



Mäike Gruber, Lisa Lorenz, Pascal Senn & Klaus Bös
„Chillaxt durch den Tag“

„Chillaxt durch den Tag“

Ein Programm zur Stressbewältigung für Kinder (4.–6. Klasse)

Maike Gruber, Lisa Lorenz, Pascal Senn & Klaus Bös

„Chillaxt durch den Tag“ – ein Stresspräventionsprogramm für Kinder im 4.–6. Schuljahr – wurde am Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie gemeinsam mit dem Institut für Diagnostik, Aktivitäts- und Gesundheitsförderung (IDAG GmbH) und der Schwenninger Krankenkasse entwickelt und in baden-württembergischen Schulen erprobt und evaluiert.¹

Das Ziel des Programms besteht darin, Kindern ein breites Repertoire an Bewältigungskompetenzen zu vermitteln. Nicht jede Stressbewältigungsmethode ist für jedes Kind geeignet. Unterstützend sollen im Programm Grundlagen für das Stressverständnis geschaffen werden. Dabei lernen die Schüler*innen sich selbst und ihre individuellen Stressauslöser und -reaktionen kennen. Mithilfe der Gruppe und der verwendeten Materialien sollen die Bewältigungsstrategien auf ihre Nützlichkeit für das jeweilige Kind geprüft werden. Ein flexibler und adäquater Einsatz wird, wie es der Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen vorgibt, angestrebt (GKV-Spitzenverband, 2017).

Das Stresspräventionsprogramm richtet sich an Schüler*innen der vierten bis sechsten Klasse, die ihre Stressbewältigungskompetenz nachhaltig verbessern wollen. Das Angebot ist für alle Schularten geöffnet.

Ablauf

Zeitlich vor der Durchführung des Programms erfolgt eine eineinhalbtägige Fortbildung für künftige Kursleiter*innen (Lehrkräfte der 4. bis 6. Klasse bzw. Schulsozialarbeiter*innen), die kostenlos in ganz Deutschland angeboten werden kann. Falls Interesse besteht an einer Fortbildung teilzunehmen, kann jederzeit Kontakt zur Schwenninger Krankenkasse aufgenommen werden. Neben der Fortbildung findet unmittelbar vor der Umsetzung des Programms ein Elternabend statt. Hier

¹ Die Implementierung in der Pilotphase erfolgte in der Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Landesinstitut für Schulsport (LIS, jetziges ZSL – Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg Außenstelle Ludwigsburg) und dem Kultusministerium Baden-Württemberg.

wird den Eltern das Programm vorgestellt und sie erhalten Informationen über die Themen Stressauslöser und -reaktionen bei Kindern. Das Programm besteht aus insgesamt acht Einheiten à 90 Minuten mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und wird im Klassenverbund absolviert. Idealerweise wird das Programm im wöchentlichen Rhythmus angeboten, damit die Schüler*innen gelernte Inhalte im Alltag ausprobieren und ihre Hausaufgaben erledigen können.

Inhalt

„Chillaxt durch den Tag“ orientiert sich theoretisch an dem transaktionalen Verständnis des Stressgeschehens und verfolgt den kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz. Vor allem das Stressmodell von Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) dient als Grundlage der Auffassung, dass der Einfluss von persönlichen Bewertungen und Einstellungen auf das Stresserleben eine wichtige Rolle spielt. Das Programm ist gemäß dem Leitfaden des GKV-Spitzenverbandes (2017) ein multimodales Programm, das die drei Säulen der Stressbewältigung (instrumentelles, kognitives und palliativ-regeneratives Stressmanagement) beinhaltet (Kaluza, 2014). Da die drei Ansätze der Stressbewältigung aus dem Erwachsenenbereich stammen, wurden diese kindgerecht aufbereitet in einem psychologischen Modul, einem Entspannungs- und Bewegungsmodul.

Im Programm werden durch eine Vermittlung und Erarbeitung verschiedener Bewältigungsstrategien anhand aktueller und situationsangemessener Fallbeispiele (z. B. Panik vor der Klassenarbeit, Ärger mit Mitschüler*innen) die Inhalte verständlich von den Schüler*innen auf ihren Alltag übertragen. Die Mitarbeit und Motivation wird zum einen durch eine direkte Ansprache der



Maike Gruber

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe

Maike_Gruber@web.de



Lisa Lorenz

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe

lilalorenz94@web.de



	Psychologisches Modul	Entspannungsmodul	Bewegungsmodul
Kurstunde 1 Stressverständnis	Rahmenbedingungen Stressverständnis Modell der Stresswaage	PMR-Fantasiereise	Kinderyoga Spiele
Kurstunde 2 Stressreaktionen	Selbst- und Fremdwahrnehmung Individuelle Reaktionen auf Stress	Einführung PMR PMR 8er-Version im Liegen Entspannungsbarometer	
Kurstunde 3 Stressabfolge	Stressauslöser Stress als Ergebnis innerer Bewertung Vertiefung Stresswaage	PMR 8er-Version im Sitzen	
Kurstunde 4 kognitive Bewältigungsstrategien 1	Positive und negative Selbstinstruktion Eigene Situationen neu bewerten Individuelle Stärken identifizieren	PMR 4er-Version im Sitzen Einführung eines Ruhebildes	
Kurstunde 5 kognitive Bewältigungsstrategien 2	Gedankenspirale Wirkung negativer Gedanken Kognitive Umstrukturierung	PMR 4er-Version im Sitzen Wiederholung Ruhebild Entspannungsbarometer	
Kurstunde 6 Bewältigungsstrategien: Hilfe holen	(Eigene) Grenzen erkennen Hilfe als Möglichkeit betrachten	Blitzentspannung PMR Tipps und Tricks für Entspannungsprofis	
Kurstunde 7 Zeitmanagement	Zeit als Stressauslöser Zeitfresser erkennen und vermeiden	Chillaxte Übungen für zwischendurch	
Kurstunde 8 Stressmanagement	Vorgehensweise bei stressigen Situationen Zusammenfassung und Feedback	Wiederholung	

Abb. 1: Programmübersicht von „Chillaxt durch den Tag“

Schüler*innen durch Leitfragen und Gruppenarbeiten gewährleistet. Zum anderen können die Konzentration und Aufmerksamkeit durch einen ständigen Wechsel zwischen Theorieeinheiten und praktischen Übungen aufrechterhalten werden. Übungen, die zuhause erledigt und zuvor am Ende der Kursstunde verständlich erklärt werden, fördern den Transfer in den Alltag und die langfristige Kompetenzsteigerung.

„Chillaxt durch den Tag“ gliedert sich in drei Module, die sich an den Stresskompetenzen nach Kaluza (2014) orientieren: das psychologische Modul, das Bewegungsmodul und das Entspannungsmodul. Während das psychologische Modul den Schüler*innen Wissen und Fertigkeiten in Bezug auf die Stressbewältigung vermitteln soll (Inhalte sind in Abb. 1 aufgeführt), wird im Bewegungsmodul die Möglichkeit und das Erlebnis zum Ausgleich durch Bewegung nähergebracht. Als wiederkehrendes Element wird Kinderyoga für den Einstieg in die Kursstunde eingesetzt. Kleine Bewegungs-

spiele werden nach langen Theorieeinheiten umgesetzt. Im Entspannungsmodul erlernen die Kinder Entspannungsmethoden und -übungen für den Alltag, dabei wird den Kindern schwerpunktmäßig die *Progressive Muskelrelaxation* nähergebracht. Nachfolgend wird eine Kursstunde aus dem Stresspräventionsprogramm vorgestellt.

Kurstunde 6 Bewältigungsstrategien: Hilfe suchen

Die sechste Kursstunde beinhaltet die Bewältigungsstrategie „Suche nach sozialer Unterstützung“. Es soll den Schüler*innen vermittelt werden, dass sie nicht alles selbst schaffen müssen und dass es keine Schande ist, sich Unterstützung zu suchen, wenn man Probleme hat oder die Anforderungen zu hoch sind. Die Suche nach sozialer Unterstützung kann sowohl instrumentell als auch palliativ-regenerativ eingesetzt werden (Lohaus, Domsch & Friderici, 2007; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007).

Vertiefung Kinderyoga

Die Kinderyogaelemente haben in jeder Stunde grob denselben Ablauf. Der Hauptteil variiert in Schwierigkeit und Wiederholungsanzahl des Sonnengrußes.

Abb. 2: Ablauf und Inhalte Kursstunde 6

Kurselemente	Organisation	Dauer
Vertiefung Kinderyoga		10 min
Fallbeispiel 4: „Fußballsticker“	Frontalunterricht, Unterrichtsgespräch	25 min
Bewegungsspiele		20 min
„Mein Hilfenetz“	Arbeitsblatt, Einzelarbeit	10 min
Blitzentspannung PMR		20 min
„Mein Hilfenetz“	Hausaufgabe	5 min

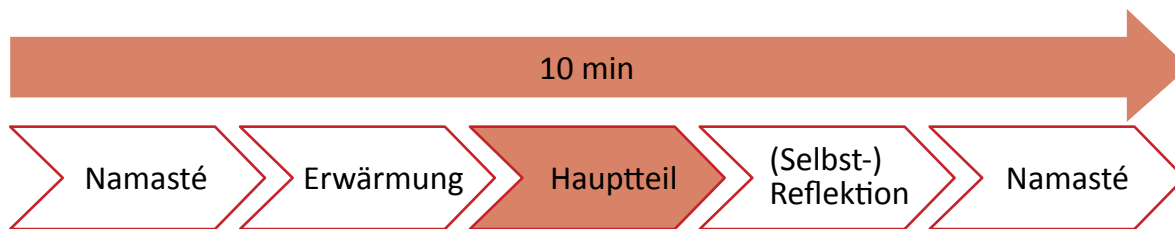


Abb. 3: Ablauf Kinderyoga

Zu Beginn begrüßt sich die Gruppe mit einem Namasté (einer Grußgeste) und geht anschließend in das Erwärmen über. Das Aufwärmen sollte alle großen Muskelgruppen aktivieren und zur besseren Durchblutung führen, so dass der Kreislauf angeregt wird und der Körper auf die Übungen vorbereitet ist.

• Rekeln

Rekel und streck dich ausgiebig, so, wie es sich für dich im Moment gut anfühlt. Dehn dich nach allen Seiten, vielleicht musst du auch gähnen, dann lass es einfach geschehen.

• Schütteln

Stell dich hin und schüttel dich kräftig durch, einfach so, wie es dir gefällt – zuerst die Füße, dann die ganzen Beine. Schüttel dabei das rechte Bein mal zur Seite, mal nach vorne und mal nach hinten – und dann das linke Bein genauso. Schüttel nun auch die Arme mal nach außen, mal nach vorne und hinten. Und auch die Schultern schütteln mit.

Bleib dann einen Moment lang ruhig stehen, lass Arme und Schultern hängen und spür, was geschieht: Wie fühlen sich die Beine an, der Bauch, der Rücken, die Schultern, die Arme und die Hände?

• Armschwingen

Bleib aufrecht stehen und schwing mit den Armen vor und zurück, einfach aus den Schultern heraus. Geh locker in den Knien mit. Die Arme schwingen immer gegenläufig, das heißt, der eine Arm ist vorne, während der andere hinten ist und umgekehrt.

Dreh dich dann mal zur einen, dann zur anderen Seite, während du die Arme schwingen lässt.

• Haa-Ausatmung

Nimm beide Schultern hoch, wenn du einatmest. Lass die Schultern fallen, wenn du mit einem „Haa“ ausatmest. Deine Arme und Hände lässt du dabei locker hängen.

Atme auf diese Weise ein paar Mal ein und aus. Lass das „Haa“ zum Schluss ganz tief aus dem Bauch kommen.

• Rekeln

Rekel dich abschließend noch einmal ausführlich, ungefähr so wie am Anfang des Aufwärmens.

Dehn und streck dich dabei so, wie es sich für dich im Moment gut anfühlt.

(Bannenberg, 2013, S. 31 ff.)

Im Hauptteil erfolgt ein Üben des Sonnengrußes für Kinder, den diese bereits in den vorherigen Kursstunden kennengelernt haben. Es wird die Atmung und der Bewegungsablauf inklusive Atmung vertieft und geübt. Die empfohlene Geschwindigkeit und Häufigkeit werden dabei angestrebt und je nach Gruppe und Kursleiter*in kann dies durch die technikorienteerte oder die bildliche Anleitung erfolgen. Da durch den Einsatz der bewussten Atmung eine weitere schwierige aber wichtige Komponente hinzugekommen ist, ist ein ständiger Austausch der Kursleiter*innen mit den Schüler*innen notwendig.

Die Yogasequenz wird mit einem Namasté geschlossen.



Abb. 4:
Der Sonnengruß für Kinder /
© Die Schwenninger/
Illustrationen: iStock_ fatcat21

Abb. 5: Fallbeispiel 4 /
© Die Schwenninger/
Illustration: Sophia
Martineck

Fallbeispiel 4: Fußballsticker

Der/die Kursleiter*in liest zur Einstimmung des psychologischen Teils den ersten Teil des *Fallbeispiels 4: „Fußballsticker“* vor (Abb. 5). Gemeinsam sollen die Schüler*innen in der Gruppe überlegen, wie der Junge aus der Geschichte seine schwierige und scheinbar unlösbare Situation am besten bewältigen kann. Es wird der zweite Teil des Fallbeispiels vorgelesen und somit die Reaktion des Jungen. Die Schüler*innen werden nach ihrer Meinung und eventuell ähnlichen Situationen aus ihrem (Schul-)Alltag gefragt. Durch das Fallbeispiel soll deutlich werden, dass es durchaus auch Situationen geben kann, in denen man sich schlecht selbst helfen kann oder Hilfe von außen sinnvoll ist. Dann ist es in Ordnung, jemanden um Rat zu fragen.

Bewegungsspiele

Zur Auflockerung wird an dieser Stelle ein Bewegungsspiel umgesetzt. Pro Kursstunde werden jeweils zwei unterschiedliche Spiele zur Auswahl gestellt. Der/die Kursleiter*in kann somit variabel auf persönliche Vorlieben und Vorlieben der Schüler*innen eingehen bzw. auf vorhandene Materialien und unterschiedliche Raumgrößen reagieren.

Alternative 1: Eisschollenspiel

Dauer	15 min
Material	4 Turnmatten, ggf. „Schatzgegenstand“ (Bälle, Tücher)
Durchführung	Die Gruppe wird in zwei Teams eingeteilt. Jedes Team erhält zwei Turnmatten, die an der Startlinie aneinandergelagt werden. Es wird ein Punkt festgelegt, der als „rettendes Festland“ gilt. Aufgabe der Schüler*innen ist es, mithilfe der Eisschollen ans Festland zu gelangen. Zuerst versammeln sich alle Schüler*innen eines Teams auf einer Eisscholle. Die frei gewordene Matte wird hochgehoben und nach vorne in Richtung Festland bewegt und abgelegt. Danach wechseln die Schüler*innen auf die neu ausgelegte Eisscholle usw. Das Team, das zuerst das Festland erreicht hat, gewinnt. Berührt ein/e Schüler*in vorzeitig den Boden, gefrieren alle Teammitglieder für fünf Strafsekunden ein, dürfen ihre Matten nicht bewegen und zählen die fünf Sekunden gemeinschaftlich rückwärts.
Variation	Statt dem rettenden Festland kann auch ein Schatz abgeholt werden. Dazu einen Ball o. Ä. pro Team am anderen Ende der Halle positionieren, der „abgeholt“ werden muss. Wer den Schatz zuerst wieder zurückgebracht hat, gewinnt.

(angelehnt an Labbé, 2019)



Alternative 2: Beschützerball

Dauer	15 min
Material	—
Durchführung	Die Schüler*innen stellen sich im Kreis auf. Es ist ein Softball im Spiel. Zwei weitere Schüler*innen stehen in der Mitte. Eine/r dieser Schüler*innen hat die Aufgabe, den/die andere/n vor dem Abwerfen durch die außenstehenden Schüler*innen zu schützen. Aufgabe der Gruppe ist es, durch schnelles Zuspiel untereinander die beschützende Person in der Mitte zu verwirren, um schließlich die zweite Person (Schützling) abzuwerfen. Nach einem Treffer werden die Rollen verändert. Die vormals beschützende Person wird selbst zum Schützling, der Schützling ordnet sich in den Kreis ein und es wird eine neue beschützende Person bestimmt (z. B. die Person aus dem Kreis, die den Schützling getroffen hat).

(angelehnt an Lohr und Zwirner, 1988, S. 34)

„Mein Hilfenetz“

Das *Arbeitsblatt „Mein Hilfenetz“* (Abb. 6) führt verschiedene Situationen auf, in denen man sich als Kind häufiger einmal Hilfe wünscht. Die Schüler*innen sollen sich überlegen, wen sie in welcher Situation um Hilfe bitten können, z. B. bei Ärger mit Freunden oder einer schwierigen Klassenarbeit. Die leeren Felder kön-

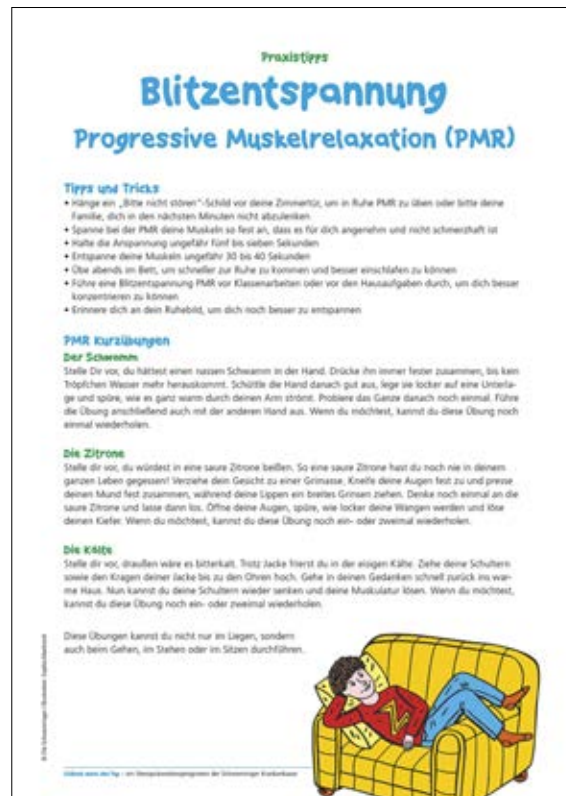
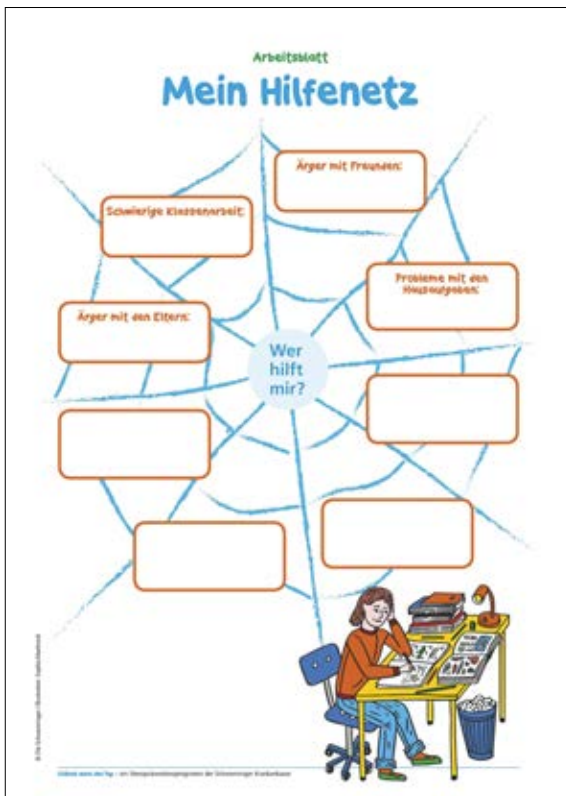


Abb. 6: Mein Hilfenetz / © Die Schwenninger/ Illustration: Sophia Martineck

Abb. 7: Blitzentspannung Progressive Muskelrelaxation (PMR) / © Die Schwenninger/ Illustration: Sophia Martineck

nen die Schüler*innen mit eigenen Situationen ausfüllen. Das Arbeitsblatt wird in der Stunde begonnen und als Hausaufgabe weitergeführt. Erstrebenswert wäre es, dass die Kinder das Arbeitsblatt zuhause gemeinsam mit ihren Eltern ergänzen und besprechen. Es soll ein persönliches Hilfenetz entstehen und den Schüler*innen verdeutlichen, dass sie nicht alleine sind und sich in der Not an jemanden wenden können.

genden Situationen zur Ruhe zu kommen, weil sie schnell und einfach durchzuführen sind. Eine*r liest jeweils eine Übung vor, dann dürfen alle Schüler*innen die Übungen ausprobieren.

Blitzentspannung

Die Schüler*innen haben in den letzten Kursstunden bereits die Methode der Progressiven Muskelrelaxation kennengelernt.

Häufig habt ihr aber vielleicht gar nicht so viel Zeit oder nicht die passende Umgebung, um euch auf diese Weise zu entspannen. Heute habe ich für euch ein Handout mitgebracht, auf dem ich einige Entspannungstipps und -tricks zusammengestellt habe.

Das Handout „Blitzentspannung – Progressive Muskelrelaxation“ wird ausgeteilt und die Schüler*innen lesen nacheinander die Tipps vor und besprechen diese gemeinsam. Es sollte auch auf die Erfahrung der Schüler*innen eingegangen werden. Am Ende soll deutlich werden, dass es wichtig ist, regelmäßig zu üben, um die Tipps bestmöglich umsetzen zu können.

Jetzt werden wir verschiedene Kurzübungen aus der PMR besprechen und gemeinsam ausführen.

Diese Blitzentspannungen sind besonders geeignet, um vor Klassenarbeiten, Referaten und anderen aufre-

„Mein Hilfenetz“

Zum Abschluss wird noch einmal auf das Hilfenetz als Hausaufgabe verwiesen. Die Kinder sollen gemeinsam mit ihren Eltern oder ihren Freunden besprechen, wer ihnen in den jeweiligen Situationen helfen kann.

Literatur

- Bannenberg, T. (2013). *Yoga für Kinder*. München: Gräfe und Unzer.
- GKV-Spitzenverband (Hrsg.). (2017, 9. Januar). *Kapitel 5: Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Intervention nach §20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V aus dem Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V*. Zugriff am 03.03.2019 unter https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_leitfaden/2017_3/Leitfaden_Praevention_12-2017_P170262_final_V.pdf
- Kaluzna, G. (2014). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (6., vollständig überarbeitete Auflage). Berlin: Springer.
- Labbé, M. (2019, 11. März). *Auf Eissschollen zum Festland*. Zugriff unter: <http://www.labbe.de/spielotti/index.asp?spielid=126>.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lohaus, A., Domsch, H. & Friderici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg: Springer.
- Löhr, R., Zwirner, P. (1988). *Kleine Spiele im Breiten- und Freizeitsport*. Karlsruhe: WAGUS-Eigenverlag
- Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-44.



Pascal Senn

IDAG GmbH
Unterreit 8
76135 Karlsruhe

senn@idag-gmbh.de



Klaus BöS

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe

klaus.boes@kit.edu