

Brigitte Flatz bei der Leitung eines autogenen Trainings für Kinder, das sie an Schulen oder wie hier in ihren Räumlichkeiten altersgerecht anbietet.

SAMS (4)



Von Hannes Mayer

Morgens Unterricht, nachmittags Nachhilfe, vor dem Abendessen die Hausaufgaben – und danach zum Training oder zum Musikunterricht oder gar zum Lernen für die nächste Schularbeit. Dazwischen Whats-App, Facebook, Instagram, Snapchat. Allein, aber online. Überfordert, aber cool. Müde, aber getrieben.

Die Lebenswelt unserer Kinder ist hektisch. Die Reizflut groß. Kinder müssen immer mehr wie kleine Erwachsene funktionieren. Der Leistungsgedanke steht über allem, die Sprösslinge sollen keine Chance verpassen – finden nicht sie, sondern wir, die es ja nur gut mit unserem Nachwuchs meinen. Damit sie es mal – noch – besser wie wir haben.

Die Anforderungen an die Kinder sind enorm. Der Lehrplan in der Schule wird immer noch dichter. Als Erwachsener kann man regelrecht froh sein, selbst als Kind nicht so einem Pensum ausgesetzt gewesen zu sein. Doch was hilft dieses Eingeständnis dem Nachwuchs? Nichts.

Stattdessen brauchen sie ein Rüstzeug für diese fordernde Welt. Ein Rüstzeug, das sie dabei unterstützt, an ihren Aufgaben zu wachsen; und das ihnen dabei hilft, die Anspannung und den Druck, der auf ihren kleinen Schultern lastet, zu kanalisieren – und auch mal loszulassen.

**Entspannung.** Eine Antwort darauf kann autogenes Training sein, auch wenn auf den ersten Blick dieses innerliche Entspannungsverfahren nicht so recht in die quirlige Lebenswelt von Kindern zu passen scheint. Doch

Der Kinder-Alltag ist oft überfrachtet mit Aufgaben, Reizen und Stress – ohne Raum für Entspannung. Ihr Leistungsdruck ist groß, mit ihm wachsen bei den Kids Versagens-ängste. Ein Ausweg aus dieser Spirale kann autogenes Training sein, das in Vorarlberg Einzug an Schulen hält.

## Weil Stress Kinderseelen kränkt

sie passt, und sie passt auch in den Schulalltag. Das zeigt die Psychologin Brigitte Flatz. Seit 2012 bietet die Lehrerin und Musikpädagogin autogenes Training an Schulen an. Erst noch im Rahmen ihrer Diplomarbeit, seit 2014 als Leiterin des Zentrums für autogenes Training in Dornbirn.

Flatz hat ein zwölfwöchiges Programm entwickelt, bei dem sie drei Mal pro Woche in der Klasse autogenes Training mit den Kindern und den Lehrern



sich dann beispielsweise sagen: Ich werde in Mathematik immer besser und besser. Oder: Ich habe keine Angst vor der Schularbeit.“ Denn tiefgreifende Ängste, die weit über kinderübliche Sorgen hinausgehen, und das ist wirklich eine traurige Entwicklung, haben leider längst Einzug in den Alltag der Kinder gehalten. Laut „Mini Med Studium“ leidet jedes zehnte Kind an Angststörungen. Laut der Universität Bielefeld gar fast jedes fünfte Kind unter hohem Stress. Tendenz: rasant steigend.

Die Folgen sind Depressionen, Versagensängste und ein erheblich erhöhtes Aggressionspotenzial. „Kinder sagen zu mir: Ich möchte so gerne schlafen, wenn ich am Abend ins Bett gehe. Aber ich habe so viele Gedanken“, erzählt Flatz von ihren Erfahrungen: „Die Kinder beschäftigt innerlich so viel, dass sie sogar mitten in der Nacht aufwachen und dann nicht mehr schlafen können.“

Andere kanalisieren ihre

Ängste in Essstörungen, Kopf- oder Bauchweh. Was klassische Burnout-Symptome und damit akute Warnsignale sind.

**Unterstützung.** Die Nachfrage nach autogenem Training wächst ständig in Vorarlberg, wie Flatz beschreibt: „Jedes fünfte Kind braucht Nachhilfe, jedes vierte Kind ab zehn Jahren hat psychische Probleme. Autogenes Training hilft den Kindern beim Stressabbau. Dieses Bewusstsein beginnt sich an den Schulen bei den Direktoren und den Lehrern sowie zu Hause bei den Eltern immer mehr durch-

zusetzen. Natürlich sind nicht alle sofort aufgeschlossen, aber viele verstehen, dass die Kinder Unterstützung benötigen.“

Und hören daher Flatz zu, wenn sie ihr Programm vorstellt. Mal auf Nachfrage, mal auf Eigeninitiative. Sie präsentiert ihr Programm zunächst den Lehrkräften, und wenn die überzeugt sind, geht sie auf die Eltern zu. Zumeist bei Elternversammlungen.

Der Grundkurs richtet sich an Kinder ab neun Jahren. Dabei lernen sie, das autogene Training selbstständig in ihren Tagesablauf zu integrieren. Abge-

### Autogenes Training

#### Herkunft und Definition

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Schultz aus der Hypnose entwickelt und 1926 vorgestellt. Schultz nannte sein Verfahren „konzentrierte Selbstentspannung“, und diese Ent-

spannung der Muskulatur war die Grundlage seiner Methode, weshalb sie als Körpertherapie gilt. Beim autogenen Training versetzt sich der Übende durch Autosuggestion in einen veränderten Bewusstseinszustand. Autogenes Training ist in Österreich gesetzlich anerkannt.



stimmt auf den Lehrplan und das Alter der Kinder kommt Flatz eben zwölf Wochen lang drei Mal wöchentlich in die Klassen, die Übungen finden zu Beginn einer Unterrichtsstunde statt. „Es ist dabei faszinierend zu beobachten, wie die Kinder nach der Pause in das Klassenzimmer hereingestürzt kommen und sich dann innerhalb von wenigen Augenblicken auf die Entspannungsübungen einlassen können“, beschreibt die Psychologin.

Die Kinder schließen ihre Augen und konzentrieren sich auf die Stimme von Flatz, die zum Beispiel davon erzählt, wie die Arme der Kinder schwer und schwerer würden, bis die Schüler eine wohlthuende Wärme spüren und zur Ruhe kommen. „Am Anfang“, sagt die neunjährige Klara, „war ich mir nicht sicher, ob das funktioniert. Es war komisch, vor den anderen die Augen zu schließen. Aber dann hat es mir sehr gut gefallen.“

**Kraft.** Die Einheiten werden von Woche zu Woche anspruchsvoller, mit dem Ziel, dass die Kinder die Übungen in ihren Alltag integrieren und am besten drei Mal täglich anwenden

– morgens, nachmittags vor dem Einschlafen, wie Flatz verdeutlicht: „So lernen die Kinder, regelmäßige Entspannungsphasen in ihren Tagesablauf einzubauen. Das gibt ihnen Kraft und Aufmerksamkeit für ihre Aufgaben. Ich vergleiche die Aufnahme eines Menschen mit einem Gefäß. Irgendwann ist es voll, und wenn wir keine Methode finden, wieder Raum für neue Informationen zu schaffen, fangen die Probleme an. Das gilt es, auch präventiv zu verhindern.“

Eine Hürde bei der Umsetzung des Programms an den Schulen seien die Kosten, offenbart die Kursleiterin unumwunden. Je nach Schüleranzahl kostet der zwölfwöchige Kurs rund 50 Euro pro Kind. „Oft reduziert sich der Preis aber durch Sponsoren auf 20 Euro“, weiß Flatz, die ihre Schülerkurse auch in Einzel-, Kleingruppen- und Gruppensitzungen in ihren Räumlichkeiten in Dornbirn anbietet.

Klar ist: Unabhängig vom autogenen Training dürfen wir nicht wegschauen, was die Belastung unserer Kinder betrifft. Es gilt im Gegenteil, wachsam zu sein. Vielleicht auch mal die Ansprüche, die wir an unsere Sprösslinge richten, zu überprüfen und dafür zu sorgen, dass nebst allen berechtigten Leistungsgedanken auch die Leichtigkeit im Leben der Kinder nicht verlorengeht. Schließlich wollen wir ja, dass sie es mal – noch – besser wie wir haben.

Infos zu den Kinderkursen:  
[zentrum-autogenes-training.at](http://zentrum-autogenes-training.at)

