredition GmbH
Grindelallee 188
20144 Hamburg

ISBN-Verlagsnummer:
978-3-7323-5759-8 (Paperback)
978-3-7323-6132-8 (Hardcover)
978-3-7323-5761-1 (e-Book)

Printed in Germany

Alle Angaben ohne Gewähr

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

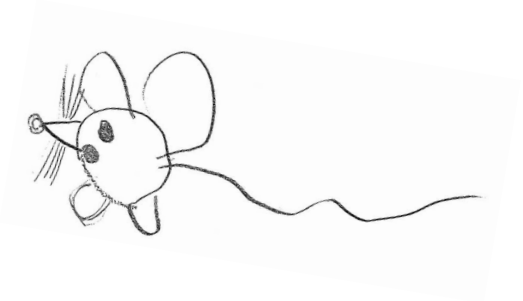
Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

www.dobam.berlin

Ein Zoospaziergang
mit der
Fee Sausewind

Das ultimative Entspannungsbuch für Kinder, Eltern und Pädagogen von

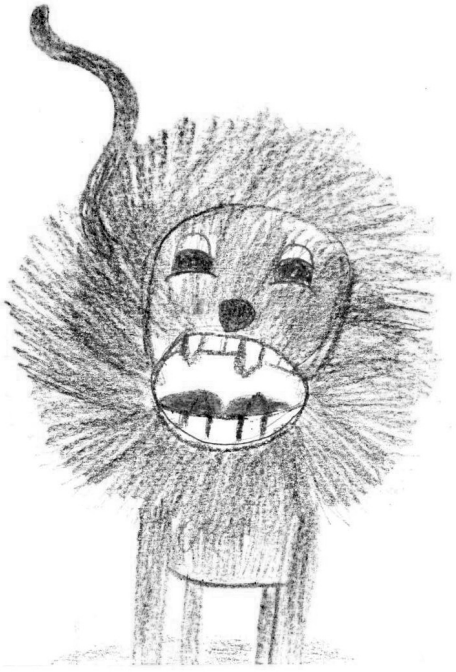
Helga C. M. Land-Kistenich



Dieses Buch ist allen Kindern gewidmet, die denken,
nur weil sie hyperaktiv, laut oder unangepasst sind,
wären sie nicht okay.

Habt keine Angst, ihr seid okay.

Lernen und Entspannen kann Spass machen!



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 12

Einleitung für Eltern & Pädagogen 14

Was ist PMR-EGO und seine Wirkung auf das Verhalten der Kinder 16

Anwendungsempfehlung 21

Einleitung für Kinder 27

Bernhard, der Gorilla 30

Susi, das Eichhörnchen 37

Fritz, das Lama 43

Oskar, der Königstiger 50

Arturo, der Löwe 57

Kaah, die Schlange 64

Hans, der Elefant 69

Paul, das Trampeltier 75

Anhang 94

Literaturliste 112

Vorwort

Kinder haben heute vielfältige Anforderungen zu bestehen: Schule, Gleichaltrige, eventuell anspruchsvolle Eltern, die verschiedenartige Förderprogramme bereit stellen und/oder aufmerksamkeitsheischende Medien, welche unmittelbare Konzentration auf eher Unwichtiges fordern und dabei langfristig wirksame Konzentration oft erschweren.

Kinder reagieren auf diese – nicht kindgerechten – Umweltanforderungen unterschiedlich, einiges jedoch haben ihre Reaktionen bei aller Unterschiedlichkeit gemeinsam: Innere Unruhe, Ablenkbarkeit, Ungeduld, körperliche Ungeschicklichkeiten nehmen heute zu. Als Gegenmittel werden häufig Pharmaka verschrieben. Viele Eltern neigen auch dazu, ihre Kinder zu deren wie zur eigenen schnellen Entlastung kurz einmal vor Fernseher oder Computer zu „parken".

Ergebnis: Die Unruhe wird kurzfristig weniger, steigt aber langfristig noch; die Nebenwirkung der Medikamente kann hinzukommen.

Die „Fee Sausewind", Protagonistin des vorliegenden Buches, schlägt da einen ganz anderen Weg vor, Ruhe und damit auch Konzentration wiederzufinden: die bewährte Entspannungsmethode des PMRs. An sich bereits körperempfinden- und konzentrationsfördernd, wird diese kombiniert mit kindgerechten autosuggestiven und imaginativen Elementen. Fertig ist ein lebendiger Mix aus Konzentrations-, Kreativitäts- und Selbstempathietraining. Dieser wird in heilsame Geschichten verabreicht, die Helga Land-Kistenich als erfahrene Kinder- wie Poesietherapeutin zauberhaft zu erzählen weiß.

Der guten Fee sind viele kleine und große Leserinnen und Leser zu wünschen, die sich von ihr in Welten entführen lassen, in denen es gelingen kann, sich Selbstbewusstsein, Entspannung, Zielstrebigkeit und Energie zurückzuerobern oder sie überhaupt erstmals intensiv für sich zu entwickeln!

Und dem Forschungsfeld ist empirisches Material zu wünschen – wer sich also wohlgefühlt hat mit Sausewind und Co, könnte helfen, das schreib- und bibliotherapeuthische Material noch weiterzuentwickeln, indem er oder sie sich mit der Autorin in Verbindung setzt und die eigenen Erfahrungen schildert!

Dr. Barbara Schulte-Steinicke
Institut für Kreatives Schreiben, ASH Berlin
Berlin, im August 2015

Einleitung für Eltern & Pädagogen

Liebe Eltern, Entspannungstrainer und Pädagogen! Der achtwöchige PMR-Entspannungskurs ist vorbei! Aber die Kinder wenden die gelernten PMR-Übungen nicht an? Und nach drei bis vier Wochen tauchen alte Verhaltensprobleme wieder auf?

Auch ich habe nach meinen PMR-Präventionskursen für Kinder und Jugendliche häufig dieses Phänomen beobachten können. Dies bestätigt ebenfalls Prof. Lohaus in seiner Evaluationsstudie zum Anti-Stress- und Entspannungskurs *Bleib locker*.

Aus diesem Grunde habe ich begonnen, einen neuen Trainingsansatz zu entwickeln, indem ich neurologische und verhaltenstherapeutische Kenntnisse zusammenfügte und die Geschichte „Ein Zoospaziergang mit der Fee Sausewind" für alle zappeligen, unruhigen und gestressten Kinder geschrieben habe.

Die Fee Sausewind ist, genau wie viele Kinder, von der schnellen Truppe. Sie saust durch den Zoo und lässt die Kinder aktiv einige Bewegungen der Tiere mitmachen. So erlernen die Kinder ganz nebenbei, sich zu entspannen.

Achtsamkeitslernen, Modelllernen und das gesamte neurologische Fachwissen über den Vorgang des Lernens und der Konditionierung bestimmter Bewegungsabläufe, der Motivation, der Gedächtnisleistung bis hin zum Spaßfaktor Belohnung und Freude, werden, ohne dass man es merkt oder es langweilig wird, in dieser Geschichte angewandt. Die Kinder machen die Bewegungen der einzelnen Tiere nach und speichern die Bewegungsabläufe in ihrem Arbeitsgedächtnis ab, aber nicht in erster Linie, weil sie sich entspannt haben, sondern weil es ihnen Spaß gemacht hat.

Obwohl die Entspannung für die Kinder nicht im Vordergrund steht, sind sie nach jeder Anwendung locker und ruhig, so wie es von Herrn Jacobsen bei seiner Muskelrelaxation angedacht war.

Zusätzlich kommt noch der Entspannungseffekt der Achtsamkeit hinzu, denn die Kinder lernen wieder, sich voll auf eine Sache zu konzentrieren, was gerade in unserer schnelllebigen Zeit, die voller Stress steckt, bitter notwendig ist.

Um die Bewegungsabläufe einzutrainieren, bekommen die Kinder ihre Belohnung: ein Stück Banane, ein paar Haselnüsse oder eine kleine Überraschung auf dem Fensterbrett.

Ich wünsche allen Lesern viel Freude und Spaß beim Lesen und der Erprobung der einzelnen Übungen.

Auch Erwachsene können diese Übungen anwenden:

Denn in unserem Herzen bleiben wir immer Kinder.

Helga Land-Kistenich

Was ist PMR-EGO und seine Wirkung auf das Verhalten der Kinder

Basierend auf den Kenntnissen der Muskelentspannungsübungen (PMR) nach Dr. Edmund Jacobsen, dem Autogenen Training von Prof. Johannes H. Schultz und den neuesten neurologischen Forschungsergebnissen der Lerntheorie von Prof. Gerhard Roth wurde das PMR-EGO so entwickelt, dass die unten aufgeführten pädagogischen, neurologischen und verhaltenstherapeutischen Theorien zur Anwendung kommen, damit Kinder das PMR-EGO gerne und mit einem guten Entspannungserfolg anwenden können.

1 **Interesse wecken:** Die Geschichte ist ausschlaggebend! Das Interesse der Kinder wird durch die kleine Fee Sausewind geweckt. Diese ist gar nicht ruhig und geduldig, sondern sie ist wie viele Kinder auch schnell, nimmt sich wenig Zeit und will viel Spaß haben. Dadurch hat das Kind die Möglichkeit der Identifikation mit der Fee Sausewind. Neurologisch betrachtet werden nämlich die Weichen für das Verhalten der Kinder im Gehirn geschaltet. Denn sobald das Kind sieht, *das wird lustig*, wird ein Botenstoff (der Transmitter Dopamin) im Gehirn des Kindes, genauer gesagt im limbischen System, ausgeschüttet und es entsteht automatisch die Bereitschaft des Kindes, mitzumachen. Ohne Anstrengung und negativee Einstellung erlernt das Kind, sich zu entspannen.

2 Spaßfaktor: Die Tiere, die die Kinder im Zoo besuchen, machen ihre Bewegungen, weil es ihre natürlichen Bewegungen sind. Es ist nichts Aufgesetztes, von Erwachsenen Ausgedachtes. Die Kinder machen die Zootiere nach, indem sie z.B. tröten wie Hans, der Elefant oder spucken wie das Lama Fritz. Und weil es Spaß macht, wiederholen die Kinder diese Übungen öfter und schon werden die Bewegungen im Gehirn gespeichert und gelernt.

3 Motivation: „Jetzt sitz endlich still!", „Zapple nicht so rum!", „Konzentriere dich endlich auf deine Hausaufgaben!" - das sind oft die typischen Aufforderung der Eltern, um ihr Kind zur Ruhe zu bringen. Und der Erfolg ist gleich null, denn das Kind blockt völlig ab. Es fehlt dem Kind die Motivation und die Einsicht. Neurologisch gesehen, geschieht nämlich Folgendes im Gehirn der Kinder: Im vorderen Teil des Temporallappens liegt die Amygdala, aufgrund ihrer Form oft auch Mandelkern genannt. Auch dieses Kerngebiet gehört zum limbischen System. Die Amygdala bewertet, was und wie wir dem Kind etwas vermitteln, und sendet sofort an den motorischen Cortex und andere Anteile des Gehirns: Das macht **keinen Spaß,** doofe Bewegungen zu machen, still zu sein und nur etwas zu machen, was die Erwachsenen wollen. Sofort verhält sich das Kind teilnahmslos, stört den Ablauf der Stunde und zeigt kein Interesse mehr. Und genau da setzt das PMR-EGO an, indem es zuerst die spielerische Übung anbietet und zeigt, dass man Spaß haben kann.

4 Belohnung: Zusätzlich nutzen wir beim PMR-EGO den Effekt der Belohnung, denn im Gehirn der Kinder, genauer gesagt im meso-limbischen System, liegt das Belohnungssystem. Der Nucleus accumbens ist genau der Knotenpunkt, der entscheidet, ob es sich lohnt, etwas zu tun. Um das Kind also zu motivieren, weiter mitzumachen und die Übungen zu erlernen, nutzen wir ein Belohnungssystem. Die Belohnung wird sofort nach den Übungen verteilen, um das positive erwünschte Verhalten der Kinder zu verstärken. Jedoch sollte man unbedingt darauf achten, dass man eine Belohnung auswählt, die den Kindern gefällt. Auch ist es wichtig, dass die Belohnung mit jeder Übungseinheit variiert, damit keine Habituierung (Gewöhnung) entsteht und das Interesse der Kinder an den Entspannungsübungen sinkt.

5 Konditionierung: Durch die häufige Wiederholung der Bewegungsabläufe und durch das Abfragen der vergangen Übungen, verfestigt das Kind den Zusammenhang zwischen Tier, Bewegungsablauf und Entspannungsgefühl. Neurologisch passiert nichts anderes, als dass im Gehirn die Nervenbahnen (Axone) aufgrund der häufigen Nutzung immer dicker und die Synapsen, die am Ende jeder Nervenbahn sitzen, immer größer werden, sodass die Nachrichten immer schneller zu den einzelnen Gehirnarealen geleitet werden können. Das Gehirn kann also tatsächlich trainiert werden, wodurch das, was wir häufig wiederholen, besser in unserer Großhirnrinde in den verschieden Broca-Arealen gespeichert und abgerufen werden kann.

6 Generalisierung: Die Kinder spannen ihre Arme an und entspannen sie wieder. Diese Übung machen sie mehrfach. Automatisch wird, wenn diese Übung häufiger erfolgt, im Gehirn, genauer gesagt im motorischen Cortex, die Entspannung der quergestreiften Muskeln des Skelettsystems auf alle anderen Muskelbereiche des Körpers übertragen. Dadurch entsteht eine Generalisierung der Entspannung und die Kinder fühlen sich insgesamt ruhig, gelassen und entspannt. Man kann nämlich nicht den rechten Arm völlig entspannen und gleichzeitig mit dem linken Arm wild hin und her winken. Wir nutzen also den Generalisierungseffekt, damit die Kinder leichter und schneller einzelne Übungen anwenden können, um den Effekt der Entspannung hervorzurufen.

7 Gewohnheit: Wenn die Bewegungsabläufe häufig in der gleichen Form geübt werden, schaltet das Gehirn aus energietechnischen Gründen auf kürzere Schaltwege um. Das heißt, dass die Bewegungsabläufe im Gehirn in den Basalganglien als Gewohnheit gespeichert werden und quasi auf dem kurzen Wege, ohne langes Nachdenken, die Bewegung gemacht wird und die Entspannung sofort eintritt. Ein typisches Verhalten, das Sie als Gewohnheit gespeichert haben, ist z.B. das Fahrradfahren oder das Autofahren, denn das Lenken, Gasgeben oder Bremsen erfolgt Ihrem Gefühl nach automatisch.

8 Konditionierung der Initialisierung: Um schneller den Effekt der Entspannung hervorrufen zu können, wird der Name, der Bewegungsablauf und der Vorsatz des jeweiligen Tieres miteinander verknüpft und mit dem Gedanken an das jeweilige Tier gekoppelt. Neurologisch gesehen nutzen wir den Wunsch des Gehirns, bei diesen komplexen Entspannungsvorgängen Energie zu sparen. Somit wird in den Basalganglien mit der Ausbildung zu einer Gewohnheit gleich das Schlüsselwort (z.B. Fritz, das Lama) mitgespeichert. So braucht das Kind nur an Fritz, das Lama zu denken und es tritt sofort eine Entspannung ein, keine Angst vor den Hausaufgaben und ein positives Gefühl von „ich schaffe das".

9 Modelllernen: Die Eltern bzw. die Erwachsenen, die mit dem Kind die Übungen durchführen, haben für das Kind einen Modellcharakter. Aus diesem Grunde ist es wichtig, dass wir Erwachsene diese Übungen ernst nehmen und für uns selbst auch anwenden. Unsere Glaubwürdigkeit ist ein entscheidendes Element, wie die Kinder in ihrem limbischen System die Weichen auf Lust und Spaß oder Ablehnung und Blockade schalten. Die Entspannungsübungen, die die Kinder erlernen sollen, sind nicht nur für die „zappeligen" unter ihnen gedacht und wichtig, sondern für jeden Menschen.

10 Achtsamkeit: Die Kinder wiederholen die Bewegungen, indem sie sich auf die Tiere konzentrieren, denn das ist jetzt wichtig für sie. Ohne Bewertung erfahren sie, wie das eigentliche Tun sie entspannen kann. Es entsteht automatisch eine Zentrierung der Gedanken auf eine bestimmte Handlung und das Kind erfährt allein dadurch schon eine Entspannung. Zusätzlich wird dieses Zentrieren der Aufmerksamkeit in der Schlussübung durch die Übung „male jetzt ein Bild" verstärkt. So erfahren die Kinder wieder, wie gut es ist, sich auf etwas konzentrieren zu können, ohne den hektischen Anforderungen unserer lauten Zeit ausgesetzt zu sein.

11 Identifikation: Am Ende des Kurses suchen sich die Kinder das Tier aus, das sie cool finden. Damit erfährt das Kind seine eigene Wichtigkeit, sein EGO. Es kann entscheiden, welche Übung es ab jetzt regelmäßig machen will. Neurologisch schaltet der Nucleus accumbens auf Akzeptanz und Spaßhaben und das Kind macht „seine" Übung mit seinem „Freund", z.B. dem Hans, dem Elefanten, gerne und regelmäßig.

12 Self-fulfilling prophecies: Die sich selbsterfüllende Prophezeiung ist ein Phänomen, das wir ebenfalls eingesetzt haben, indem wir die Kinder ein Tier auswählen lassen, das sie mögen. Jedes Tier hat einen eigenen Vorsatz, sodass das Kind diesen Vorsatz ebenfalls mit seinen Übungen nutzt. Dadurch wird das positive erwünschte Verhalten, das in dem Vorsatz angesprochen wird, von dem Kind wie selbstverständlich für sich übernommen. Neurologisch entsteht im limbischen System des Kindes nach anfänglichem Konflikt eine Umschaltung, denn im Gehirn kann nicht gleichzeitig „eine Wut auf die Hausaufgaben" und „für mich sind Hausaufgaben kein Drama, denn ich bin ganz fix, wie Fritz, das Lama" parallel gespeichert sein.

13 Entspannung: Letztendlich tritt genau das ein, was das Ziel dieses Kurses ist, nämlich das Kind hat erlernt, sich zu entspannen. Durch die Konditionierung und der Generalisierung bis hin, dass die Entspannung zu einer Gewohnheit wird, hat das Kind nun die Möglichkeit, eine Entspannung auf Abruf herbeizuführen. Diese Entspannung wird nicht gezwungenermaßen abgerufen, sondern sie tritt automatisch ein bei einer bestimmten Stressbelastung. Erst im Nachhinein, wird dem Kind deutlich werden, dass diese Entspannung mit dem Vorsatz hilfreich ist, um besser Hausaufgaben zu machen, Klassenarbeiten zu schreiben, ruhiger sitzen bleiben zu können oder wichtige Dinge besser zu lernen.