„Ruhephasen sind planbar, man kann sie sich regelrecht angewöhnen“

Interview mit Kathrin Schmidt, Psychologin und Praxisinhaberin PiT Mainz, Praxis für Integrative Lerntherapie, zum Thema Ruhephasen und Kinder

Entspannung ist neben Ernährung und Bewegung ein wichtiger Teil für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Nicht nur Erwachsene müssen sich Freiräume schaffen, um sich von den Anstrengungen im Beruf oder dem Alltag zu erholen. Auch Kinder benötigen für eine gesunde Entwicklung genügend Freiräume und Ruhephasen. Frau Schmidt, aus Ihrer Berufserfahrung, wo hakt es beim Thema Ruhephasen im Alltag der Kinder am häufigsten?

Dass es sie fest im Alltag gibt! Viele Kinder die ich kennenlerne, haben einen ebenso vollen Kalender wie ihre Eltern. Das liegt oftmals einfach an der Familiensituation und auch die Eltern wünschen sich mehr Ruhe im Alltag. Aber da ist die Ganztagsschule, die Hausaufgaben werden dort trotzdem nicht geschafft und müssen am Abend nachgeholt werden, da ist das Freizeitangebot, das man auch Ganztagskindern ermöglichen möchte (Sport, Instrumente, etc.), da sind Freundschaften, die außerhalb der Schule gepflegt werden wollen und nicht zuletzt auch Pflichten zu Hause. Und in dieser Auflistung ist noch keine gezielte Förderung für Kinder mit besonderem Bedarf enthalten. Logopädie, Ergotherapie und Lerntherapie finden da natürlich noch zusätzlich statt. Viele Familien finden einfach keinen Anfang, sich mehr freie Zeit zu verschaffen, weil alles gleich wichtig erscheint.

Was passiert, wenn bei Kindern der Körper ständig unter „Strom“ steht, wenn sie also permanent zu großem Stress ausgesetzt sind?

Die Auswirkungen von andauerndem und zu großem Stress können sowohl psychischer als auch körperlicher Natur sein. Einige Kinder haben beispielsweise Konzentrationsprobleme, wirken angespannt oder antriebslos. Andere leiden unter Schlafschwierigkeiten, Kopf/Bauchweh oder Appetitlosigkeit.

Inwieweit sind Ruhephasen, Pausen für Kinder im Alltag planbar?

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier." Wer hat das nicht schon mal irgendwo gehört oder gelesen? Ruhephasen sind planbar, man kann sie sich regelrecht angewöhnen. Schöner noch: Aus Gewohnheiten können Rituale werden. 30 Minuten Spielzeit zwischen nach Hause kommen und Hausaufgaben, ein bis zwei unverplante Nachmittage pro Woche, lernfrei ab 18 Uhr, und so weiter. Auch toll sind Pausen für die ganze Familie, denn auch Eltern sehnen sich oft danach, einen Gang zurückzuschalten: verabredungsfreie Wochenenden für alle, gemeinsame (Hunde-)Spaziergänge, jeden Abend eine halbe Stunde Vorlesen auf dem Sofa, morgens zehn Minuten Kuscheln im Bett, … Seien Sie kreativ und fangen Sie klein an!

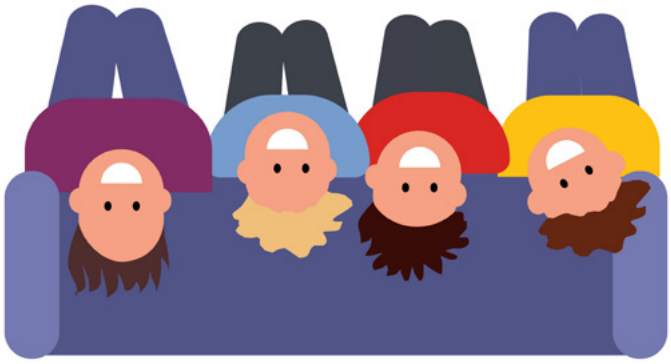
In puncto Bedarf von Ruhephasen, wie ist in diesem Zusammenhang auch der Unterschied im Alter der Kinder zu sehen, Kindergarten und Schule?

Kleinkinder benötigen noch viel mehr Ruhephasen in Form von Schlaf. Etwa die Hälfte aller Dreijährigen schläft noch tagsüber. Bei Schulkindern kommt dies so gut wie gar nicht mehr vor. Aber hier gibt es zum Teil große individuelle und auch kulturelle Unterschiede. Grundsätzlich kann man aber sagen, je älter ein Kind wird, desto mehr verändert sich das Ruhebedürfnis: Das Kind braucht weniger Schlaf, oft aber nicht weniger Entspannung. Da Entspannung aber nicht immer gleichzusetzen ist mit „Nichtstun", ist sie oft schwerer zu erkennen. Spielen, rausgehen oder Freunde treffen kann genauso entspannend sein wie lesen oder Hörbuch hören. Was wir uns als Erwachsene immer wieder ins Gedächtnis rufen sollten, ist, wie viel Kinder täglich lernen!

Sowohl im Kindergarten als auch in der Schule ist ein Kind permanent Neuem ausgesetzt, soll dieses lernen, jenes abrufen und dabei noch hunderte von sozialen Situationen meistern. Das ist sehr, sehr anstrengend und auch das Gehirn braucht Zeit und Ruhe um all diese Erfahrungen vernünftig abzuspeichern.

Kinder entwickeln Gewohnheiten und Vorlieben, die sie im Erwachsenenalter beibehalten. Inwieweit können Ihrer Erfahrung nach Entspannungsgewohnheiten von klein auf die Weichen fürs Leben stellen und inwieweit sollten Eltern und Erzieher mit gutem Beispiel vorangehe?

An dieser Stelle ist die Vorbildfunktion ganz klar zu erkennen. Die Eltern, aber auch andere erwachsene Bezugspersonen (Lehrer, Großeltern, Freunde) können Kindern ganz nebenbei verschiedenste Entspannungsmethoden vorleben. Das muss nicht gleich ein allabendliches Meditationsritual sein. Aber wenn es wiederkehrende Situationen gibt, in denen das Kind erkennt, dass der Erwachsene hinterher entspannter ist als vorher, ist das viel wert. Und wenn die Erwachsenen das auch



noch verbal kommunizieren, beispielsweise indem sie sagen „Das war heute ein anstrengender Tag, ich gehe jetzt zur Entspannung eine halbe Stunde in den Garten. Kommst Du mit?“, dann lernt das Kind nicht nur die Entspannungsmethode selbst kennen, sondern auch, dass man sie bewusst einsetzen kann, dass Entspannung kein Zufall ist.
Wichtig finde ich ebenfalls, den Entspannungs- und Ruhebedarf des Kindes ernst zu nehmen. Wenn es lieber allein im Zimmer Hörbuch hören möchte, anstatt sich zum trubeligen Besuch dazuzugesellen, ist es schön, wenn es diesem Bedürfnis nachgehen kann. Klar, das geht nicht immer, aber oftmals eben schon. So lernt das Kind, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sie nicht zu übergehen.

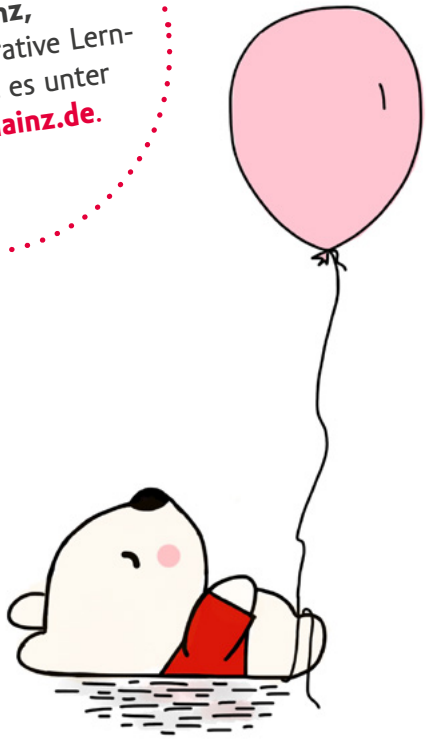
Welche Tipps geben Sie Eltern konkret an die Hand, damit ihr Kind erfolgreich zur Ruhe findet?

Ritualisieren! Rituale sind für alle angenehm, denn jeder weiß was kommt. Das spart eine Menge Energie, die dann für anderes eingesetzt werden kann. Je nach Alter des Kindes kann man es ganz aktiv mit einbeziehen. Sagen Sie ihm, dass Sie gerne jeden Tag etwas gemeinsam tun wollen, dass allen Spaß macht und alle entspannt. Die Kinder haben oft ganz tolle Ideen! Natürlich dürfen Sie auch selbst Vorschläge einreichen. Ihr Vetorecht sollten Sie vor allem dann nutzen, wenn bei der Entspannung digitale Medien genutzt werden sollen. Das ist zwar körperlich oft vermeintlich sehr entspannend, das Gehirn muss aber Höchstleistung erbringen, um die Flut von Bildern und Geräuschen zu verarbeiten. Besser finden Sie etwas, das ohne Geräte auskommt. Und dann: Probieren Sie es einfach aus. Sagen Sie etwa: „Das machen wir jetzt einfach eine Woche lang und schauen, wie es uns gefällt.“ Und dann machen Sie das auch. Wenn Kinder sehr schwer zur Ruhe finden, kann es helfen, die Ruhephasen direkt nach dem Sport einzulegen. Körperliche Müdigkeit hilft oft auch dem Kopf runterzukommen.

Frau Schmidt, herzlichen Dank für das Interview.

Das Interview führte Claudia Kroll-Kubin

Informationen über PiT Mainz,
Praxis für Integrative Lerntherapie, gibt es unter
www.pit-mainz.de.



St. Josefs-Hospital Wiesbaden

Geburtshilfe im St. Josefs-Hospital bedeutet:

* Familienorientierung, feste Stillrichtlinien nach WHO/ Unicef
* Moderne Ausstattung (inkl. Entbindungswanne)
* Kreißsaal und Entbindungsstation mit Wohlfühlambiente
* Individuelle, fürsorgliche Betreuung, 24h-Rooming-In
* Sichere, schonende und schmerzarme Geburt
* Erfahrenes Hebammen-Ärzte-Team
* Vielseitiges Angebot vor und nach der Geburt

Geburtsklinik zertifiziert von BABY FREUNDLICH Eine Initiative von WHO und UNICEF www.babyfreundlich.org

Anmeldung zur Entbindung: Sekretariat Frauenklinik 0611/177-1501/-1502/-1503
Informationen: Kreißsaal 0611/ 177-1520, Hebammen-Hotline 0611/ 177-1533
Großer Info-Abend: am 2. und 4. Dienstag im Monat mit Kreißsaalführung

St. Josefs-Hospital Wiesbaden
Frauenklinik, Chefarzt Prof. Dr. Boris Gabriel
Beethovenstraße 20, 65189 Wiesbaden, Mail: geb@joho.de, www.joho.de, Tel. 0611/ 177-0