

Kinder-Achtsamkeitstraining: Den Rücken trainieren – und Haltung bewahren

Norbert Fessler, Michaela Knoll¹

1. Einführung

Achtsamkeit ist Teil verschiedener Meditationspraxen und bedeutet Aufmerksamkeit mit Bezugnahme auf das Hier und Jetzt, also die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick und die mit diesem Moment verbundenen realen Vorgänge. Ein körperbasiertes Achtsamkeitstraining entwickelt die Fähigkeit, in einem achtsamen und wachen Zustand den eigenen Körper und in seiner Ganzheit den eigenen Leib wahrnehmend zu erforschen.

Für Kinder ist der Umgang mit dem eigenen Körper elementarer Teil der kindlichen Entwicklung. Dies bedeutet vor allem das konzentrierte und bewusste Wahrnehmen von spezifischen Bewegungen des Körpers bei gleichzeitigem, sinnlichem Erspüren von Vorgängen im Körperinneren während der Bewegungsausführung. Bei dem so durchgeführten qualitativen Erleben des Körpers wird grundsätzlich die Fähigkeit gelernt, Körpersignale zu beachten, die auf körperliches Wohlbefinden oder Unwohlsein hinweisen, und spezifisch, Spannungszustände wahrzunehmen und regulieren zu können (vgl. Fessler, Müller & Knoll 2012). Dass Kinder lernen müssen, mit ihrem Körper differenziert umzugehen, gilt umso mehr in Zeiten, in denen Angebote für körperliches Aktiv-Sein angesichts vielfältiger Angebote zunehmend zu kurz kommen.

In diesem Beitrag wird ein Achtsamkeitstraining für den Rücken vorgestellt, integriert in eine Fantasiegeschichte mit einer Kinderfigur, „Lorin“ genannt. Es ist Teil des SeKA®-Basic-Übungssystems für Kinder von 4 bis 10 Jahren, das das Forschungs- und Lehrteam des Karlsruher Entspannungstrainings (ket; www.entspannung-ket.de) an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe unter dem Dach des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) entwickelt hat.

SeKA® bedeutet **S**elbstinstruktives **K**örper-**A**chtsamkeitstraining. Gezielt in den Tagesablauf integriert, hilft es, den Kinderalltag zu rhythmisieren und die Balance von Anspannung und Entspannung zu regulieren. Für die Dauer

des Übens kann die alltägliche Reizüberflutung ausgeblendet werden und die Kinder lernen, sich gedanklich voll und ganz auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Das Übungssystem kann jederzeit und ohne Aufwand in den Alltag von Kindern integriert werden, denn es werden dazu keine Geräte benötigt und auch beengte räumliche Verhältnisse sind kein Hinderungsgrund für die Durchführung der Übungen.

Das Übungssystem besteht insgesamt aus neun Fantasiegeschichten, die auf Naturbildern beruhen, wie etwa Wald, Höhle, Berg, Fluss oder Meer, und kindliche Fantasiewelten ansprechen. 65 für Kinder von 4 bis 10 Jahren leicht zugängliche Körperübungen sind in diese Geschichten eingearbeitet. Die Körperübungen wurden allesamt nach zuvor definierten didaktischen und methodischen Leitlinien wie z. B. geführte Atmung oder die Berücksichtigung somatosensorischer Ansätze entwickelt. Die neun Geschichten in Form von Erlebnisreisen sind jeweils auf ausgewählte Körperregionen – von Kopf bis Fuß – fokussiert und besitzen dieselbe Struktur, um die Durchführung der Programme im Gesamten zu erleichtern: die Anreise zur Einstimmung in die jeweilige Erlebniswelt, bei der die Kinderfigur² bei der jeweiligen Meisterin bzw. dem jeweiligen Meister des Faches ankommt und noch am Abend des Reisetages in eine erste Körperübung eingeführt wird. Dann die Reiseabenteuer am zweiten Reisetag, die je nach ausgewähltem Körperbereich in 5 bis 8 Teilgeschichten aufgeteilt sind (je nach Alter der Kinder wird nur eine Teilgeschichte pro Tag präsentiert), denen wiederum jeweils eine Achtsamkeitsübung zugeordnet ist, die mit grundlegenden Übungshinweisen in die Geschichte eingearbeitet ist. Schließlich die Abreise am Morgen des dritten Reisetages, wo sich die Kinder an die Reiseerlebnisse und an die damit verbundenen Übungen in einer Nachspürübung nochmals mental erinnern sollen. Die an alle neun Geschichten angeschlossene Übungskartothek

¹ Unter Mitarbeit von Robin Mehl; Illustratorin: Daniela Henninger

² Zur Identifikation wurde eine Figur entwickelt, die letztlich Lorin genannt wurde. Aus der Erwachsenenperspektive scheint Lorin ein männlicher Name zu sein, nicht jedoch aus der Kindersicht. In unseren Programm-Implementierungsstudien wurde Lorin von den Mädchen als weibliche Figur gesehen, von den Jungen hingegen männlich.

(vgl. in diesem Beitrag beispielhaft in Kap. 3) ermöglicht schließlich über die Geschichten hinaus den dauerhaften Einsatz einzelner Übungen und Übungssequenzen im Kinderalltag.

Das Übungssystem ist im Ordnerformat erhältlich (Fessler & Knoll 2015a). Bisher wurden in dieser Zeitschrift das Beinprogramm („Lorin erklimmt den Gipfel“; Fessler & Knoll 2015b) sowie das Nackenprogramm („Lorin entdeckt die Sterne“; Fessler & Knoll 2016) vorgestellt.

Die im SeKA-Basic-Übungssystem zusammengestellten Körperübungen entwickeln nicht nur die Fähigkeit, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, ihn achtsam zu erspüren. Die Übungen sind auch eine gute Grundlage für die Aneignung weiterer entspannender und physisch wie psychisch regulierender Körpertechniken, wie etwa die Progressive Muskel-Relaxation (PMR), Yoga oder Qigong, die zunehmend Eingang in Kita und Primarschule finden.

2. Das Rückenprogramm: Lorin hilft beim Iglubau



Wenig Bewegung im Alltag, viele Sitz-Zeiten, einseitige Haltungen, aber auch psychischer Druck führen zu Rückenschmerzen. Deshalb sind Rückenleiden in unserer Gesellschaft eine der am häufigsten vorkommenden Zivilisationserkrankungen. Selbst Kinder sind zunehmend von Haltungsproblemen und gelegentlichen Rückenschmerzen betroffen, z. B. dann, wenn der Schulranzen zu schwer ist oder Lasten

... die Übungen	... das Thema	... die Teilgeschichten
1. Wirbel für Wirbel spüren	Wahrnehmung	Lorin besucht die Schneefrau
2. Die Wirbelsäule bewegen	Mobilisation	Lorin hilft Fische fangen
3. Das Becken schaukeln	Mobilisation	Der Iglubau will vorbereitet sein
4. Den Oberkörper hängen lassen	Dehnung	Der Iglubau beginnt
5. Den Rücken strecken	Dehnung	Das Iglu wächst
6. Energie fließen lassen	Mobilisation	Das Iglu ist fertig
7. Nachspüren und Zurückkehren	Achtsamkeit	Lorin nimmt Abschied

Tab. 1: Übungen und Teilgeschichten des Rückenprogramms auf einen Blick

einseitig getragen werden. Der kindliche Rücken wird auch verstärkt durch lange Sitzzeiten belastet: Kinder im Grundschulalter sitzen bis zu neun Stunden am Tag – in der Schule, vor dem Fernseher und vermehrt auch vor dem Computer. So haben bereits mehr als die Hälfte der Schulkinder im Alter von sieben bis 14 Jahren Haltungsschwächen. Denn bei einem ständig gebeugten Oberkörper durch langes Sitzen besteht die Gefahr, dass die Rückenmuskeln dauerhaft überdehnt werden und sich gleichzeitig die Brustmuskeln so verkürzen, dass ein Rundrücken entsteht. Dadurch wird die Atmung eingeengt, sie wird flacher und versorgt den Körper nicht mehr so gut mit dem lebenswichtigen Sauerstoff, der nicht nur für alle Körperfunktionen gebraucht wird, sondern auch Kinder konzentrierter durch den Tag gehen lässt.

Es ist somit wichtig, durch zielgerichtete Anspannung und Entspannung die Rückenmuskulatur zu stärken, zugleich mit der Wirbelsäule den ganzen Körper aufzurichten und die Haltung zu verbessern. Nur durch eine gestärkte und entspannte Rückenmuskulatur kann der Ausbildung von Rückenproblemen und Haltungsschäden frühzeitig entgegen gewirkt werden.

Das Rückenprogramm (vgl. im Überblick Tab. 1) bezieht die Muskulatur des gesamten Oberkörpers, also nicht nur die des Rückens, mit ein. So tragen die Übungen zu einer guten Haltungsschulung bei und unterstützen zugleich eine fließende, vertiefte Atmung, die den Brustkorb öffnet. In psychischer Sicht stärkt solch ein Rückentraining, das zu einer stabilen und aufgerichteten Körperhaltung führt, auch das Selbstbewusstsein.

Das sollten Sie beim Üben mit den Kindern beachten:

- Die Kinder sollten während der Übungen problemlos atmen können und keine enge Kleidung tragen. Der Atem sollte frei und fließend sein.
- Achten Sie darauf, dass neben einer aufrechten und zugleich lockeren Körperhaltung bei den Kindern Schultern und Nacken beim Üben entspannt bleiben. Dies intensiviert das Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining.