

## Entspannung für Kinder in Anlehnung an das Autogene Training

Nicht nur Erwachsene kennen Stress – auch für Kinder ist das Leben nicht immer einfach. Anspannungen und Stress entstehen zumeist dann, wenn Anstrengungen vom Kind als überfordernd erfahren werden. Stressreaktionen können dabei bereits schon im Vorfeld durch Gedanken oder Gefühle hervorgerufen werden, z.B. in Erwartung einer Überforderung wie etwa einer Klassenarbeit. Auch nach belastenden Ereignissen (z.B. Trennung der Eltern) oder Streitigkeiten (im Elternhaus bzw. in der Gruppe der Gleichaltrigen) können Stressreaktionen auftreten. Diese äußern sich zumeist in Form von Konzentrationsmangel, Nervosität, Ängsten, Kopfschmerzen, aggressivem Verhalten und/oder Schlafstörungen.

Das Ziel des Entspannungstrainings in Anlehnung an das *Autogene Training* ist es, die durch Angst, Aggression oder motorische Unruhe entstandene körperliche Erregung und Gefühle der Angespanntheit abzubauen. Kinder lernen im Entspannungstraining unter anderem, den eigenen Körper sensibler wahrzunehmen, und erfahren, dass sie ihren Körper allein durch Gedanken beeinflussen können. Dies geschieht durch einen Wechsel zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen: Anspannung in Form von kleinen Bewegungsspielen oder Aktivitäten, Entspannung in Form von Phantasiereisen oder Geschichten.

Positive Auswirkungen des Entspannungstrainings für Kinder in der Gruppe sind unter anderem die Stärkung des Selbstvertrauens und der sozialen Kompetenzen, die Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung, das Erleben von Ruhe und Geborgenheit, die Erweiterung der Vorstellungskraft und die Aktivierung des Immunsystems.

Der Kurs ist offen und besteht in der Regel aus zehn Übungseinheiten.

Die Dauer der Übungseinheiten beträgt 60 Minuten und findet zweiwöchentlich um 16.15 Uhr in den Praxisräumen (oberstes Stockwerk) statt. Durchgeführt wird das Entspannungstraining von zwei Therapeuten unserer Praxis.

Altersgruppe: 8 – 12 Jahre