



Foto © chamillew / Fotolia

DR. VOLKER FRIEBEL

AUTOREN
INTERVIEW

... ZUM THEMA ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK

Herr Dr. Friebel, wie entstand die Idee, Kindern Entspannungsmöglichkeiten spielerisch näher zu bringen und was ist Ihre Motivation?

Dr. Volker Friebel: Im Studium der Psychologie lernte ich Entspannung als therapeutische Methode kennen, die bei einer Vielzahl von Problemen wirksam ist. Mich hat Entspannung aber als Grundkompetenz jedes Menschen interessiert. Schließlich ist Lernen, auch soziales Lernen, ohne Entspannung kaum möglich. Wer sich entspannen kann, meistert die vielen Probleme besser, die Stress nach sich ziehen kann. Deshalb habe ich schon vor gut zwei Jahrzehnten mit Kolleginnen versucht, Entspannung nicht nur für Kinder mit besonderen Problemen, sondern für alle Kinder zu etablieren.

Welchen Stellenwert haben Entspannungsübungen in Zeiten der Ganztagsbetreuung in Kindergärten und Grundschulen Ihrer Erfahrung nach?

V. F.: Entspannung sollte Teil des ganz normalen Ablaufs in der Schule und im Kindergarten sein. Übungen wie Stillmomente, Traumreisen und verschiedene Entspannungsspiele können ein wichtiges Angebot für den Ausgleich zur Stressbelastung sein sowie das Lernen vorbereiten, erleichtern und deutlich verbessern. Wir möchten Kinder von Klein auf damit vertraut machen. Alle Kinder! Denn Entspannung kann helfen, mit den ständig wachsenden Anforderungen besser zurecht zu kommen. Entspannung zu fördern ist ein Gegengewicht zu den ständig wachsenden Anforderungen an die Kinder in der Schule und im Kinder-

garten. Als entscheidend hat sich dabei erwiesen, „klassische“ Entspannungsverfahren so abzuändern, dass sie ohne große Voraussetzungen und in spielerischer Form in Schule und Kindergarten vermittelt werden können. Sie sollen Freude machen! Kinder sollen danach fragen, wenn sie einmal ausfallen mussten.

INFO

Dr. Volker Friebe ...

ist Diplompsychologe und Autor von Veröffentlichungen zu Entspannung, Gesundheit, Sprache und Musik. Gemeinsam mit seiner Kollegin Sabine Friedrich bietet er eine Ausbildung zur „Entspannungspädagogik mit Kindern“ an. Interessenten an Vorträgen und Seminaren wenden sich bitte an: www.entspannung-plus.de

Was kann Entspannungspädagogik bei Kindern bewirken?

V. F.: Ein einzelner Stillemoment oder die einzelne Traumreise bewirken noch nicht viel. Werden sie aber mit einer gewissen Regelmäßigkeit angeboten, lässt sich eine Beruhigung der Kinder beobachten. In vielen Studien wurden unter anderem Verbesserung der Konzentration, Verminderung von Angst, zum Teil deutlich verbessertes Lernen und Verbesserung der Stressbewältigung festgestellt. Auch impulsive oder aggressive Kinder profitieren von Entspannung. Vermutlich weil durch die Entspannung ihre Fähigkeit zum sozialen Lernen gestärkt wird. Dabei muss aber Geduld aufgebracht werden. Entspannung ist keine Knopfdruckmethode. Sie wirkt eindeutig, braucht aber ihre Zeit, um bei den Kindern anzukommen.

Was sollten ErzieherInnen beachten, die in einer altersgemischten Gruppe auch U3-Kinder betreuen?

V. F.: Kindgerechte Entspannungsmethoden können ohne große Vorbereitung oder Hintergrundkenntnisse eingesetzt werden und bei der alltäglichen Arbeit mit Kindern helfen und diese deutlich unterstützen. ErzieherInnen sollten die jüngeren Kinder beobachten: Können sie den Traumreisen sprachlich folgen? Die Traumreisen können dann sprachlich durchaus leicht angepasst werden. Falls einzelne Kinder mit Sprache aber noch zu große Probleme haben, sollten alternative Beschäftigungsformen für sie bereitgestellt werden.

Werden in Ihrem neuen Buch „Traumreisen für Kinder“ theoretische Hintergründe erläutert?

V. F.: Das Buch widmet sich der praktischen Anwendung: Wie können Traumreisen mit Kindern durchgeführt werden? Was ist bei der Durchführung zu beachten? Es stellt eine breite Auswahl an Traumreisen vor. Außerdem zeige ich auf, wie mit den Kindern ein persönlicher Ruheort verabredet werden kann, wie sie ihn sich in ihrer Vorstellung einrichten und dort hingehen können, um Ruhe und Kraft zu tanken.



Fotos © Annegret Frank



Haben Sie als Musiker und Referent in Ihrer eigenen Kindheit Erfahrungen mit Entspannungstechniken gemacht?

V. F.: Ich wollte, ich hätte schon als Kind Entspannung kennengelernt. Denn lange Zeit war ich ein miserabler Schüler. Erst als Erwachsener an der Universität habe ich verstanden, dass das gar nicht am mangelnden Willen oder womöglich am Verstand lag, sondern eine Reaktion auf Stress war. Es freut mich sehr, dass heute durch Entspannungspädagogik gute Fördermöglichkeiten zur Verfügung stehen – und dass ich selbst etwas dazu beitragen kann.

Herzlichen Dank für das Interview!

LITERATUR ZUM THEMA VON VOLKER FRIEBEL

- **Neu:** „Traumreisen für Kinder – Zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Ich-Stärke und Kreativität.“ Siehe Seite 56 in diesem Magalog.