

# Körperbasiertes Entspannungstraining im Elementarbereich – Entwicklung, Implementierung und Evaluation

## Abstract

### Einleitung

Angesichts alarmierender Zahlen zum Gesundheitszustand von Kindern (vgl. z.B. KiGGS-Studie) wird eine „Neue Morbidität“ postuliert. So ist eine seit den 1950er Jahren beobachtbare Verschiebung des Krankheitsspektrums von akuten zu chronifizierten Erkrankungen feststellbar. Die hier vorgestellte Studie intendiert, Kindern Schlüsselqualifikationen im Umgang mit der eigenen Gesundheit zu vermitteln. Konkret sollen die Wirkungen eines protektiven Verhaltenstrainings im Handlungsfeld „Entspannungsfähigkeiten und -fertigkeiten“ überprüft werden.

### Methode

Die explorative Interventionsstudie (N=946) mit quasi-experimentellem Untersuchungsaufbau, Pre-Posttest-Design und Kontrollgruppe wurde von Juni 2011 bis Oktober 2012 an 34 Kindertageseinrichtungen realisiert. Mit der Treatmentgruppe (TG: n=411) wurde über einen Zeitraum von drei Wochen ein systematisches Entspannungstraining mit insgesamt jeweils sechs Teilprogrammen zu Autogenem Training (n=143), Eutonie (n=10), Massage (n=10), Qigong (n=10), Progressiver Muskelrelaxation (n=116) und Yoga (n=122) durchgeführt; die Kontrollgruppe (KG: n=20) erhielt kein Training. Das Untersuchungsdesign basiert auf verschiedenen Perspektiven – Kinder (n=431)-, Eltern (n=431)- und Expertenansicht (n=84) – und aus den drei methodischen Zugängen (Befragungsmethoden, Projektives Verfahren und Psychophysiologie), um vergleichende Analysen vorzunehmen. Zum Testinstrumentarium: Die subjektive Befindlichkeit und Lebensqualität wurde u.a. mit standardisierten Interviews („Kindl-R“ - Ravens-Sieberer & Bullinger, 2003) erhoben, die Körperwahrnehmungsthematik über einen Körper-Selbstbild-Test (van de Vijfeijken, 2007). Mit Teilgruppen (n=80) wurden zudem psychophysiologische Parameter, wie z.B. Hautleitwert, Herzfrequenzvariabilität oder Muskeltonus, mit klinisch getesteten Biofeedbackgeräten („Nexus-10“) „pre-post“ erfasst.

### Ergebnisse und Diskussion

Aus den Ergebnissen lässt sich ableiten, dass alle entwickelten und durchgeführten Entspannungsprogramme im Elementarbereich wirksam sind und somit signifikante gesundheitsförderliche Effekte für Kinder im Elementarbereich aufzuweisen können. Dies zeigen in erster Linie die objektiv gemessenen psychophysiologischen Ergebnisse der TG, denn elf der dreizehn eingesetzten Parametern (Elektrodermale Aktivität, Herzrate, Herzratenvariabilität, Atmung, Muskeltonus, BVP und Hauttemperatur) sind hypothesenkonform ausgerichtet, wie z.B. Hautleitwert (TP1:  $t_{(df=52)}=1.945$ ;  $p=.029$ ; TP6:  $t_{(df=52)}=1.989$ ;  $p=.026$ ) oder Muskeltonus (TP1:  $t_{(df=52)}=6.018$ ;  $p<.001$ ; TP6:  $t_{(df=52)}=4.918$ ;  $p<.001$ ). Des Weiteren können die Ergebnisse der KG zur Verifizierung der psychophysiologischen Treatmenteffekte beitragen. Mehrebenen- und Korrelationsanalysen, bei denen die drei methodischen Zugänge *Befragungsmethoden*, *Projektive Verfahren* und *Psychophysiologie* sowie die unterschiedlichen Perspektiven (Experten, Kinder und Eltern) angewandt wurden, machen deutlich, dass die erzielten psychophysiologischen Daten mit den drei Perspektiven größtenteils übereinstimmen.

### Perspektiven

Die Ergebnisse bestätigen die Wirksamkeit der entwickelten Programme, allerdings nicht deren Nachhaltigkeit. Dies kann durch eine repräsentativ ausgerichtete Studie gewährleistet werden, in der Treatmentdauer und Stichprobengröße quantifiziert werden und das fachpädagogische Personal nach vorheriger Instruktion selbst die Programme, z.B. über eine mehrmonatige, tägliche Intervention, in den Kindertagesstätten durchführt. Mit endokrinologischen Untersuchungen (z.B. Salivetten) könnte auch in Bezug auf psychophysiologische Messungen repräsentative Fallzahlen erreicht werden.