



*Unter Bezug auf zwei Neuerscheinungen zur Anwendung von Entspannungsmethoden im Kindergarten und in der Primarschule (Klasse 1 bis 6) wird über den Einsatz von und Erfahrungen mit systematischen psychophysiologischen Entspannungsverfahren in pädagogisch-psychologischen Anwendungsbereichen bei Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren berichtet. Mit der Zielsetzung der kontinuierlichen, dauerhaften Integration von Entspannungsübungen in Erziehungskontexte (zur Kompensation von Leistungssituationen und -reaktionen durch Entspannungssituationen und -reaktionen) steht dabei die psychologische Fortbildung und Supervision von Erziehern/innen und Lehrern/innen in entsprechenden Methoden im Vordergrund.*

## SYSTEMATISCHE ENTSPANNUNGS- METHODEN FÜR KINDERGARTEN- UND PRIMARSCHULKINDER

Günter Krampen

### Zu den Grundlagen systematischer Entspannungsmethoden

Anwendungen systematischer Entspannungsmethoden bei Kindern sind nicht nur in klinisch-therapeutischen Kontexten, wo sie seit Jahrzehnten zum psychotherapeutischen Standardrepertoire gehören (vgl. etwa Biermann, 1975; Krampen, 1992a; Kröner-Herwig, 1994), sondern auch in pädagogisch-psychologischen Kontexten unter den Schwerpunkten der Angewandten Entwicklungspsychologie (dort der Entwicklungsintervention) und der Gesundheitspsychologie (dort der holistischen Gesundheitsförderung) relevant.

Systematische Methoden der körperlichen und psychischen Entspannung unterscheiden sich von individuellen Formen der Entspannung und Erholung (wie etwa dem „Ausruhen“, dem Hören subjektiv angenehmer, „entspannender“ Musik oder Vorlieben für andere interindividuell sehr unterschiedliche Tätigkeiten, bei denen man „entspannen“ und „abschalten“ kann), über die wohl die meisten Menschen verfügen, nicht nur dadurch, daß sie als standardisierte, mehr oder

weniger allgemein anwendbare Verfahren empirisch erforscht und wissenschaftlich abgesichert sind. Hinzu tritt, daß sie auf dem systematischen Einüben psychomotorischer Entspannungsroutinen basieren. Dadurch können – bei hinreichendem Training – durch ihren Einsatz die gewünschten Effekte nicht nur schneller, sondern auch mit einer gewissen Stabilität und Regelmäßigkeit (etwa auch vor, in und nach Belastungssituationen) willkürlich erzielt werden.

Die Anwendung solcher systematischer Entspannungsverfahren in pädagogisch-psychologischen Kontexten ist dabei weniger auf die Korrektur von Störungen des Erlebens und Verhaltens (mit Krankheitswert nach SGB V) als vielmehr auf den Kompetenzaufbau sowie die Prävention von Störungen und negativen Streßreaktionen ausgerichtet. Primär-präventiv soll durch ihre Vermittlung und ihren Einsatz die Vulnerabilität gegenüber Stressoren reduziert sowie die Fähigkeiten der Person, ihre seelische und körperliche Gesundheit zu erhalten und zu verbessern, erhöht werden. Damit erfüllen systematische Entspannungsmethoden wesentliche Krite-



rien, die für primär-präventiv orientierte Interventionen im Rahmen der modernen psychologischen Konzepte aus der Angewandten Entwicklungspsychologie (vgl. etwa Gräser, 1980; Montada, 1987) und der Gesundheitspsychologie (vgl. etwa Schwarzer, 1992; Schwenkmezger & Schmidt, 1994) gelten. Theoretisch können sie als (freilich historisch früh entstandene) Methoden der Entwicklungsintervention und Gesundheitsförderung in die aktionale, handlungstheoretisch fundierte Perspektive zu einer Entwicklungspsychologie des gesamten Lebenslaufs eingeordnet werden (vgl. hierzu Krampen, 1992a, S. 87 ff, 1992 b). In diesem Ansatz werden neben den auf die eigene Entwicklung bezogenen Emotionen und Kognitionen die Bemühungen von Personen analysiert und betont, die eigene Entwicklung aktiv zu beeinflussen, zu regulieren und zu optimieren. Zentral ist dabei das Konzept der personalen Entwicklungskontrolle, unter dem die gezielte Beeinflussung von Entwicklungsverläufen verstanden wird. Durch systematische Entspannungsverfahren kann die personale Entwicklungskontrolle der Person gestärkt werden, was inzwischen – allerdings bislang nur für Erwachsene – auch empirisch belegt werden konnte (vgl. Krampen, 1991 a, 1991 b, 1992 b).

### **Die Anwendung von Entspannungsmethoden bei Kindern**

Die älteren systematischen Entspannungsmethoden (wie etwa die Grundstufe des Autogenen Trainings und die Progressive Relaxation, die beide den 20er Jahren dieses Jahrhunderts entstammen) sind für Erwachsene und ältere Jugendliche entwickelt worden, und es war bald klar, daß ihre jeweilige Standardmethodik nicht ohne weiteres (d.h. nur mit Schwierigkeiten und einigen Risiken) auch Kindern und jüngeren Jugendlichen vermittelt und von ihnen eingesetzt werden kann. Die (zumindest relative) Kontraindikation der Standardverfahren bei Kindern geht vor allem auf das noch nicht adäquat entwickelte Körperschema, die erhöhte Empfänglichkeit für heterosuggestive Einflüsse (bzw. die Fixierung auf Heterosuggestionen, die selbständige Anwendungen der Methode unwahrscheinlich macht), z.T. auch auf Verständnis- und Motivationsprobleme zurück. Notwendig wurden damit Veränderungen in der Vermittlungs- und Durchführungsmethodik. Zahlreiche

Vorschläge dazu wurden publiziert (noch mehr wurden und werden wahrscheinlich realisiert, ohne jemals der Fachöffentlichkeit vorgestellt worden zu sein), es entstand auch eine Vielzahl eklektischer Methodenkombinationen aus unterschiedlichsten Elementen, und es wurden – allerdings zum geringeren Teil – neue, kindgemäße Methoden entwickelt.

Ein Kennzeichen der meisten der veröffentlichten Vorschläge zu Entspannungsmethoden für Kinder blieb dabei ihre ungenügende empirische Fundierung und Prüfung. Dies gilt natürlich nicht für alle Arbeiten – auffällig ist jedoch, daß die empirisch besser abgesicherten Methodenvorschläge zumeist inhaltlich und methodisch „karg“ bleiben. Das heißt, sie beschränken sich vor allem auf das „kindgemäße Abspecken“ der jeweiligen Erwachsenenmethodik und die Vereinfachung der Sprache in ihrer Vermittlung. Pragmatisch orientiert kann so kaum eine neue, eigenständige, nicht nur für Kinder allgemein geeignete, sondern auch motivierende Methodik in den systematischen Entspannungsverfahren entstehen. Das in der Mehrzahl der Vorschläge unzureichend berücksichtigte, oben genannte Kriterium der empirischen Fundierung der Methode soll hier nun nicht alleine streng (im Sinne empirischer Prüfungen, d.h. experimentell „sauberer“ Effektnachweise mit Kontrollgruppen, Vorher-Nachher-Messungen etc.) verstanden werden. Als erfahrungswissenschaftliches (mithin empirisches) Fundament sind aber zumindest breitere, am besten gut dokumentierte Anwendungserfahrungen mit den propagierten Methoden in den jeweils benannten Altersabschnitten zu fordern. Auch damit hat sich die Mehrzahl der bisherigen Fachveröffentlichungen (die Fülle der populärwissenschaftlichen Arbeiten sowieso) zu Entspannungsübungen für Kinder aber bislang schwergetan: Beschrieben werden allzuoft ausschließlich pragmatisch orientiert erdachte Methoden(varianten), ohne daß über direkte Anwendungserfahrungen berichtet wird (beschrieben werden allenfalls äußerst exemplarische Erfahrungen, die z.T. kaum nachvollziehbar und plausibel, z.T. aus ihren äußerst engen und/oder spezifischen Anwendungskontexten heraus kaum generalisierbar sind) oder ohne daß dem Leser wenigstens der Eindruck vermittelt wird, entsprechende breitere Anwendungserfahrungen stünden hinter den Vorschlägen. Wohlthuende Ausnahme davon sind die folgenden beiden neueren Publikationen:

*Weiter auf S. 61*



Friebel, V., Erkert, A. & Friedrich, S. (1993). *Kreative Entspannung im Kindergarten*. Freiburg i. Br.: Lambertus-Verlag (205 Seiten; ISBN 3-7841-0663-3).

Krowatschek, D. (1994). *Entspannung in der Schule: Anleitung zur Durchführung von Entspannungsverfahren in den Klassen 1-6*. Dortmund: borgmann (109 Seiten und eine Tonkassette; ISBN 3-86145-065-8).

Beide Neuerscheinungen basieren auf reichhaltigen Anwendungserfahrungen mit jeweils einer Fülle unterschiedlicher systematischer Entspannungsübungen bei Kindern. Friebel et al. konzentrieren sich auf das Kindergartenalter (wobei einige der Vorschläge aber durchaus auch bei Grundschulkindern appliziert werden können); die von Krowatschek beschriebenen Entspannungsübungen beziehen sich – entgegen Haupt- und Untertitel der Publikation – nicht nur auf die Klassenstufen 1 bis 6 (somit alle Grundschulklassen und die der Orientierungsstufe), sondern auch auf das Kindergartenalter. Gemeinsam ist beiden Büchern somit eine breitere empirische Fundierung (d.h., alle Entspannungsübungen haben sich in der jeweiligen Altersgruppe bewährt, sind also nicht nur als „durchführbar“, sondern auch in ihren Wirkungen zumindest idiographisch belegt), ohne daß allerdings bislang systematische empirische Wirkungsnachweise erbracht wurden.

## Zielsetzungen und Indikationen von Entspannungsverfahren bei Kindern

Gemeinsam sind beiden Werken eine prägnante Anwendungsorientierung (mit sehr konkreten Handlungsanweisungen und vielen wertvollen Tips für die Durchführung) und die Zielsetzung, durch den systematischen, dauerhaften Einbezug standardisierter Entspannungsübungen in die (institutionelle) Erziehung zu einem wirkungsvollen Gegengewicht zur Leistungsorientierung zu gelangen, die mit ihren sozial-normativen und kognitiven Anforderungen sowohl Kindergärten als auch Primarschulen in weiten Bereichen dominiert. Krowatschek (S. 22-23) führt dies einleitend sehr schön aus, indem er die sympathische Erregung in Leistungssituationen zu Leistungsreaktionen und die parasympathische Erregung zu Entspannungsreaktionen in Beziehung setzt und hervorhebt, daß „für die körperliche Gesundheit und psychische Ausgeglichenheit (...) ein ungefähres Gleichgewicht

zwischen Leistung und Entspannung unabhängig (ist)“.

Gemeinsam sind beiden Büchern zwei weitere Aspekte: Zum ersten ist ihre Grundorientierung an der Methodik der Grundstufe des Autogenen Trainings (und dort an den drei Grundübungen) mit seinen imaginativen Potentialen ausgerichtet, was Kindern – für die etwa die Progressive Relaxation häufig wenig motivierend ist (Krowatschek, S. 24: „Die Mehrzahl der Kinder empfindet diese Übungen als langweilig.“) – entgegenkommt, da ihre Phantasie und ihr Vorstellungsvermögen angesprochen werden. Zum zweiten konzentrieren sich beide Bücher darauf, Anleitung für die Aus- und Fortbildung von Erziehern/innen und Lehrern/innen in psychologischen Entspannungsmethoden zu sein. Dies macht auf dem Hintergrund der beiden Büchern gemeinsamen Zielsetzung, Entspannungsübungen dauerhaft in Erziehung und Unterricht zu integrieren, Sinn und wird in seinen Implikationen für die Anwendung psychologischer Interventionsmethoden (denn darum handelt es sich ja) durch andere Berufsgruppen als Diplom-Psychologen noch zu thematisieren sein (siehe unten). Damit enden die Gemeinsamkeiten beider Werke zwar noch nicht, aber im folgenden sollen nun schwerpunktmäßig die Unterschiede zwischen ihnen fokussiert werden, da sie für die Auswahl eines Buches für einen gegebenen pädagogisch-psychologischen Anwendungszweck wichtiger sind.

Einführend wird in beiden Büchern über die psychophysiologischen Grundlagen und die Indikationsbereiche von Entspannungsübungen bei Kindern informiert. Krowatschek tut dies knapp, prägnant und konzentriert sich auf die Indikationsstellungen der Konzentrations- und Selbstakzeptanzprobleme bei Kindern sowie der Leistungsförderung bei allen Kindern (Kap. 1 und 2). Er geht zudem auf den Beitrag ein, den Entspannungsübungen zur Persönlichkeitsentwicklung sowie zur Förderung von Phantasie, Kreativität und Lernmotivation bei Kindern erbringen können. Er verweist auch darauf, daß Erzieher/innen und Lehrer/innen bei der Anwendung von Entspannungsübungen Gelegenheit finden, Kinder – zumal die, bei denen sie selbst Akzeptanzprobleme haben – in anderen Situationen kennen und so schätzen zu lernen. Auf ihren Nutzen bei der Bewältigung psychosomatischer Störungen und Verhaltensstörungen wird von Krowatschek kurz



## INFORMATIONEN FÜR DIE PRAXIS

verwiesen, aber nicht weiter informiert, was auch nicht nötig ist, da Erzieher/innen und „LehrerInnen keine ausgebildeten Therapeuten sind“ (S. 20). Diese Beschränkung Krowatscheks ist gut, da sie andere Berufsgruppen nicht in Versuchung führt, pseudo-psychotherapeutisch zu agieren, sich dabei zu übernehmen sowie Kindern möglicherweise zu schaden und/oder sie zu pathologisieren.

Friebel et al. gehen hier einführend (Teil I: Grundlagen) in ihrer Schwerpunktsetzung einen etwas anderen Weg: Sie nennen zwar auch die Zielsetzungen der Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsvorsorge, führen dies aber nicht weiter aus, sondern verweisen auf die besondere Bedeutung von Entspannungsübungen für „verhaltensauffällige und verhaltensgestörte Kinder“ (S. 13), deren Zahl im Kindergarten zunehme (auf epidemiologische Daten und Belege für diese häufiger geäußerte Meinung verzichten sie allerdings). Sie gehen ferner auf die Ursachen solcher ungünstiger Entwicklungen ein und informieren über eine Reihe unterschiedlicher, eindeutig klinischer Indikationen für den Einsatz von Entspannungsverfahren (wie geistige Behinderung und Lernbehinderung, Hyperaktivität, Angst-, Leistungs- und Konzentrationsstörungen, Asthma, Kopfschmerzen, Epilepsie, Einnässen etc.). Einleitend bezeichnen sie diese Ausführungen zwar als „Hintergrundinformation“ für „interessierte Erzieherinnen“ und schreiben, daß „die Entspannung im Kindergarten nicht zur Therapie eingesetzt wird“, verweisen dann aber auf den Nutzen dieser Hintergrundinformationen für Elterngespräche und die „Einschätzung, ob bestimmte problematische Kinder für die Entspannungsgruppe geeignet sind“ (S. 29). Damit werden nun aber Erziehern/innen zumindest implizit Selbstzuschreibungen von Fähigkeiten in der Psychodiagnostik und psychologischen Elternberatung sowie in indikativen Entscheidungskompetenzen nahegelegt, die deutlich über das Qualifikationsprofil dieser Berufsgruppe(n) hinausgehen und den Kernbereich psychologischer Tätigkeiten betreffen. Trotz kurzer Hinweise auf den Unterschied zwischen klinisch-therapeutischen und pädagogisch-psychologischen Anwendungen von Entspannungsverfahren steht der Einleitungsteil von Friebel et al. somit in Gefahr, bei pädagogischen Berufsgruppen Kompetenzen und Handlungsnotwendigkeiten zu suggerieren, die über deren Ausbildung und mögliche Fortbildung in Entspannungsmethoden deut-

lich hinausgehen. Zudem deuten sich (kontra)indikative Entscheidungsnotwendigkeiten und damit die Selektion bestimmter Kinder an, die für die Teilnahme an Entspannungsübungen mehr oder weniger bzw. nicht geeignet sind. Diese psychodiagnostischen Entscheidungen sollten Diplom-Psychologen überlassen werden. Für Erzieher/innen und Lehrer/innen stellt sich die Notwendigkeit solcher Entscheidungen dann auch nicht, wenn die Entspannungsübungen unter primär-präventiven Zielsetzungen bei allen Kindern (ggfs. im krankheitsbelasteten Einzelfall nach einer diagnostischen Abklärung durch Diplom-Psychologen und – bei organischen Krankheiten – durch Ärzte) eingesetzt werden. Dies ist exakt die Strategie, die Krowatschek empfiehlt, der geradezu vor einem voriligen Aussondern (evtl. weniger beliebter) Kinder warnt, da dadurch sowohl für das Kind als auch für die Erzieher-/Lehrer-Kind-Beziehung u. U. wertvolle Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten verschenkt werden.

### Zur Praxis systematischer Entspannungsübungen bei Kindern

Für die Vorbereitung und praktische Durchführung von Entspannungsübungen in Kindergärten und Primarschulen geben beide Bücher reichhaltige Informationen und Instruktionen. Friebel et al. (Teil II) konzentrieren sich dabei etwas mehr auf die Gestaltung von Elternabenden und Elterninformationen sowie den äußeren Rahmen einer „Entspannungsstunde“, während Krowatschek (Kap. 3) es hier bei knappen (den notwendigen) Informationen beläßt und mögliche Probleme, die in diesen Zusammenhängen auftreten können, in einem separaten Schlußkapitel (Kap. 6) thematisiert. Als Voraussetzungen für die Durchführung der eigentlichen Entspannungsübungen werden in beiden Büchern ferner ausführlich erläutert: (1) sehr schöne, Kinder motivierende vorbereitende Spiele und Übungen zum Abbau motorischer Spannungen, (2) die möglichen Körperhaltungen während der Entspannung (Rückenlage, Droschkenkutscherhaltung, Königshaltung und angelehntes, der Droschkenkutscherhaltung angenähertes Sitzen, das von Krowatschek wohl begründet präferiert wird), (3) der Ablauf kurzer und längerer Entspannungsübungen, (4) die reaktivierende Rücknahmeroutine sowie (5) die Rückmelderrunde mit den Kindern (deren unbedingte Notwendig-



keit in beiden Büchern betont wird). Krowatschek geht zudem auf den Augenschluß (der Kindern manchmal Probleme bereitet, die allerdings durch schöne Vorübungen abgebaut werden können) und auf kurze (Atem)Übungen zur Streßreduktion für Lehrkräfte ein; Friebel et al. sprechen dagegen die Rolle der Eltern und das Üben zuhause etwas ausführlicher an.

Der Hauptteil beider Bücher besteht aus reichhaltigen Instruktionsmaterialien für die Durchführung von Entspannungsübungen mit Kindern. Friebel et al. (Teil III mit einem Umfang von ca. 100 Seiten) gliedern ihre Materialien nach (a) Spielen vor und nach der Entspannung, (b) Stille-Übungen, (c) kurzen Entspannungsgeschichten für den Anfang, (d) mittellangen und (e) langen Entspannungsgeschichten. Krowatschek (Kap. 4, Kap. 5 und z. T. auch schon Kap. 3 im Gesamtumfang von ca. 45 Seiten) gliedert nach (a) (Vor)Übungen zum Abbau von Spannung, (b) kleineren Entspannungsübungen für jüngere Kinder, (c) Malen und Musik bei Entspannungsübungen, (d) strukturierten (längeren) Entspannungsverfahren und (e) Übungen zum kreativen Schreiben in Entspannung. Im Vordergrund aller Übungen steht die Methodik von (kürzeren oder längeren) Phantasiereisen, in die Elemente aus der Grundstufe des Autogenen Trainings und z. T. auch freie Formelvorsätze integriert sind. Die Autoren beider Bücher greifen hierbei auf Bewährtes zurück, haben aber selbst auch kreativ eine Vielzahl neuer, sehr schöner, die Phantasie anregende Übungen und Geschichten entwickelt.

Malen nach den und Musik während der Entspannungsübungen werden in beiden Werken ausführlich thematisiert. Für beides finden sich viele konkrete Durchführungsvorschläge für Übungen, wobei Krowatscheks Vorschlag des kooperativen Malens zweier Kinder (Kind A führt durch Handauflegen die Hände von Kind B, die unterschiedlich farbige Wachsmalkreiden enthalten) nicht nur bei Kindergartenkindern besonders gut ankommt. Ähnliche Vorschläge finden sich bei ihm für spielerische Übungen zum kreativen Schreiben und zu „Schreibexperimenten“ nach einer Entspannungsübung in der Primarschule, die auch bei Sonderschülern angewendet werden können. Empfehlungen für den Einsatz von Instrumentalmusik zur Unterstützung der Entspannung werden in beiden Büchern gegeben. Es finden sich Hinweise auf geeignete Musikkassetten, die hin und wieder (wegen der Generalisierungs- und Transferproblematik besser nicht regelmäßig)

eingesetzt werden können. Dem Buch von Krowatschek liegt zudem eine Tonkassette mit zwei Instrumentalstücken („Reise mit dem Zauberteppich“ und „Im Wunderland der Phantasie“) bei, die eigens von Markus Heck für diesen Zweck komponiert wurden und durch ihre Rhythmisierung und Instrumentalisierung die psychophysiologische Entspannung sehr gut unterstützen. Als Erweiterungen von Entspannungsübungen werden von Friebel et al. kindgerechte Yogaübungen (Asanas), Musik-Meditationen, Musik-Bild-Meditationen, Spiele mit Musik sowie Sing- und Tanzspiele vorgestellt. Beide Bücher sind somit eine wahre Fundgrube für Entspannungsübungen und deren Erweiterungen in den Bereichen des Malens, Schreibens, Meditierens, Spielens und der Musik, die für Kinder hervorragend geeignet sind.

## Entspannungsmethoden in der Aus- und Fortbildung pädagogischer Fachkräfte

Deutlich wurde bisher, daß die Bücher von Friebel et al. und Krowatschek im Grunde als didaktische Anleitungen für Erzieher/innen und Primarschullehrer/innen geschrieben wurden. Warum werden sie dann hier so ausführlich vorgestellt? Zum ersten finden sich in beiden Werken durchaus wertvolle Anregungen für die klinisch-psychotherapeutische und pädagogisch-psychologische Praxis von Diplom-Psychologen, die ihr Interventionsrepertoire im Rahmen der Kinderpsychotherapie, Spieltherapie, systemischen Therapie, präventiv orientierter Kursangebote für Kinder im Rahmen der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation etc. ausweiten wollen. Zum zweiten sind beide Bücher hervorragend für die praxisorientierte psychologische Aus- und Fortbildung von Erziehern/innen und Primarschullehrern/innen geeignet. Mit ihnen alleingelassen, wird aber kaum eine pädagogische Fachkraft in sinnvoller Weise den verantwortungsbewußten Umgang mit und Einsatz von Entspannungsübungen in pädagogischen Kontexten praktizieren können. Unabdingbar ist die Anleitung und Supervision durch eine(n) Diplom-Psychologen(in) (im Rahmen der Aus- und Fortbildung pädagogischer Fachkräfte), der/die über die notwendigen psychodiagnostischen, psychodynamischen, biopsychologischen, pädagogisch-psychologischen und entwicklungspsychologischen



## INFORMATIONEN FÜR DIE PRAXIS

Grundkenntnisse verfügt. Dadurch kann etwa auch der Gefahr vorgebeugt werden, daß Entspannungsübungen in Kindergarten und Schule als disziplinarische Mittel (etwa wenn die Gruppe/Klasse unruhig ist, lärmt o.ä.) mißverstanden und mißbraucht werden. Zugleich kann in der psychologischen Aus- oder Fortbildung von Erziehern/innen und Lehrern/innen ggfs. ein Einstellungswandel initiiert und verstärkt werden, der sich etwa auf den Abbau evtl. vorhandener Leistungsfixierungen im sozial-normativen und/oder kognitiv-konvergenten Bereich, die Reduktion negativer Voreinstellungen und Alltagstheorien zu bestimmten (Problem)Kindern sowie die Verbesserung des Erzieher/Lehrer-Kind-Verhältnisses beziehen kann. In entsprechenden Aus- und Fortbildungen pädagogischer Fachkräfte kann somit der Erwerb konkreter, praxisorientierter Fertigkeiten zur Vermittlung und für den Einsatz kindgemäßer Entspannungsübungen in Erziehung und Unterricht in idealer Weise mit der Förderung einer pädagogisch-psychologischen Grundorientierung verbunden werden, in der Zielsetzungen wie die Förderung von Kreativität, Phantasie, Selbstwertgefühl und Selbstbestimmung des Kindes die üblichen (häufig dominanten), auf den Erwerb von Wissen, Fertigkeiten und sozialen Verhaltensweisen zentrierten institutionellen Erziehungsziele ergänzen. Die Weitergabe psychologischen Wissens und psychologischer (Interventions)Methoden an andere Berufsgruppen (als Diplom-Psychologen) bleibt somit auf Bereiche beschränkt, die für diese Berufsgruppen zwar unmittelbar praktisch interessant und relevant sind, die sich jedoch nicht auf genuin psychologische Kompetenzen (etwa der Psychodiagnostik, Indikation und Psychotherapie) erstrecken, für die minimal das Psychologiestudium (das – besser – zudem um eine entsprechende Spezialaus-

oder Fortbildung ergänzt sein sollte) Voraussetzung ist.

Damit eignen sich beide Bücher sehr gut für Diplom-Psychologen (etwa Schulpsychologen/innen), die in der Aus- und Fortbildung pädagogischer Fachkräfte engagiert sind. Sie bieten als Basislektüre – Krowatschek knapp und prägnant, Friebel et al. ausführlicher und partiell etwas langatmig – mehr als einen Einstieg in die Thematik, da sie auch im pädagogischen Alltag von Erziehern/innen und Lehrern/innen effektiv genutzt werden können. Auf dem Hintergrund eigener Anwendungserfahrungen mit Entspannungsmethoden bei Kindern sowie aus der Aus- und Fortbildung pädagogischer Fachkräfte ist jedoch zu sagen, daß in beiden Werken der Aspekt der Selbsterfahrung mit systematischen Entspannungsmethoden zu kurz kommt. In der Aus- und Fortbildung sollten die Teilnehmer/innen zunächst eigene Erfahrungen mit systematischen vorstellungsorientierten Entspannungsmethoden (etwa ausgehend von der Grundstufe des Autogenen Trainings) machen, um die eigene Körperwahrnehmung und die eigenen Vorstellungsfähigkeiten zu trainieren, Anwendungserfahrungen zu machen sowie für Anwendungsschwierigkeiten sensibel zu werden. Dadurch werden zudem die Psychohygiene der pädagogischen Fachkräfte, ihre Fähigkeiten zur Streßverarbeitung und ihr Gesundheitsverhalten gefördert. Bei Krowatschek wird ferner das eigenständige Üben der Kinder (außerhalb von Kindergarten oder Schule), das für den Erwerb, die Konsolidierung und den Transfer von (autogenen) Entspannungsmethoden auf andere Situationen notwendig ist, sträflich vernachlässigt. Es kann vermutet werden, daß Krowatschek darauf verzichtet hat, weil Kinder (allerdings ebenso wie nicht wenige Erwachsene!) häufiger mit der regelmäßigen Durchführung häuslicher Entspannungsübungen ihre Probleme haben und disziplinarische Maßnahmen, Ermahnungen etc. durch Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen kontraproduktiv sind. Gleichwohl sollte die Bedeutung des regelmäßigen Übens (sowohl in Kindergarten/Schule als auch alleine) den Kindern in adäquater Form vermittelt werden, um nicht leichtfertig vorhandene oder entwicklungsfähige Motivationen dazu zu verschenken.

Neben diesem hohen, direkten klinisch- und pädagogisch-psychologischem Anwendungsbezug weisen beide Bücher (durch ihre entsprechenden „weißen Flecke“) auf die Notwendigkeit der angewandten psychologi-

### **Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie vor Ort**

Herausgeber: Alfred Gebert, Ulrich Winterfeld

Bericht über die 34. Fachtagung der Sektion Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen e.V., Bad Lauterberg 1992. Ca. 620 Seiten, ISBN 3-925559-57-4, 58,- DM.



Bestellungen bitte an:  
**Deutscher Psychologen Verlag GmbH**  
Heilsbachstraße 22, 53123 Bonn

schen Forschung im Bereich systematischer Entspannungsverfahren, die für Kinder geeignet sind. Während sich in den letzten drei Dekaden die empirische Befundlage zur Indikation und Wirkweise sowie zu den Effekten dieser Methoden bei Erwachsenen deutlich verbessert hat (vgl. im Überblick etwa Krampen, 1992a; Petermann & Vaitl, 1994), beschränkt sich unser Wissen über ihren Einsatz bei Kindern weitgehend auf die oben genannte empirische Fundierung über die Dokumentation von Anwendungserfahrungen. Notwendig ist die Verstärkung systematischer interventionsorientierter und evaluativer Forschungsbestrebungen, für deren theoretische Fundierung die eingangs erwähnten pädagogisch-psychologischen Forschungsbereiche der Angewandten Entwicklungspsychologie und Gesundheitspsychologie Ansatzpunkte bieten. Dies gilt insbesondere für aktionale, handlungstheoretisch orientierte Ansätze, die sich sowohl in der Angewandten Entwicklungspsychologie als auch in der Gesundheitspsychologie finden und die gleichermaßen primär-, sekundär- und/oder tertiär-präventiv auf die Optimierung der personalen Entwicklungskontrolle und der Selbstwirksamkeit abzielen. Systematische Entspannungsmethoden können dazu ihren Teil beitragen. Dies bleibt durch angewandte Forschung, die nur aus der Kooperation der psychologischen Praxis mit der psychologischen Wissenschaft resultieren kann, bei Kindern kontrolliert zu prüfen. Entsprechende empirische Studien bieten sich begleitend zur Aus- und Fortbildung pädagogischer Fachkräfte in Entspannungsmethoden an, womit gleichzeitig die bedeutsame Aufgabenstellung der Evaluation von Aus- und Fortbildungsaktivitäten bearbeitet wird.

#### Literatur

- BIERMANN, G. (1975). *Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen*. München: Reinhardt.
- GRÄSER, H. (1980). Entwicklungsintervention. In: W. Wittling (Hrsg.), *Handbuch der Klinischen Psychologie* (Bd. 6, S. 16–50). Hamburg: Hoffmann und Campe.
- KRAMPEN, G. (1991a). *Diagnostisches und evaluatives Instrumentarium zum Autogenen Training (AT-EVA)*. Göttingen: Hogrefe.
- KRAMPEN, G. (1991b). *Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK)*. Göttingen: Hogrefe.
- KRAMPEN, G. (1992a). *Einführungskurse zum Autogenen Training: Ein Lehr- und Übungsbuch für die psychosoziale Praxis*. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie Hogrefe.
- KRAMPEN, G. (1992b). Autogenes Training als Entwicklungsintervention. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 24, 184–200.
- KRÖNER-HERWIG, B. (1994). Schmerzprobleme bei Kindern. In: F. Petermann & D. Vaitl (Hrsg.), *Handbuch der Entspannungsverfahren* (Bd. 2, S. 90–105). Weinheim: Beltz.
- MONTADA, L. (1987). Systematik der Angewandten Entwicklungspsychologie. In: R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (2. Auflage, S. 769–788). München: Psychologie Verlags Union.
- PETERMANN, F. & VAITL, D. (Hrsg.). (1994). *Handbuch der Entspannungsverfahren* (Bd. 2: Anwendungen). Weinheim: Beltz.
- SCHWARZER, R. (1992). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- SCHWENKMEZGER, P. & SCHMIDT, L. R. (Hrsg.). (1994). *Lehrbuch der Gesundheitspsychologie*. Stuttgart: Enke.



### Zusammenfassung

Informiert wird über die Vermittlung und den Einsatz systematischer psychologischer Entspannungsverfahren im Kindergarten und in Primarschulen (Klasse 1–6). Unter der Zielsetzung einer kontinuierlichen, dauerhaften Integration von Entspannungsübungen in Erziehung und Unterricht steht dabei die psychologische Aus- und Fortbildung pädagogischer Fachkräfte in diesen Methoden im Vordergrund. Angesprochen werden (1) die pädagogisch-psychologischen Indikationsstellungen von Entspannungsmethoden bei Kindern, (2) die Voraussetzungen für den Einsatz von Entspannungsübungen bei Kindern, (3) kindgemäße Entspannungsübungen für verschiedene Altersgruppen sowie (4) die Möglichkeiten ihrer Kombination mit Instrumentalmusik, Malen und Schreibexperimenten. Auf Fragen und Probleme der Weitergabe psychologischen Wissens und psychologischer Methoden an andere Berufsgruppen wird ebenso eingegangen wie auf die Notwendigkeiten systematischer angewandter Forschung und deren theoretische Fundierung in diesem Bereich.



**Prof. Dr. Günter Krampen, Jahrgang 1950; Dipl.-Psych. 1976; Dr. phil. 1980; Dr. habil. 1985; apl. Prof. an der Universität Trier und Honorarprofessor für Entwicklungspsychologie am ISERP/Luxemburg. Anschrift: Universität Trier, FB I – Psychologie, D-54286 Trier.**