Neue Wege in Psychologie und Pädagogik

Band 1

Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule

Wie man Belastungen abbaut

Marcus Stück

Kinder in Sondersituationen
Preisträger der Pädagogischen Stiftung Cassianeum, 1997

Schibri-Verlag Berlin • Milow • Strasburg

Dissertationsschrift
angefertigt an der Fakultät für Biowissenschaften und Psychologie
der Universität Leipzig (April 1997)

© 2011 by Schibri-Verlag
2. Auflage (1. Auflage 1997 im Auer Verlag erschienen)
Dorfstraße 60
17337 Uckerland OT Milow
E-Mail: info@schibri.de
http://www.schibri.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags bzw. des Autors.

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany

ISBN 978-3-86863-074-9

Inhalt

Bibliografische Beschreibung **9**

Vorwort **10**

1. Einleitung **12**

1.1 Problemstellung 12
1.2 Ziel- und Aufgabenstellung 14

2. Belastung, Beanspruchung und Beanspruchungsfolgen **15**

2.1 Belastung und Beanspruchung 15
2.2 Beanspruchungsfolgen 16
2.2.1 Beanspruchungsfolge Streß 16
2.2.1.1 Vermittlungscharakter von Streß zwischen Gesundheit und Krankheit 17
2.2.1.2 Psychophysiologisch-regulatorischer Aspekt von Streß 21
2.2.2 Beanspruchungsfolgen im Schulkontext 28
2.2.2.1 Emotionale Störungen 28
2.2.2.2 Motivationale Störungen 31
2.2.2.3 Verhaltensstörungen 32
2.2.2.4 Aufmerksamkeitsprobleme bzw. Konzentrationsschwäche 34
2.2.2.5 Psychosomatische Störungen 34

3. Bewältigung von Belastungen, Beanspruchungen und Beanspruchungsfolgen **37**

3.1 Konzeptionelle Ansätze zur Bewältigung 37
3.1.1 Bewältigung im Rahmen des Coping-Konzepts von Lazarus 37
3.1.2 Selbstregulatorische Aspekte der Bewältigung 42
3.2 Entspannung und Bewältigung 46
3.2.1 Grundlagen von Entspannung 46
3.2.2 Langfristige Wirkung von Entspannungsverfahren 50
3.2.3 Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche 54
3.2.4 Indikationen und Kontraindikationen von Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche 54
3.2.5 Kritische Analyse der Entspannungsmöglichkeiten im Schulkontext 57

4. Yoga **58**

4.1 Yoga und Autogenes Training 58
4.2 Begriffsdefinition des Yoga 60
4.3 Glieder des Klassischen Yoga 62
4.4 Hatha-Yoga 64
4.4.1 Grundlagen der Asana 64
4.4.2 Physiologische Aspekte der Asana 67
4.4.3 Pranayama und Atmungsaspekt beim Hatha-Yoga 72
4.4.4 Formen des Hatha-Yoga 75
4.4.4.1 Yogatherapie 76
4.4.4.2 Die Rishikesh-Reihe 77
4.4.5 Indikationen und Kontraindikationen des Hatha-Yoga 78
4.4.6 Wissenschaftliche Untersuchungen zum Hatha-Yoga 80
4.5 Yoga mit Kindern 81
4.5.1 Standortbestimmung 81
4.5.2 Wissenschaftliche Untersuchungen zum Yoga mit Kindern 83
4.5.3 Besonderheiten beim Yoga mit Kindern 85

5. Fragestellungen **89**

6. Methodisches Vorgehen **90**

6.1 Trainingskonzeption 90
6.1.1 Anfangsentspannung 90
6.1.2 Yogateil 91
6.1.3 Abschlußteil 96
6.2 Voraussetzung zur Durchführung des Entspannungstrainings 99
6.3 Evaluationsmethodik 100
6.3.1 Ausgangsüberlegungen und Untersuchungsdesign 100
6.3.1.1 Versuchsplan 100
6.3.1.2 Variablenplan 101
6.3.2 Stichprobenauswahl und Versuchsleiter 101
6.3.3 Methodeninventar zur Datengewinnung 101
6.3.3.1 Kontrollvariablen im Prä-Post 1-Vergleich 102
6.3.3.2 Kontrollvariablen im Prä-Post 1-Post 2-Vergleich 105
6.3.3.3 Psychologische Verlaufsvariablen 105
6.3.3.4 Psychophysiologische Verlaufsvariable 107
6.3.3.5 Kovariablen 107
6.4 Zeitplan der Evaluation 108
6.5 Variablenanalyse 108
6.5.1 Analyse der Ausgangswerthomogenität der Variablen 109
6.5.2 Analyse der abhängigen Variablen 109

6.5.2.1 Prüfstatistische Analyse der Kontrollvariablen im Prä-Post 1-Vergleich 109
6.5.2.2 Prüfstatistische Analyse der Kontrollvariablen im Prä-Post 2-Vergleich 109
6.5.2.3 Prä-Posttest-Analyse nach Lander 110
6.5.2.4 Analyse der psychologischen Verlaufsvariablen 112
6.5.2.5 Analyse des Streß-Entspannungs-Tests 113
6.5.2.6 Analyse der psychophysiologischen Verlaufsvariablen 121

7. Hypothesen 126

7.1 Hypothesen zur 1. Fragestellung 126
7.2 Hypothesen zur 2. Fragestellung 127
7.3 Hypothesen zur 3. Fragestellung 127

8. Ergebnisdarstellung und Interpretation 128

8.1 Ergebnisse zur Beantwortung der 1. Fragestellung 128
8.1.1 Kontrollvariablen im Prä-Post 1-Vergleich (Hypothesen 7.1.1–7.1.9) 128
8.1.2 Kontrollvariablen im Prä-Post 1-Post 2-Vergleich (Hypothesen 7.11–7.18) 135
8.1.3 Psychologische Verlaufsvariablen (Hypothesen 7.19–7.23) 139
8.1.4 Psychophysiologische Verlaufsvariable (Hypothese 7.24) 150
8.2 Ergebnisse zur Beantwortung der 2. Fragestellung 153
8.3 Ergebnisse zur Beantwortung der 3. Fragestellung 156

9. Zusammenfassung und Schlußfolgerung 160

9.1 Zusammenfassung 160
9.2 Schlußfolgerung 164

10. Weitere theoretische und wissenschaftliche Arbeiten zu EMYK® und zum Yoga mit Kindern 166

10.1 Einleitung 166
10.2 Untersuchungsergebnisse 167
10.2.1 Fragestellungen 167
10.2.2 Methodisches Vorgehen 167
10.2.3 Einzelfalluntersuchung – hyperkinetisches Kind (Fragestellung 3) 175
10.2.4 Annahmen zu den Fragestellungen 175
10.2.5 Ergebnisse und Interpretation 176

11. Globaler Praxistransfer des EMYK® – mit Qualitätssicherung 206

12. Wissenschaftliche Veröffentlichungen zu EMYK® 208

13. Presseveröffentlichungen, Preisverleihungen 209

14. Forschungsstand zum Yoga mit Kindern in Deutschland 217

Literaturverzeichnis zur Dissertation (Kap. 1–9) 218

Anhang zur Dissertation (Kap. 1–9) 225

Danksagung zur Dissertation 266

Stück, Marcus

Bibliographische Beschreibung

Entwicklung und Evaluation eines Entspannungstrainings mit Yogaelementen für Mittelschüler als Bewältigungshilfe für Belastungen

Universität Leipzig, Dissertationsschrift,
234 Seiten, 176 Lit., 37 Tab., 41 Tafeln, 37 Abb., 10 Fußnoten

Referat:

In dieser Arbeit wird ein sich verschärfendes Problem im Mittelschulbereich aufgegriffen und bearbeitet. Zunehmend mehr Schüler reagieren auf die steigenden und komplexer werdenden Anforderungen und Belastungen in der Schule mit Schulstreß und den damit zusammenhängenden psychischen und psychosomatischen Folgeerscheinungen. Ursache für diese Phänomene sind eine nicht gelingende Anforderungsbewältigung in der problembezogenen oder selbstbezogenen Regulation. Zudem fehlen Hilfsangebote mit effektiven Methoden zur Palliation und Befähigungsentwicklung in Programmform, die im Schulkontext einsetzbar sind. In der vorliegenden Arbeit wurde deshalb die indische Methode des Yoga in ein strukturiertes Trainingsprogramm mit weiteren kindgemäßen und bewährten Streßbewältigungsmethoden integriert und an Mittelschülern erprobt. Die Wirkungen dieses auch als Entspannungstraining mit Yogaelementen bezeichneten Programms wurden im Rahmen eines Versuchs-Kontrollgruppen-Designs mit psychologischen und psychophysiologischen Meßmethoden geprüft. Bei der Untersuchung sollten vor allem die Fragen beantwortet werden, inwieweit sich das Training als Bewältigungshilfe für Belastungen und Streßzustände eignet und ob es im Schulkontext einsetzbar ist. Im Ergebnis der Evaluation stellten wir fest, daß das Training von den Schülern angenommen und die Inhalte von ihnen als attraktiv eingeschätzt wurden. Es konnten die Relaxationswirkung des Entspannungstrainings mit Yogaelementen sowie die Stabilisierung von streßbewältigungsrelevanten Bereichen der Persönlichkeit als Voraussetzung für erfolgreiches Agieren in Anforderungssituationen nachgewiesen werden (emotionale Stabilität, Wohlbefinden, Streßbelastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit). Ein weiterer Trainingsgewinn besteht darin, daß die Schüler die im Training erlernten Übungen auch außerhalb des Trainings zur Selbstregulierung anwendeten. Die Effektivitätsgrenzen des Trainings bestehen u. a. im nicht ausreichenden Prüfungsangstabbau. Doch bei einer potentiellen Erweiterung des Trainings sind auch in diesem Bereich Interventionseffekte möglich.

Vorwort

Auch im Jahr 1997 hat die Pädagogische Stiftung Cassianeum in Donauwörth einen Preis zum Thema „Kinder in Sondersituationen“ ausgeschrieben. Herrn Diplompsychologen Marcus Stück wurde der Preis zuerkannt für die vorliegende Studie, die er als Dissertation am Institut für Pädagogische Psychologie der Universität Leipzig bei Frau Professor Dr. Evelin Witruk eingereicht hat.
Der Vorstand und die wissenschaftliche Jury der Pädagogischen Stiftung Cassianeum sind davon überzeugt, daß Marcus Stücks Untersuchung ganz dem Geist des Stiftungsgründers, dem bekannten Pädagogen und Verleger Ludwig Auer (1839–1914), entspricht, für Probleme der Erziehung in Familie, Schule und Berufswelt ebenso wie bei der Selbsterziehung im Kulturleben insgesamt durch einen zeitgerecht lebendigen Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis, Denk- und Handlungsperspektiven aus christlichem Geist zu entwickeln und praktizierbare Lösungsvorschläge zu erproben.
Solche Probleme der Erziehung erleben wir heute vielfältig bei „Kindern in Sondersituationen“. Dabei ist unübersehbar, daß die kindliche Entwicklung zunehmend generellen Belastungssituationen ausgesetzt ist. Erziehung in Familie und Schule ist deshalb generell zu unterstützen. Allerdings kann dies nur gelingen, wenn die Gesellschaft eine innere Lebenskultur ausbildet, also in ihren Grundüberzeugungen ein konsensfähiges Interesse am Wert des Humanum, an einem menschenwürdigen und ökologisch verträglichen Leben nicht nur postuliert, sondern nachhaltig und praktisch auch realisiert.
Zunehmend zerbrechen Familien, oft genug geschuldet dem Zeitgeist der Postmoderne, also der permanenten Mobilitätsanforderung, dem Mangel an Zeit, kurz der Erschwerung von Konzentration auf sich selbst und auf das Wesen des Lebens.
Hinzu kommt die zunehmende normative Beliebigkeit in der modernen Gesellschaft, die die Freiheit des Subjekts nicht mehr im Wechselspiel mit Bindungsfähigkeit thematisiert, sondern vom einzelnen Heranwachsenden mehr und mehr einen nur vorläufig „gebastelten“ Lebenslauf erwartet und abverlangt. Erziehung wird immer öfter nur noch als „Bereitstellung von Gelegenheitsstrukturen, d. h. von Lernangeboten und Räumen“ zur individuellen Auswahl definiert und ist heute in der Gefahr, sich an rasch wechselnde sogenannte moderne Leistungsstandards zu ketten und damit eine Verinselung des Subjekts zu befördern. Soziales und Kontemplativ-Konzentratives wird zunehmend thematisiert.
Wer also heute von „Kindern in Sondersituationen“ spricht, muß die Irritationen und Gefährdungen der kindlichen Entwicklung in ihrer generellen Verbreitung

bedenken und in der Erziehung wieder dem Menschen als Personenwesen entsprechende individuelle und soziale Verbindlichkeiten formulieren.
Diesbezüglich darf die Arbeit von Marcus Stück als treffendes, höchst innovatives Beispiel für Bemühungen um eine zeitgemäße Unterstützung von „Kindern in Sondersituationen“ gelten. Er geht nämlich „in den Bereichen Leistung, Schule, persönliche Entwicklung und Elternhaus“ von den allgemein beobachtbaren steigenden Anforderungen an Kinder aus, die diese oft nicht mehr bewältigen können. Folgen sind häufig zwar individuell unterschiedlich ausgeprägte, aber stichwortartig allgemein bekannte Symptome wie steigende Aggressivität, Konzentrationsprobleme oder psychosomatische Störungen.
Schüler, Lehrer und Eltern sind gleichermaßen davon betroffen, daß zunehmend komplexer werdende Anforderungen in der modernen Gesellschaft und in den Unterrichtsinstitutionen auch das Schulleben insgesamt belasten. Marcus Stück entwickelt deshalb kindgemäße Übungs einheiten der indischen Methode des Yoga unter Integration bewährter Streßbewältigungsmethoden, deren hohe Wirkung und Akzeptanz bei Schülern mittels psychologischer und psychophysiologischer Meßverfahren wissenschaftlich abgesichert nachgewiesen werden.
Zweifellos hat der Verfasser mit seiner methodisch versierten und kreativ gestalteten, logisch schlüssig aufgebauten Arbeit eine höchst aktuelle Fragestellung für die Schulkultur in Haupt- und Mittelschulen aufgeschlüsselt und ein praktikables Lösungsmodell entwickelt. Unbestreitbar ist der Erkenntnisgewinn dieser Arbeit für die Forschung ebenso bedeutsam wie für die Praxis: Es wird nicht nur ein neues Verstehensmodell des kindlichen Schulstresses erarbeitet, sondern gleichzeitig auch ein innovatives und eben auch durch Lehrkräfte in der Schule effektiv und effizient anwendbares Handlungsmodell zur Stabilisierung der Persönlichkeit von Heranwachsenden vorgestellt, fernab jeder esoterischen Engführung.
Das im Rahmen der Preisverleihung vom Autor persönlich durchgeführte Praxisseminar erfuhr bei allen teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrern, aber auch in der Presse einen überraschend großen Zuspruch. Eine praxisbezogene Handreichung von Marcus Stück zum Einsatz der Übungen in den Schulen soll deshalb bald im gleichen Verlag erscheinen und den Praktikern an die Hand gegeben werden.
Selbsttätigkeit gilt zu Recht als ein elementares Prinzip aller Erziehungs- und Bildungsprozesse. Kinder sind zu solchem Handeln gerne bereit, wenn wir Erwachsenen ihnen auf sie zugeschnittene Hilfen anbieten. Mit „pädagogischem Takt“ für die Kinder und die sie begleitenden Lehrer in Schulen vermittelt Marcus Stück mit seiner wissenschaftlich abgesicherten Studie den Heranwachsenden und den Erziehenden Mut und gangbare Wege zum gemeinsamen Wagnis verantwortlicher Selbsttätigkeit gerade in der modernen Gesellschaft.

Hans-Ludwig Schmidt

1. Einleitung

Eine wichtige Anregung für dieses Dissertationsprojekt erhielt ich auf einer Weiterbildungsveranstaltung, in der ein engagierter Leipziger Schulpsychologe eindrucksvoll über die Belastungen von Schülern sechster Klassen berichtete. Ursache waren seiner Meinung nach sowohl schulische, familiäre, in der Freizeit auftretende, als auch mit der Pubertät im Zusammenhang stehende Faktoren. Diese Problematisierung wurde von mir zum Anlaß genommen, um mich in die einschlägige wissenschaftliche Literatur einzuarbeiten. In dieser spiegelt sich eine deutliche Diskrepanz wider zwischen Anforderungen an Schüler, die zudem weiter ansteigen, und Möglichkeiten der Schüler, diesen Anforderungen gerecht werden zu können.

1.1 Problemstellung

Bei der Bewältigung des Alltags sind Schüler mit einer Vielzahl von Anforderungen konfrontiert, die sich vor allem in folgenden Bereichen ergeben:

- Leistung (z. B. Leistungsdruck durch beginnenden Wettbewerb um Lehrstellen und Bildungszertifikate, Klassenarbeiten bzw. Leistungskontrollen)
- Institution Schule (z. B. zu große Klassenstärken in beengten Klassenzimmern, infolge der großen Schülerzahl sind keine differenzierten Leistungsanforderungen möglich)
- Persönliche Entwicklung (z. B. beginnende Pubertät, Identitätsprobleme)
- Soziale Entwicklung (Gruppenkonflikte, Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen)
- Elternhaus [z. B. Konflikte mit Eltern u. a. durch Kontrolle und Leistungserwartungen, Beschäftigungssituation der Eltern, Konflikte mit Geschwistern (u. a. Engel & Hurrelmann, 1989)]

Die Bewältigung der Anforderungen gelingt in den einzelnen Bereichen unterschiedlich und ist von Schüler zu Schüler verschieden. Werden die Anforderungen nicht bewältigt, so führt das zu vielfältigen Problemen und Konsequenzen. In der Literatur werden dazu u. a. folgende Befunde mitgeteilt:
Reißig und Petermann (1996) stellten eine Rangfolge der von Schülern in den sechsten Klassen in Leipziger Mittelschulen erlebten psychosozialen Belastungen auf. Relevante Problembereiche waren Schulstreß (62,7 %), schlechte Zensuren (35,2 %), Streit im Elternhaus (28 %), seelische Belastungen (27,1 %), Geldsorgen

(25,3 %), Ärger mit Lehrern (14,1 %) sowie Suizidabsichten (3,4 %). Ähnliche Ergebnisse wurden von Roßbach (1995) im Rahmen einer Untersuchung an einer Mittelschule in Chemnitz (6. bis 9. Klasse) ermittelt. Auch hier gehörte Schulstreß (57,6 %) neben Problemen mit den Zensuren (45,8 %) zu den am häufigsten genannten Belastungen.
In Anforderungssituationen in der Schule treten Prüfungs- und Leistungsängste auf. Besser (1/94, persönl. Mitteilung) stellte im Rahmen einer Untersuchung an einer Leipziger Mittelschule bei Prüfungsangst eine Auftretenshäufigkeit von 40 % fest. Diese Angaben bestätigen sich ebenfalls in der vorliegenden Untersuchung. Dorsch (1994) betont, daß bei etwa 20 % der Schüler Leistungsbeeinträchtigungen infolge von Angst anzunehmen sind. Bei Nichtbewältigung von Anforderungen können sich neben Ängsten weitere negative Emotionen einstellen. Engel und Hurrelmann (1989) untersuchten typische, die Belastungsverarbeitung begleitende Emotionen auf ihre prozentuale Auftretenshäufigkeit hin. Am häufigsten traten dabei Wut (26,1 %), Ärger (20,5 %), Erschöpfung (18,2 %), depressive Verstimmungen bzw. Traurigkeit (17,8 %), Gefühle der Überforderung (12,3 %), der Angespanntheit (9,3 %) und der Unzufriedenheit (7,8 %) auf. Aber auch Nervosität/Unruhe (18,3 %), Konzentrationsschwierigkeiten (9,6 %), Schlaflosigkeit (9,5 %), Alpträume (5,2 %) sowie körperliche Symptome wurden als Folgen einer nicht gelingenden Bewältigung ermittelt. Zu den körperlichen Symptomen zählten u. a. Kopfschmerzen (23,4 %), Magenbeschwerden (10,2 %), Händezittern (8,4 %) und Übelkeit (8,1 %). Diese Befunde weisen auf die Notwendigkeit hin, Schülern gezielt Hilfen anzubieten. Denkbare Einflußmöglichkeiten können dabei prinzipiell an zwei Punkten ansetzen:

1. Veränderung der Bedingungen auf der Anforderungsseite (z. B. Schule, Elternhaus)
2. Befähigung der Schüler:
   a) externen Anforderungen durch kindgemäße Lösungsmethoden gerecht zu werden. Kinder können darin unterwiesen werden, wie man äußere Anforderungen (Problemlagen im Leistungs-, sozialen und organisatorischen Bereich) effizient bewältigt.
   b) internen Regulationsausgleich und damit weitgehende Persönlichkeitsstabilität als Voraussetzung erfolgreichen externalen Agierens zu erreichen. Das betrifft Emotionen, Selbstreflexionen, Aktivation, allgemeine Befindlichkeit, Muskelverspannungen. Dafür geeignete Methoden sind z. B. Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation.

Herkömmliche, in der Erwachsenen-Psychotherapie entwickelte und bewährte Entspannungsverfahren erweisen sich für die mittlere Altersstufe als zu abstrakt und auch wenig attraktiv. Schüler in diesem Alter bevorzugen anschauliche,