

Marcus Müller

Körperbasiertes Entspannungstraining im Elementarbereich

Entwicklung - Implementierung -
Evaluation



Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1 Gesundheitsförderung und Prävention im Elementarbereich	11
1.1 Gesundheitslage im frühen Kindesalter	11
1.2 Gesundheit und Entspannung	13
1.3 Gesundheitsprojekte mit Entspannungsansätzen im Elementarbereich	16
1.4 National und international angelegte Recherche zu körperbasierten Entspannungsmethoden mit dem Fokus ‚Kinder‘	32
1.5 Forschungslage zu Entspannungsmethoden im Kindesalter	42
1.6 Systematisierung kindgemäßer Entspannungsmethoden im Elementarbereich ..	77
2 Entspannungselemente in den Erziehungs- und Bildungsplänen	83
2.1 Gemeinsame Rahmenrichtlinien der Bundesländer	83
2.2 Analyse der elementarpädagogischen Erziehungs- und Bildungspläne im Kontext Entspannung	89
2.2.1 Ergebnisse zu allgemeinen Entspannungsbegriffen	90
2.2.2 Ergebnisse zu Entspannungsmethoden	95
2.2.3 Vergleich zu den deutschen Bildungsplänen der Primarstufe	104
3 Entwicklung eines körperbasierten Entspannungstrainings für elementarpädagogische Settings	115
3.1 Philosophie der <i>ket</i> -Entspannungsprogramme	115
3.1.1 Didaktische Leitideen	117
3.1.2 Methodische Grundlagen	119
3.2 Autogenes Training	122
3.3 Eutonie	125
3.4 Massage	128
3.5 Progressive Muskelrelaxation	130
3.6 Qigong	133
3.7 Yoga	136
4 Methoden	139
4.1 Auswertungsstruktur und Hypothesen	139
4.1.1 Untersuchungszugang 1: Befragungsmethoden	139
4.1.2 Untersuchungszugang 2: Projektives Verfahren	142
4.1.3 Untersuchungszugang 3: Psychophysiologie	143

4.2	Studiendesign und Zeitplan	144
4.3	Stichprobenbeschreibung	148
4.4	Erhebungsmethoden	150
4.4.1	Befragungsmethoden	150
4.4.1.1	Interview zur Entspannungsfähigkeit – Kinder	150
4.4.1.2	Kiddy-KINDL-R® zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität –Kinder/Eltern	153
4.4.1.3	Programmevaluation – Experten	155
4.4.2	Projektives Verfahren – Körper-Selbstbild-Test – Kinder	157
4.4.3	Psychophysiologie	160
4.4.3.1	Neuromuskuläre Kennzeichen	162
4.4.3.2	Kardiovaskuläre Kennzeichen	167
4.4.3.3	Respiratorische Kennzeichen	176
4.4.3.4	Elektrodermale Kennzeichen	178
4.4.3.5	Körperposition	181
4.4.3.6	Ablauf einer psychophysiologischen Messung	182
5	Ergebnisse	185
5.1	Befragungsmethoden: Schriftliche und mündliche Befragung der unterschiedlichen Zielgruppen	185
5.1.1	Programmevaluation – Experten	186
5.1.2	Programmevaluation – Kinder	196
5.1.3	Gesundheitsbezogene Lebensqualität	204
5.1.3.1	Selbsteinschätzung der Kinder	205
5.1.3.2	Fremdeinschätzung der Eltern	208
5.1.3.3	Vergleich der Selbst- und Fremdeinschätzungen	212
5.2	Projektives Verfahren – Körper-Selbstbild-Test	216
5.3	Psychophysiologie	224
5.4	Weiterführende Ergebnisse	258
5.4.1	Entspannungstypen	259
5.4.2	Geschlecht	265
5.4.3	Alter	268
6	Perspektiven	271
Literatur		278
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis		308

Vorwort

Gesundheitsförderung ist eine zentrale gesellschafts- und bildungspolitische Aufgabe. Angesichts veränderter und gesundheitsriskanter Aufwachsens- und Lebensbedingungen von Heranwachsenden darf nicht erst in der Schule, sondern muss bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementarpädagogischen Einrichtungen mit der Stärkung personaler Ressourcen, dem Aufbau gesundheitlicher Kompetenzen und mit der Erziehung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils begonnen werden. Handlungsleitend für die Ausbildung protektiver Gesundheitsressourcen sind in der frühkindlichen Förderung keineswegs objektivierende Positionen eines präventiven Trainings, vielmehr subjektivierende Ansätze der Befindlichkeitsverbesserung. Sich in Selbsterfahrungsprozessen entwickelndes und individuell verfügbares Handlungswissen setzt beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aus körperbildender und bewegungspädagogischer Sicht ist deshalb nicht nur die Ermöglichung eines Mindestmaßes an körperlicher Aktivität entscheidend, wie es die Leitlinien der Europäischen Union mit mindestens 60 Minuten körperlicher Betätigung mittlerer bis höherer Intensität pro Tag für Kinder und Jugendliche empfehlen. Vielmehr müssen körperliche Aktivitäten sehr frühzeitig mit einer Körperarbeit verknüpft werden, die Körpererfahrungsansätze auf Basis von Achtsamkeitsthematiken wie Anspannung, Entspannung und Erholung als zentrale, individuell verfügbare Gesundheitsressourcen für den Einzelnen einbezieht.

Hier setzt die Arbeit von Dr. Müller an, die als Dissertationsschrift an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe 2014 angenommen wurde. Sie befasst sich zentral mit Fragestellungen zu Möglichkeiten der Implementierung und Evaluation von Kurzentspannungsprogrammen in vorschulischen Settings, wie sie im Karlsruher Entspannungstraining (vgl. www.entspannung-ket.de) seit 2010 entwickelt werden.

Die in der Sportwissenschaft vorfindbare defizitäre Forschungslage im Themenfeld Körperbildung, Stressmanagement und Entspannung erforderte eine eigenständige und explorative Entwicklung des Projekts. Dies ist hervorragend gelungen: Der Autor geht von einer systemisch-strukturellen Modellierung aus, indem er Macroebene (elementarpädagogisches Bildungssystem), Mesoebene (Kindertageseinrichtungen) und Microebene (Akteure in den Kindertagesstätten) unterscheidet und damit akteurtheoretische Konstellationen in den Blick nimmt. Die empirische Studie basiert auf einem Treatment-Kontrollgruppen-Design mit entsprechenden Pre-Post-Messungen, ist methodenpluralistisch (neben Fragebogen- und Interviewverfahren insbesondere eine parametergestützte psychophysiologische Diagnostik) angelegt und bezieht die wichtigsten Akteurkonstellationen (Kinder, Betreuer, Eltern) und deren Rahmenbedingungen

gen im Sinne eines umfassenderen Setting-Ansatzes ein. Für die Evaluation der eingesetzten evidenzbasierten Entspannungsprogramme werden statistische Verfahren zur Prüfung der Untersuchungshypothesen auf Basis des Drei-Ebenen-Modells komplex verknüpft. Einzelne Verfahren wie die psychophysiologische Diagnostik, die sehr anspruchsvoll und nur aufwendig umsetzbar sind, werden souverän eingesetzt und die Interpretationspotentiale differenziert ausgeschöpft.

Ich wünsche dieser Arbeit die ihr angemessene Beachtung, da sie als originärer Beitrag zu einer evidenzbasierten Gesundheitsförderung angesehen werden kann. Sie zeigt nicht nur Forschungsdesiderata zur Entspannungsthematik im Elementarbereich auf, sondern wartet auf Basis eines durchdachten methodischen Designs und einer beachtlichen Probandenzahl mit einer Fülle von Ergebnissen auf, die nicht nur zu einem deutlichen Erkenntnisgewinn innerhalb der Sportwissenschaft geführt haben, sondern auch die interdisziplinär-fachwissenschaftliche Diskussion befördern werden.

Prof. Dr. Norbert Fessler

Dank

Um solch ein Projekt zu realisieren, bedarf es der tatkräftigen Mithilfe vieler Menschen. Aus meinem persönlichen Umfeld danke ich meinen Eltern sowie meiner Lebenspartnerin Nancy Sorwat, die mir über den gesamten Zeitraum in jeder Lebenssituation zur Seite standen.

Zu besonderem Dank verpflichtet bin ich Herrn Prof. Dr. Norbert Fessler für seine intensive Unterstützung und sein Vertrauen in mich und meine Tätigkeit. Er ermöglichte mir eine wissenschaftliche Karriere, ließ mir im Projektzeitraum alle verfügbaren Mittel zukommen und gab mir die notwendigen kreativen Freiräume bei der Umsetzung dieser Arbeit. Ebenso danke ich Prof. Dr. Günter Stibbe für die Zweitbegutachtung der Arbeit als Dissertationsschrift.

Mit Rat und Tat haben mich während meiner Studie insbesondere Privatdozentin Dr. Michaela Knoll, Jun.-Prof. Dr. Rolf Schwarz, Dipl.-Psych. Philip Santangelo, Dipl.-Päd. Tobias Rathgeber, M.A. Alexia Weiler und Katrin Berger unterstützt. Nicht zuletzt danke ich den Leitungen und dem Fachpersonal der besuchten Kindertageseinrichtungen für ihre Mitarbeit, aber vor allem für ihr Interesse und ihre Aufgeschlossenheit gegenüber dem Thema Entspannung.

Dr. Marcus Müller

Einleitung

Stresserleben als Folge belastender beruflicher wie auch privater Situationen vereinnahmen in der heutigen Zeit unvermeidlich das Leben der Menschen. Daher fühlen sich auch immer mehr Menschen überdreht, erschöpft und ausgebrannt. Aus diesem Grund nehmen psychophysiologische Symptome, die sich in übermäßiger Verspanntheit, erhöhtem Blutdruck, chronifizierten Schmerzzuständen oder Magenbeschwerden äußern, zu. Beobachtungen in elementarpädagogischen Settings zeigen, dass sich dieser Lebenswandel mit seinen vielfältigen Belastungen auch auf die jüngste Bildungsgeneration übertragen hat und Kinder unter verschiedenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden.

Vor diesem Hintergrund kommt auf elementarpädagogische Einrichtungen die Aufgabe zu, ein ganzheitlich ausgerichtetes biopsychosoziales Gesundheitsverständnis mit Schutz- und Resilienzfaktoren in ihre alltägliche Arbeit zu integrieren. Verschiedene Initiativen, Vereine und Stiftungen wie die Bertelsmann Stiftung (2008) mit dem Projekt „Kitas bewegen“ unterstützen dieses Vorhaben, indem sie sich zum Ziel gesetzt haben, Kindern Bildungs- und Gesundheitschancen zu schaffen, die Voraussetzung für eine gelingende Lebenskarriere sind. Vor allem im Kontext Gesundheit können durch eine frühzeitige Erkennung von Risikofaktoren und rechtzeitige Aktivierung von Gesundheitspotenzialen sowie -kompetenzen individuelle Verhaltensdispositionen und Lebensweisen schon im Kindesalter nachhaltig beeinflusst werden (z.B. Bergmann & Bergmann, 2004).

Nach Auffassung des *ket*-Forschungsteams¹ ist im Kontext Gesundheitsförderung dem Faktor *Entspannung* besondere Beachtung zu schenken, bedenkt man, „dass (1) für die physische und psychische Gesundheit des Menschen eine angemessene Abfolge von Anspannung und Entspannung infolge zivilisatorisch-künstlicher Alltagsbedingungen zunehmend verlernt wird und (2) körperlich basierte Zugänge zu Entspannungsmethoden für Kinder attraktiv sind“ (Fessler, 2013, S. 21).

Das hier vorgestellte Dissertationsprojekt greift diesen Entspannungsansatz des *ket*-Teams auf und intendiert, das Thema *Entspannung* im Elementarbereich hinsichtlich der Macro-, Meso- und Microebene aufzuarbeiten. Der Macroebene obliegt das elementarpädagogische Bildungssystem, die Mesoebene steht für das Setting Kindertageseinrichtung (Kita), während die Akteurkonstellationen in den Kindergartengruppen die Microebene kennzeichnen.

¹ Das **Karlsruher Entspannungs-Training (*ket*)** ist eine Akademie für „Körperbildung, Stressbewältigung & Entspannung“, die am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe unter der Leitung von Prof. Dr. Fessler (www.entspannung-ket.de) angesiedelt ist.

Der Fokus liegt in den beiden ersten Kapiteln auf der Macroebene, denn hier wird untersucht, inwieweit *Entspannung* im elementarpädagogischen Bildungssystem bereits verankert ist: In **Kapitel 1** wird auf die aktuelle Forschungslage zur Kindergesundheit im frühkindlichen Bildungssystem eingegangen. Anschließend werden Schnittstellen zwischen *Entspannung* und theoretischen Gesundheitsmodellen veranschaulicht. Danach knüpft sich eine Recherche zu Gesundheitsprojekten mit dem Schwerpunkt *Entspannung* im Elementarbereich an, um herauszufinden, in welchem Umfang dementsprechende Maßnahmen bereits durchgeführt worden sind. Vergleichende Analysen zu den ermittelten Projekten – vor allem in Bezug auf die Prozess- und Ergebnisqualität – schließen diesen Recherchevorgang ab. Darauf aufbauend wird der Frage nachgegangen, ob Wirksamkeitsnachweise aus national und international angelegten Recherchen zu körperbasierten Entspannungsmethoden mit dem Fokus ‚Kinder‘ vorzufinden sind; dies ermöglicht wiederum, Bezüge zur Gesundheitslage herzustellen. Im Anschluss werden die resultierenden Entspannungsmethoden und deren Forschungslage präsentiert. Zuletzt erfolgt eine Kategorisierung kindgemäßer Entspannungsverfahren. Im Mittelpunkt des **Kapitels 2** steht eine quantitativ-qualitative Analyse der elementarpädagogischen Erziehungs- und Bildungspläne anhand explorativ entwickelter Deskriptoren im Kontext *Entspannung*, um die ermittelten Ergebnisse aus Kapitel 1 mit den Richtlinien aus den Bildungsplänen zu überprüfen. Vergleiche mit den Bildungsplänen der Primarstufe beenden dieses Kapitel.

In **Kapitel 3** wird – mit Blick auf die Mesoebene – die Entwicklung eines didaktisch-methodischen Entspannungstrainings mit einzelnen Programmen zu verschiedenen Entspannungsmethoden für elementarpädagogische Settings dargestellt.

Kapitel 4-5 fokussieren sich auf die Microebene, d.h. auf einzelne Kindergartengruppen; dabei sollen erste Ergebnisse zur Wirksamkeit des durchgeführten Entspannungstrainings aus Kapitel 3 geliefert werden: Ein Überblick über Hypothesen, Studiendesign, Zeitrahmen, Stichprobenbeschreibung und Erhebungsmethoden im Kontext *Entspannung* wird in Kapitel 4 geboten. Nachfolgend werden in Kapitel 5 die generierten Hypothesen mit den empirisch gewonnenen Ergebnissen der Untersuchung aus verschiedenen Perspektiven – Kinder-, Eltern- und Expertenansicht – und aus den drei methodischen Zugängen (Befragungsmethoden, Projektives Verfahren und Psychophysiologie) verifiziert.

In den Perspektiven in **Kapitel 6** wird skizzenhaft Bezug auf gesundheitsbildende Maßnahmen in Kitas genommen. Zudem werden Verzahnungsmöglichkeiten zwischen dem Kontext *Entspannung* und existierenden Kita-Konzepten beleuchtet sowie Forschungsdesiderate aufgezeigt, die sich aus den Ergebnissen dieser Studie ableiten lassen.