

Sonja Quante

Was Kindern gut tut! – Beispiele für kindgemäße Entspannungsformen

Einführung

Kinder erleben in unserer heutigen Gesellschaft zunehmend Zeit- und Leistungsdruck. Stressreaktionen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten sind die Folge (vgl. *Lehmkuhl* 1995, 166). Derartige Symptome können langfristig zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen.

Entspannungsangebote wirken dagegen in zweifacher Form gesundheitsfördernd. In der aktuellen Situation tragen sie dazu bei, dem Grundbedürfnis von Kindern nach einer ausgewogenen Balance von Aktivität und Ruhe, von Leistung und Erholung besser gerecht zu werden und das situative Wohlbefinden zu steigern. Darüber hinaus wirken die meisten Entspannungsformen langfristig persönlichkeitsstärkend und tragen über die Verbesserung der Körperwahrnehmung und über die Auseinandersetzung mit Körperreaktionen, Gedanken und Gefühlen zum Aufbau eines positiven Selbstkonzepts bei (vgl. *Quante* 2000, 152).

Der folgende Beitrag gibt zunächst einen Überblick, warum Entspannungsformen für Kinder im pädagogischen Alltag oft noch nicht im wünschenswerten Umfang eingesetzt werden. Anschließend werden für den Kindergarten und die Schule beispielhaft Möglichkeiten aufgezeigt, Entspannung im Kinderalltag sinnvoll zu verankern. Schwerpunkt des Artikels ist die Vorstellung verschiedener kindgemäßer Entspannungsformen. Diese werden mit praktischen Beispielen erläutert.

Entspannung – problematische Aspekte

Viele pädagogisch Tätige scheuen sich, Entspannungsformen mit Kindern umzusetzen. Dies geschieht in vielen Fällen aus Angst vor Widerständen und störender Unruhe. Tatsächlich fällt es manchen Kindern nicht leicht, sich auf Entspannungsangebote einzulassen. Dafür kann es unterschiedliche Gründe geben:

Das Entspannungsangebot entspricht nicht dem Bedürfnis des Kindes

Kinder reagieren entsprechend ihrer individuellen Vorlieben und Entwicklungsvoraussetzungen unterschiedlich auf Entspannungsverfahren. Das Maß an Aktivität und Ruhe, das ein Kind für sein Wohlbefinden braucht, ist individuell verschieden. Der vorstrukturierte Tagesablauf der Kinder entspricht häufig nicht ihrem inneren Rhythmus. Der fremdbestimmte Wechsel von aktiven zu eher ruhigen Phasen fällt vielen Kindern schwer.

Wahrnehmungsauffälligkeiten

Eine taktile Über- oder Untersensibilität kann beispielsweise dazu führen, dass ein Kind sich nicht entspannen kann. So wird eine Igelballmassage für ein taktil überempfindliches Kind vermutlich zu kitzelig sein. Es würde eher klare und eindeutige Reize (z. B. mit einem Tennisball) benötigen. Andere Kinder mögen keine Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen, weil sie Probleme mit der bildlichen Vorstellung haben.

Negative Vorerfahrungen mit Entspannungsübungen

Wenn Kinder Entspannung mit dem Zwang zum Stillsein und entsprechenden Ermahnungen verbinden oder bei Partnerübungen unangenehme Berührungserfahrungen gemacht haben, ist ein positiver Zugang zur Entspannung erschwert.

Unangenehme Empfindungen während des Entspannungsgeschehens

Während des Entspannungsgeschehens kann es auch zu Reaktionen und Empfindungen kommen, die für das übende Kind unangenehm oder verunsichernd sind. Meist handelt es sich um natürliche und harmlose Begleiterscheinungen der Entspannung, die bei richtiger Interpretation positiv gewertet werden können bzw. beim wiederholten Üben nachlassen. Dazu gehören z. B. Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Extremitäten, leichtes Muskelzucken, leichter Schwindel, unspezifische Unruhegefühle (vgl. *Petermann* 1996, 60f.; *Zimmermann* 1997, 53f.).

Entspannung bedeutet loslassen

Im entspannten Zustand verringern sich Muskeltonus, Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz. Die Wahrnehmung externer Stimuli ist gedämpft (vgl. *Petermann* 1996, 35ff.), das Aktivitätsniveau insgesamt gesenkt. Dies bedeutet eine verringerte Reaktions- und Handlungsfähigkeit während der Entspannung. Voraussetzung für das Einlassen auf Entspannungsprozesse ist deshalb die Fähigkeit und das Vertrauen, die Kontrolle vorübergehend abgeben zu können. Dies

setzt eine vertrauensvolle Gruppenatmosphäre und ein gewisses Maß an Selbstsicherheit voraus.

Entspannung betrifft unsere Emotionalität

Berührung und Massage, aber auch imaginative Verfahren, tragen dazu bei, dass seelisch-geistige Verspannungen sich lösen, positive Gefühle geweckt werden und die Sensibilität für das eigene Befinden gesteigert wird (vgl. Anders, Weddemar 2001, 156f.). Sind Kinder mit starken Ängsten und Nöten belastet, kann das gesteigerte Bewusstsein für Körperempfindungen und Gefühle auch bedrohlich wirken, was zu Abwehrreaktionen in der Entspannungssituation führen kann. Übungen und Spiele mit Erlebnischarakter sind für diese Kinder gut geeignet, weil sie den Fokus auf positive Ereignisse und Bilder lenken. Der Hinweis, dass jedes Kind selbst bestimmen kann, inwieweit es sich einlässt, ist in diesem Zusammenhang ebenfalls wichtig

Entspannung im Kinderalltag

Berücksichtigt man bei der Durchführung auch die genannten problematischen Aspekte, leisten Entspannungsangebote – wie anfangs herausgestellt – einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Kinderalltag, respektive im Kindergarten und in der Schule. Die positive Wirkung von Entspannung hängt in hohem Maße vom Vertrauen und der Motivation der Kinder ab. Es sei an dieser Stelle aber davor gewarnt, Entspannung als „Allheilmittel“ bei Störungen und Problemen zu sehen.

Kindergarten

Für Kinder ist der Kindergarten häufig der erste Ort, an dem sie Erfahrungen mit Entspannungsübungen und Ruheritualen machen. Um



Foto 1: Entspannen macht Spaß!

so wichtiger ist es, dass sie diese positiv und als Gewinn erleben, da hier die Grundlage für späteres gesundheitsförderliches Verhalten gelegt wird. Der Kindergarten ist auch deshalb ideal für den Einsatz von Entspannungsangeboten, da hier – anders als in der Schule – noch nicht auf Lehrpläne Rücksicht genommen werden muss und eine größere Flexibilität im Umgang mit dem Zeitrahmen besteht. Folgende grundsätzliche Möglichkeiten bezüglich des Einsatzes von Entspannungsangeboten sind im Kindergarten denkbar:

Gestaltung der Räumlichkeiten: Einrichtung von Rückzugsmöglichkeiten (vgl. Schönrade 2001, Köckenberger 1996); sinnesanregende und entspannende Gestaltung der Wände; warme und indirekte Ausleuchtung.

Entspannungsspiele als festes Ritual: z. B. im Morgenkreis zum Ankommen, nach einer Bewegungs- oder Freispielphase, vor oder nach dem Essen, vor der Mittagsruhe oder zum Abschied.

Entspannung als regelmäßiges Gruppenangebot: wenn möglich in Kleingruppen mit 4 – 8 Kindern.

Entspannung als Teil von darstellerischen Spielhandlungen: z. B. Kinder spielen eine „Reise zu den Planeten“ (siehe Beispiel „Ruhige Kugel“) oder machen sich ein „Pausenbrot“ (s. Beispiel „Belegte Brote“).

Entspannung als individuelles Angebot nach Bedarf: die Erzieherin bietet einzelnen Kindern Entspannungs- und -geschichten oder einfach nur eine „Kuschelmassage“ an, wenn sie spürt, dass ein Kind dies gerade braucht. Erfahrungsgemäß fordern Kinder, die mit Entspannungsangeboten vertraut sind, dies häufig auch von sich aus ein.

Schule

Langfristig kann der schulische Lernerfolg durch regelmäßige Entspannungsangebote erhöht werden, da Entspannung bessere Voraussetzungen schafft, den Lehrstoff aufzunehmen und zu verarbeiten. Außer-

dem ist die Fähigkeit, sich entspannen zu können, natürlich selbst ein wichtiger Lerninhalt, der in der Schule nicht fehlen sollte. Folgende Anwendungsmöglichkeiten sind denkbar:

Morgenritual: die Kinder kommen jeden Morgen aus ganz unterschiedlichen häuslichen Gegebenheiten zusammen. So bringt jedes Gefühle und Gedanken mit ins Klassenzimmer, die es ihm je nach Intensität und emotionaler Tönung schwer machen können, sich auf die schulischen Erwartungen einzustellen. Ein kurzes Morgenritual erleichtert das Ankommen in der Klassengemeinschaft und ermöglicht die Einstimmung auf die kommenden Schulstunden (siehe Beispiele „Ruhige Kugel“ und „Das kleine Hallo“).

Zu Beginn jeder Stunde: ein immer wiederkehrendes, kurzes Entspannungsritual, das die Wahrnehmung fokussiert und damit die Aufmerksamkeit erhöht, hilft Kindern, den Übergang von einer Schulstunde zur nächsten oder von der Pause zum konzentrierten Arbeiten besser zu bewältigen.

Vor Klassenarbeiten oder anderen geistigen Anstrengungen: sehr viele Kinder beherrschen den Lernstoff, wenn sie zu Hause üben. Sobald die Leistung aber in der Schule abgefragt und auch bewertet wird, behindern oft Ängste und innere Anspannung die Verarbeitung und das Abrufen von Informationen. Entspannende Sequenzen vor einer Leistungsanforderung können das Kind stärken, Ängste nehmen und die kognitive Leistungsfähigkeit erhöhen.

Thematisch eingebundene Entspannungs- und Sinnesspiele: ganzheitliches Lernen wird heute als Gegenpol zu reiner Wissensvermittlung in allen Grundschulen propagiert. Er-

lebnisorientierte Entspannungsspiele und –geschichten können solche Lernerfahrungen unterstützen (vgl. auch Zimmermann 1997, 81f.). Beispiele hierfür sind:

- eine Entspannungsgeschichte oder Fantasiereise zum Stunden-thema vorlesen
- eine Massagegeschichte als Diktat schreiben und hinterher durchführen
- Buchstaben, Wörter, Zahlen und Formen über Sinnesspiele begreifen lassen (siehe Beispiel „Taschenlampenspiele“)

Abschluss einer Stunde: nach vollendeter Arbeit ist Erholung notwendig – auch hier bieten sich Entspannungsspiele und –geschichten an (siehe Beispiel „Das kleine Tschüss“, „Belegte Brote“).

Aktionstage und Projekte: im Rahmen von Projekttagen (z. B. eingebettet in das Thema „Gesundheitsförderung“) oder Arbeitsgemeinschaften könnte Entspannung thematisiert werden. Auch Fortbildungen für Lehrer oder Elternabende zu diesem Thema sind denkbar.

Kindgemäße Entspannungsformen

Entspannungsmethoden sind nach der Zielsetzung, den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen der Kinder auszuwählen. Folgende Kriterien dienen als Orientierung für die Auswahl kindgemäßer Entspannungsmethoden (vgl. Quante 2003, 26ff.):

Sinnhaftigkeit: bei der Planung von Entspannungssequenzen ist zu berücksichtigen, dass diese, unabhängig von den mit ihnen verbundenen langfristigen Zielen, Freude bereiten sowie aus Sicht der Kinder wohlthuend und bedeutsam sein

müssen. Das eigene Tun als sinnhaft zu erleben ist zudem eine wichtige Voraussetzung für gesundheitsförderliche Prozesse im salutogenetischen Sinn (vgl. Liebisch, Quante 2002).

Erlebnisorientierung: die gewählten Spiele, Übungen und Geschichten entsprechen der kindlichen Vorstellungswelt. Geschichten, in denen Tiere oder Kinder etwas Interessantes erleben, eignen sich hierzu besonders.

Passung: die Kinder sollten durch die Länge oder den Inhalt der Entspannungsübung weder über- noch unterfordert werden. Spiele, Übungen und Geschichten sind den Entwicklungsvoraussetzungen und aktuellen Bedürfnissen der Kinder anzupassen.

Die klassischen Entspannungsverfahren wie z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga sind in der Regel im hier beschriebenen Sinne nicht kindgemäß. Dennoch lohnt es, die methodischen Herangehensweisen der klassischen Entspannungsverfahren zu betrachten, um auf dieser Grundlage, kindgemäße der Entspannung zu entwickeln:

Hinweise zur Durchführung von kindgerechter Entspannungsformen

Für die Durchführung von Entspannungsformen ist die Berücksichtigung folgender Hinweise von grundlegender Bedeutung:

- *Vertrauensvolle Atmosphäre*
Voraussetzung für Entspannung ist, dass sich Kinder in der Gruppe angenommen und sicher fühlen. Verschiedene Faktoren tragen zum Aufbau von Vertrauen bei:

* *Freiwilligkeit*

Grundsätzlich ist die Teilnahme an einer Entspannungsübung dem Kind freigestellt. Eine Nicht-

Methodische Grundformen der Entspannung	Erläuterung	Assoziierte Entspannungsverfahren*
Bewegte Entspannung	Dazu zählen alle Spiele und Übungen, die über sanfte langsame Bewegungen des Körpers ein Gefühl von Entspannung hervorrufen. Auch Fremdbewegungen wie z. B. Schaukeln und Wiegen werden hierunter gefasst.	Tai Chi, Yoga, Chi Gong,
Wechsel von An- und Entspannung	Alle Spiele und Übungen, die den Fokus auf den Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Spannung und Entspannung legen, werden hier zugeordnet.	Progressive Muskelentspannung
Berührung	Hierunter fallen sowohl Massagen mit und ohne Gerät als auch Spiele und Übungen, bei denen die taktile Stimulation des Körpers über Materialien im Mittelpunkt steht (z. B. Spiele mit Sandsäckchen).	Massage, Akupressur
Konzentration auf den Körper	Die Aufmerksamkeit wird gezielt auf körperliche Empfindungen und Signale gelenkt. Ziel ist es, diese bewusster wahrzunehmen und in entspannender Weise Einfluss auf sie zu nehmen. So bewirkt beispielsweise allein die Beobachtung des gleichmäßigen Atems eine Beruhigung. Bei Massage- und Berührungsspielen gilt es, sensibler zu werden für die Art und Intensität der Berührung, die als wohltuend empfunden wird (z. B. schwere oder leichte Sandsäckchen). Die Wahrnehmung von Spannungszuständen der Muskulatur ist Voraussetzung dafür, diese bewusst zu entspannen.	sensorische Entspannungsverfahren, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung
Fokussierung der Wahrnehmung	Eindrücke aus der Umwelt oder dem Körper werden ganz gezielt mit einzelnen Sinnen wahrgenommen. Dies ist dann der Fall, wenn dominierende Sinneskanäle ausgeschaltet oder gedämpft werden und die Aufmerksamkeit auf ganz bestimmte Reize gelenkt wird.	Meditation, Biofeedback
Vorstellungsbilder	Durch innere Bilder wird eine beruhigende Wirkung angestrebt. Dazu eignen sich z. B. Naturbilder, die positive Assoziationen wecken. Die Intensität von Vorstellungsbildern nimmt durch die Einbeziehung aller Sinne zu.	Fantasiereisen, Autogenes Training

Tab. 1: Methodische Grundformen der Entspannung und assoziierte Entspannungsverfahren.

* Klassische Entspannungsverfahren, die auf diesen methodischen Grundformen beruhen.

Teilnahme ist von der Anleiterin zu respektieren.

* *Kinder mit ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Äußerungen achten und ernst nehmen*
Die Empfindungen bei Entspannungsübungen können sehr unterschiedlich sein. Es ist wich-

tig, den Kindern zu vermitteln, dass es kein richtig und falsch gibt. Maßstab ist lediglich, was gut tut. Die Kinder werden ermuntert, Empfindungen mitzuteilen, damit ihre Bedürfnisse insbesondere bei Berührungsspielen geachtet und Grenzen

respektiert werden. Gefühlsäußerungen werden von der Anleiterin nicht bewertet.

* *Rituale*

Wiederkehrende Rituale zu Beginn geben Sicherheit und ermöglichen den Kindern, sich innerlich und äußerlich für das,



Foto 2: „Ruhige Kugel“.

was kommt, bereit zu machen. Ein Lied, das Verklingen einer Triangel, die Weitergabe einer Sprechmuschel in der Anfangsrunde könnten solche Rituale sein.

- *Kurzes Gespräch vor und nach der Entspannungseinheit*

Vor der Entspannung geht es um das Befinden der Kinder. Die Pläne für die Stunde werden angekündigt, Regeln werden wiederholt. Dies schafft eine Transparenz der Ziele und des Ablaufes. Nach der Entspannungseinheit haben die Kinder Gelegenheit, über ihre Empfindungen und bei Geschichten auch über ihre inneren Bilder zu sprechen – ebenfalls freiwillig und ohne Bewertung.

- *Klare Regel: Niemand darf gestört werden!*

Es muss gewährleistet sein, dass diejenigen, die an der Entspannung teilnehmen wollen, auch teilnehmen können.

- *Raumgestaltung*

Ein Raum mit einer warmen behaglichen Atmosphäre lädt zum Entspannen ein. Durch die vorherige Anordnung von Matten um ein Zentrum – z. B. eine Kerze und Tücher – wird ein Gefühl von Sicherheit vermittelt

(vgl. *Quante* 2003, 52f.; *Schönrade* 2001).

Anleitung von Entspannungssequenzen

Der Erfolg von Entspannungsübungen hängt von einem gelungenen Dialog zwischen der Anleiterin und den Kindern ab. Empathie und eine hohe Achtsamkeit für die Signale und Reaktionen der Kinder sind notwendig. Die Anleiterin sollte deshalb eine Position im Raum wählen, bei der sie alle Kinder im Blick hat und von allen gesehen wird. Für eher unruhige und leicht ablenkbare Kinder ist es hilfreich, die Nähe der Anleiterin zu spüren, eventuell auch durch Körperkontakt (z. B. Hand auf dem Rücken oder der Schulter). Beim Vorlesen von Entspannungsgeschichten ist eine ruhige etwas tiefere Stimme am besten geeignet, die Zuhörer zur Ruhe kommen zu lassen. Begleitende Entspannungsmusik in angemessener Lautstärke kann die Wirkung von Entspannungsübungen intensivieren.

Rücknahme

Befinden sich die Kinder nach der Übung in einem tiefen entspannten Zustand, ist es wichtig, vor nach-

folgenden Aktivitäten dafür zu sorgen, dass die Kinder wieder wach und präsent sind, um Unfälle zu vermeiden. Das Zurücknehmen sollte als Ritual immer in derselben Reihenfolge erfolgen:

1. „kommt nun in eurem Tempo zurück in diesen Raum, ...“
2. „... streckt und räkelt euch, ...“
3. „... atmet einmal ganz tief ein und aus, ...“
4. „... und öffnet eure Augen.“

Praktische Beispiele

Die aufgeführten Beispiele sind den oben genannten methodischen Grundformen zugeordnet. Entspannungsspiele und -geschichten dienen neben dem aktuellen Wohlbefinden und einer langfristig entwickelten Entspannungsfähigkeit häufig auch anderen Zielen wie der anbahnung sozialer Fähigkeiten, einer Verbesserung der Körperwahrnehmung und Sensibilisierung der Sinne sowie dem Aufbau eines positiven Selbstkonzepts. Letzteres wird nicht nur durch die Art der Übung, sondern mehr noch durch die wertschätzende Haltung der Anleiterin sowie durch eine achtvolle Atmosphäre in der Gruppe transportiert.

Ruhige Kugel

Alter: ab 4 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch bewegte Entspannung

Organisation: Kinder sitzen oder stehen im Innenstirnkreis.

Ein möglichst großer Ball (z. B. ein Sitzball) wird lautlos von einem Kind zum anderen gerollt (z. B. „Planeten bewegen sich lautlos durchs All.“). Ruhige Musik kann die langsamen Bewegungen und die entspannende Wirkung unterstützen.

Variationen:

- Der Ball kann lediglich imaginär vorhanden sein
- Andere imaginäre Gegenstände werden pantomimisch von einem Kind zum anderen weitergegeben: z. B. eine Blume, ein rohes Ei, eine Feder, ein Marienkäfer (ab ca. 6 Jahre).

Das Spiel eignet sich auch gut für einen Morgenkreis oder ein Anfangsritual, bei dem jedes Kind etwas äußern kann, wenn es den (Sprech-)ball in den Händen hält. In diesem Fall sollte der Ball allerdings kleiner und gut in den Händen zu halten sein.



Foto 3: Schlafwagen.

Schlafwagen

Alter: ab 4 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch bewegte Entspannung

Organisation: Weichboden auf mindestens 6 Rollbretter legen

Anleitung:

„In Zügen, die über Nacht fahren, gibt es in der Regel Schlafwagenabteile. Damit die Reisenden gut schlafen können, muss es im Abteil ganz leise sein. Meist fährt ein Schaffner mit, der darauf achtet, dass niemand durch Lärm gestört wird. Leider ist der Schaffner heute krank geworden und der Zugführer muss selbst darauf achten, dass es im Schlafwagen mucksmäuschenstill ist. Wenn er etwas hört, hält er den Zug an, um nach dem Rechten zu sehen. Ist wieder Ruhe eingetreten, geht die Fahrt weiter.“

Macht es euch jetzt in der gemütlichen Koje bequem. Schließt die Augen. Ihr könnt euch im Schlafwagen einfach nur ein bisschen ausruhen oder schlafen, das bleibt euch überlassen. Wichtig ist nur, dass es ganz leise ist, damit der Zug fahren kann.“

Die Anleiterin fährt den Weichbo-

den daraufhin langsam durch den Bewegungsraum und stoppt, wenn die Kinder reden oder Geräusche machen.

Schneeballschlacht

Alter: ab 4 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch den Wechsel von An- und Entspannung

Organisation: mehrere Softbälle, Igelbälle sowie Matten bereitlegen, auf denen die Getroffenen versorgt werden

Anleitung:

„Habt ihr Lust auf eine Schneeballschlacht? - Leider haben wir keinen echten Schnee, aber wir können weiche Bälle benutzen. Wer getroffen ist, ruht sich einen Moment auf der Matte aus und lässt die 'schmerzende' Stelle von jemand anderem mit dem Igelball massieren. Sobald das Kind sich wieder 'fit' fühlt, mischt es wieder bei der Schneeballschlacht mit.“

Das Abrollen mit dem Igelball sollte behutsam und nach den Bedürfnissen des massierten Kindes

durchgeführt werden. Je nach Kinderzahl mehrere „Versorgungsstationen“ einrichten.

Variationen:

- Bei jüngeren Kindern und zum Einstieg übernimmt die Anleiterin (evtl. mit weiteren Helfern) die Aufgabe des Massierens.
- Nur ein oder zwei Kinder werfen mit „Schneebällen“. Die freien Kinder erlösen sich gegenseitig, indem sie sich wie beschrieben massieren.
- Statt Softbällen können auch zerknüllte Zeitungen als „Schneebälle“ verwendet werden.
- Zwei Gruppen stehen sich gegenüber und werfen sich mit „Schneebällen“. Jede Gruppe besitzt im hinteren Teil ihres Spielfeldes eine „Versorgungsstation“.

Belegte Brote

Alter: 4 - 10 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch Berührung

Organisation: je Paar eine Gymnastikmatte



Foto 4: Belegte Brote.

Anleitung:

„Heute habt ihr Gelegenheit, euch ein ganz leckeres Sandwich machen zu lassen. Dazu legt sich ein Kind ganz bequem auf den Bauch und das andere setzt sich daneben. Die untere Scheibe Brot oder Baguette ist der Rücken des liegenden Kindes.“

Als erstes schmieren wir Butter auf das Brot.

⇒ Streichbewegungen mit der flachen Hand, bis der ganze Rücken“ bedeckt“ ist

Jetzt können wir das Brot belegen. Habt ihr Ideen, was gut schmeckt?

⇒ Ideen der Kinder sammeln und bei Bedarf ergänzen (z. B. Käse, Salami, Schinken, Streichwurst, Quark, Salat, Tomaten, Zwiebeln, ...)

Fragt euren Partner leise - möglichst im Flüsterton -, was er gern auf sein Brot haben möchte. Lasst euch immer jeweils nur eine Zutat nennen, legt sie aufs Brot und dann fragt nach der nächsten, bis ihr alle Wünsche erfüllt habt.

⇒ je nach gewünschtem „Belag“ das Auflegen auf dem Rücken mit leichtem Druck der Hände imitieren

Wenn ihr fertig seid, müssen wir nur noch die zweite Brothälfte als Deckel vorsichtig oben drauf legen...

⇒ von den Schultern mit beiden Handkanten über den Rücken nach unten bis zur Hüfte schieben und dabei nach und nach die flachen Hände auflegen

... und dann das Sandwich überall leicht andrücken, damit nichts vom dem Belag herunterfällt.

⇒ mit flachen Händen auf dem ganzen Rücken leichten Druck ausüben

Hm, lecker, das Sandwich ist fertig, sieht verlockend aus und riecht auch noch so gut! Nehmt es in die Hand und probiert es einfach.“

⇒ von den Schultern her mit den Handkanten bis zum Gesäß schieben und dann die Hände abheben; Hineinbeißen imitieren. Danach Wechsel.“

Variationen:

➤ Das „Sandwich“ zum Schluss überbacken, indem beide Hände durch Aneinanderreiben „aufgeheizt“ und dann auf den Rücken des Kindes gelegt werden.

➤ Der „Belag“ kann auch aus Sand- und Reissäckchen, Tüchern, Pappdeckeln, u. ä. bestehen.

Entspannungssalon

Alter: ab 4 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch Berührung

Organisation: Material bereitstellen, was sich auf der Haut vermutlich gut anfühlt, z. B. Pinsel, Feder, Tücher, Malerrollen, flache Steine, verschiedene Bälle, Massagegeräte, Kuschtierchen; je Paar eine Gymnastikmatte

Anleitung:

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Partner macht es sich im Liegen oder Sitzen bequem. Es werden verschiedene Materialien bereitgelegt, mit denen der andere Partner über den Körper streicht. Das liegende Kind kann sich nach einem Probedurchlauf Materialien



Foto 5: Entspannungssalon.

auswählen und Körperstellen benennen, die berührt werden sollen.

Bei jüngeren Kindern ist es sinnvoll, vorher Körperteile zu benennen, die berührt werden sollen (z. B. die Arme oder der Rücken).

„Ihr habt vielleicht schon einmal von einem Schönheitssalon gehört. Dort kann man sich mit Massagen, Gesichtspackungen und allerlei anderen Dingen verwöhnen lassen und soll dann (angeblich) hinterher besser aussehen. Das habt ihr natürlich nicht nötig. Aber gegen ein bisschen Verwöhnen habt ihr sicherlich nichts einzuwenden, oder? Wir eröffnen hier heute einen Entspannungssalon. Da dürft ihr es euch im Liegen (oder im Sitzen) ganz bequem machen, die Augen schließen und einfach nur genießen. Probiert die verschiedenen Materialien aus und seht mal, was sich auf der Haut besonders gut anfühlt.“

Variation:

➤ Das Spiel wird als Fühlquiz durchgeführt. Der berührte Partner schließt die Augen und errät, womit er gerade gestreichelt oder massiert wird.

Hast du Töne?

Alter: ab 5 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit

durch Konzentration auf den Körper

Organisation: Die Kinder stehen im Innenstirnkreis.

Anleitung:

„Heute möchte ich mit euch ein besonderes Konzert veranstalten. Jeder von euch versucht, ein „A“ auszusprechen und beim Ausatmen so lange wie möglich zu halten. Atmet durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.“

Die Kinder probieren, ob sich der Ton in verschiedenen Körperpositionen unterschiedlich lange halten lässt (z. B. im Stehen, im Sitzen nach vorn gebeugt, im Liegen). Bei älteren Kindern kann Bauch- und Brustatmung verglichen werden.

Variationen:

- Die Kinder probieren unterschiedliche Vokale/Umlaute aus.
- Die Kinder versuchen beim einmaligen Ausatmen ein vollständiges Lied zu singen

Wunden verarzten

Alter: ab 4 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch Konzentration auf den Körper

Organisation: Material wie z. B. Sandsäckchen, Pappdeckel, Teppichfliesen bereitstellen; je Partnergruppe eine Gymnastikmatte

Anleitung:

„Geht paarweise zusammen. Stellt euch vor, einer von euch ist beim Spielen gefallen und hat sich leicht verletzt. Der andere verarztet jetzt eure Wunden. Ihr könnt euch dazu ganz bequem auf den Bauch oder auf den Rücken legen, je nach dem, wo ihr verletzt seid. ...

Erzählt eurem Partner, wo es euch überall weh tut und ihr ein Pflaster (Pappdeckel), Verband (Sand- oder Reissäcke) und vielleicht auch ei-



Foto 6: Wunden verarzten.

nen Gips (mehrere Sandsäckchen oder z. B. mit Tüchern abdecken bzw. umwickeln) benötigt. Wie dick der Verband sein soll (ein oder mehrere Sandsäckchen) bestimmt ihr selbst. Gebt dem 'Arzt' genaue Anweisung, wo er euch wie verarzten soll, damit es euch bald besser geht. ...

Danach ruht ihr euch noch eine Weile aus, damit die Wunden schnell verheilen können. Dazu könnt ihr die Augen schließen und euch etwas ganz Schönes vorstellen (ggf. Entspannungsmusik als Begleitung).

Am Ende sind die Wunden verheilt und die Verbände werden wieder abgenommen (Pappdeckel, Sandsäcke und Tücher nach und nach behutsam abheben).“

Wenn es den Kindern schwer fällt, achtsam miteinander umzugehen, sollte die Anleiterin die Aufgabe des „Arztes“ übernehmen.

Taschenlampenspiele

Alter: ab 4 Jahre

Methodische Grundform: Entwick-

lung der Entspannungsfähigkeit durch Fokussierung der Wahrnehmung

Organisation: Matten für die Kinder auslegen; Taschenlampe bereitlegen

Anleitung:

„Legt oder setzt euch bequem an einen ungestörten Platz, von dem aus ihr möglichst den ganzen Raum – auch die Decke – im Blick habt. Ich werde es jetzt etwas dunkler machen (Licht aus oder Vorhänge zuziehen). Im Dunkeln werdet ihr einen leuchtenden wandernden Punkt entdecken. Es könnte ein Stern, ein Flugzeug am Nachthimmel oder vielleicht auch ein Ufo sein, das dort seine Runden dreht. Beobachtet den Leuchtpunkt ganz genau. Immer, wenn er an einem Punkt stehen bleibt, lasst ein enttäushtes 'Oooh' erklingen. Vielleicht könnt ihr ihn so wieder in Bewegung setzen. Probiert es aus.“

Die Taschenlampe sollte einen möglichst engen Lichtstrahl werfen. Zeigergeräte, die einen kleinen roten Punkt werfen, eignen sich ebenfalls. Es reicht, wenn der Raum

leicht abgedunkelt ist, auch wenn die Spannung natürlich mit dem Grad der Dunkelheit steigt.

Variationen:

- Der Lichtstrahl kann Formen beschreiben, z. B. Kreise, Schlangenlinien, aber auch Buchstaben und Zahlen. Mit den Kindern wird eine bestimmte Form festgelegt, bei der ein bewunderndes „Aaaah“ ertönt. Es erfordert mehr Konzentration, wenn unterschiedliche Formen unterschiedliche Töne hervorrufen.
- Mit zwei Taschenlampen lassen sich regelrechte Szenen darstellen. So kann ein Lichtstrahl den anderen verfolgen. Die Kinder können es mit einem „Hmmm“ kommentieren, wenn sich die beiden Punkte treffen.

Das kleine Tschüss

Alter: ab 4 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch Fokussierung der Wahrnehmung

Organisation: Die Kinder sitzen (stehen, liegen) im Innenstirnkreis.

Anleitung:

„Fasst euch an den Händen. Ich werde gleich das `kleine Tschüss` auf die Reise schicken, indem ich meinem rechten oder linken Nachbarn (Namen nennen!) die Hand drücke. Wenn ihr merkt, dass eure Hand gedrückt worden ist, gebt das `kleine Tschüss` mit der anderen Hand an euren Nachbarn weiter. Ist es wieder bei mir angekommen, sage ich euch Bescheid. Wenn ihr wollt, könnt ihr die Augen schließen, dann ist das Spiel noch spannender.“

Die Anleiterin beendet die Runde mit dem Satz: „Das kleine Tschüss ist angekommen.“

Variationen:

- Bevor „das kleine Tschüss“ auf die Reise geht, wird die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem gelenkt und die Anleiterin lässt die Stunde Revue passieren.
- Am Stundenanfang kann auf die gleiche Weise „Das kleine Hallo“ verschickt werden.
- „Stille Post“: Statt eines Händedrucks wird dem Nachbarn etwas Nettes ins Ohr geflüstert. Das kann einfach ein „Hallo“ oder „Tschüss“ sein, es kann auch ein freundlicher Satz wie z. B. „Schön, dass du da bist!“ sein.



Foto 7: Das kleine Tschüss.

Wellen atmen

Alter: ab 6 Jahre

Methodische Grundform: Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch Vorstellungsbilder

Organisation: Matten für die Kinder auslegen

Anleitung:

„Setze oder lege dich bequem hin. ... Schließe deine Augen. ... Achte auf deinen Atem, wie er ganz von allein fließt ... ein und aus. ... genau wie die Wellen des Meeres. ... Stell dir vor, du bist am Meer. Vielleicht kennst du diese Küste, warst schon einmal dort, ... vielleicht gibt es sie auch nur in deiner Fantasie. ... Du bist gern hier, ... fühlst dich rundum wohl an diesem Ort.“

Die Wellen laufen im gleichmäßigen Rhythmus den Strand hinauf und wieder hinunter. ... Eine Welle nach der anderen rollt über das Ufer heran ... und zieht sich dann wieder zurück ins Meer. ... Die nächste Welle überspült die vorherige. ... Wieder und wieder. ... Du lauschst dem kraftvollen Auf und Ab der Wellen.

Du spürst, wie du ganz von selbst ein- und ausatmest. ... Jeder Atemzug gleicht dem Kommen und Gehen einer Welle. ... Ein ... und aus. Mit jedem Einatmen nimmst du die Kraft des Meeres in dich auf. ... Lass den Atem strömen, ... ruhig und gleichmäßig wie die Wellen des Meeres.“

Den Kindern Zeit lassen zur Beobachtung des Atems; evtl. durch Musik oder Wellengeräusche begleiten; danach Rücknahme.

Literaturhinweise s. Seite 34

Anschrift der Verfasserin

Sonja Quante
Nebelhornweg 8
87509 Immenstadt

Literatur zum Artikel***Was Kindern gut tut!***

Anders, W., Weddemar, S.: Häute scho(e)n berührt? – Körperkontakt in Entwicklung und Erziehung. Dortmund 2001.

Friedrich, S., Friebe, V.: Entspannung für Kinder. Übungen zur Konzentration und gegen Ängste. 4. Auflage. Reinbek bei Hamburg 2001.

Klein-Heßling, J. Lohaus, A.: Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter. 2., erweiterte und aktualisierte Auflage. Göttingen 2000.

Köckenberger, H.: Bewegungsräume. Dortmund 1996.

Liebisch, R., Quante, S.: Was Kinder gesund macht! Psychomotorik und Salutogenese: Schnittpunkte in Theorie und Praxis. In: Schönrade, S., Beins, H. J. & Lensing-Conrady, R. (Hrsg.): Kindheit ans Netz? Was Psychomotorik in einer Informationsgesellschaft leisten kann. Dortmund 2002.

Petermann, U.: Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Weinheim 1996.

Quante, S.: Entspannung mit Kindern. Praxis der Psychomotorik, 25 (2000) 3, S. 152-158.

Quante, S.: Was Kindern gut tut! – Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Dortmund 2003.

Schönrade, S.: Kinderräume – Kinderträume. ... oder wie Raumgestaltung im Kindergarten sinnvoll ist. Dortmund 2001.

Seyffert, S.: Komm mit ins Regenbogenland. Phantasie Reisen, Entspannungsrätsel und Gute-Nacht-Geschichten. München 1998..

Teml, H., Teml, H.: Komm mit zum Regenbogen. Phantasie Reisen für Kinder und Jugendliche. Linz 1995.

Zimmermann, R.-K.: Theorie und Anwendung von Entspannungsübungen mit Kindern im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Grundschule. Unveröffentl. Diplomarbeit. Fachbereich Erziehungswissenschaften der Georg-August-Universität Göttingen 1997.