



Dipl. Päd. Doris Hartl

Volksschullehrerin, Gymnastic and Pound Instruktörin, staatl. Fitlehrwartin, Übungsleiterin für Kinder



RUHE- & ENTSPANNUNGSSPIELE

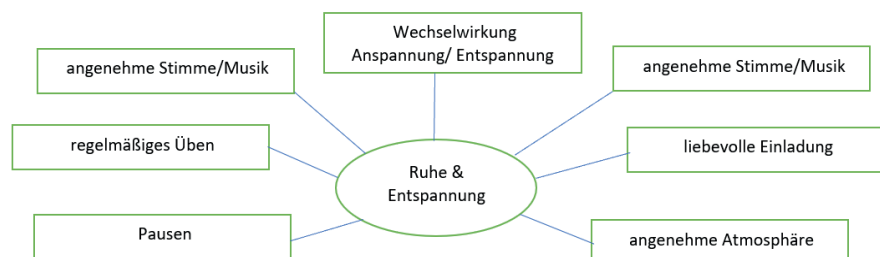
1. WARUM BRAUCHEN KINDER RUHE- & ENTSPANNUNGSSPIELE?

Brauchen die Kleinen schon Entspannungsphasen? Gerade in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit sind Kinder bereits Stress, Leistungsdruck, unreflektierten Medienkonsum und elektronischen Spielzeug, mangelnden Bewegungsmöglichkeiten ausgesetzt und brauchen vermehrt **Zuwendung, Liebe, Halt** und müssen **Geborgenheit** fühlen. Dadurch kann das Ungleichgewicht zwischen Spannung und Anspannung ausgeglichen werden. Nimmt die Anspannung Überhand, dann kann es zu **Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Kopfschmerzen** und **Hautproblemen** kommen. Wir können unsere Kinder aber nicht vor allen Einflüssen bewahren und abschirmen, daher müssen wir ihnen Mittel und Wege in die Hand geben, die ihnen die Möglichkeit bieten, adäquat mit Stress umzugehen.

In der Entspannung gönnen sich Kinder kleine Auszeiten und lernen äußere Reize bewusst und gezielt abzuschalten. Der Körper kommt zur Ruhe. Das merkt man an der ruhigen Atmung, am herabgesetzten Pulsschlag und der entspannten Muskulatur. All dies wirkt sich gleichzeitig auch beruhigend auf die Psyche aus. Nach solchen Pausen ist wieder mehr Platz für neue Ideen, Gedanken werden klarer und die Kinder haben wieder mehr Energie.

2. GÜNSTIGE VORAUSSETZUNGEN FÜR RUHE- UND ENTSPANNUNGSSPIELE?

Maßgebend für den Erfolg sind:

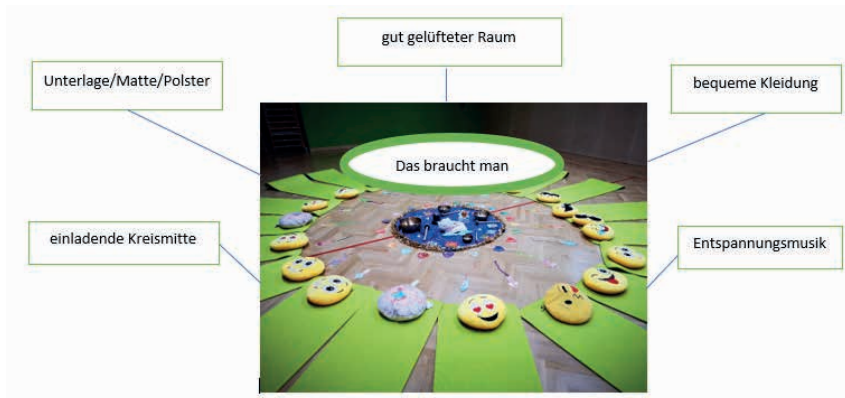


3. WELCHE WIRKUNG ERZIELEN RUHE- UND ENTSPANNUNGSSPIELE?

- Damit Kinder Erlebnisse verarbeiten und einordnen können, braucht der Organismus Ruhe- und Erholungsphasen, denn durch zu viel Anspannung und Lärm entsteht im Körper ein Ungleichgewicht. Wenn sie von einer Aktivität zur nächsten sausen und sich keine Pausen gönnen, werden Kinder nervös und überdreht. Sie sind völlig übermüdet und können dennoch nicht einschlafen.
- Das vegetative Nervensystem, „unwillkürliches Nervensystem“ genannt, steuert unsere lebensnotwendigen Grundfunktionen. Es unterteilt sich in das sympathische Nervensystem, das unseren Blutdruck und den Adrenalin Spiegel aktiviert, ist also für unser Kreislaufsystem, für die Verdauung und für die Abwehrkräfte zuständig. Das parasympathische Nervensystem wirkt dem sympathischen Nervensystem entgegen. Es beruhigt und gleicht aus. Beide Nervensysteme befinden sich im Wechselspiel. Kann sich ein Kind nach einer Anstrengung wieder erholen, werden vegetative Funktionen aktiviert und bewirken im Körper Regeneration. Wenn das Nervensystem aber einseitig überlastet wird, führt das beim Kind entweder zum Dauerstress oder zur Dauerentspannung.
- Dabei ist das Ziel, dass sich Kinder nicht nur entspannen, sondern sie sollen auch zu erhöhter Aufmerksamkeit gelangen.

4. NOTWENDIGE UTENSILIEN

Um die Spiele bestmöglich durchführen zu können, braucht man nicht viel Material, aber es sind einige Dinge zu beachten.



5. GRUNDLAGEN DES ENTSPANNUNGSTRAININGS

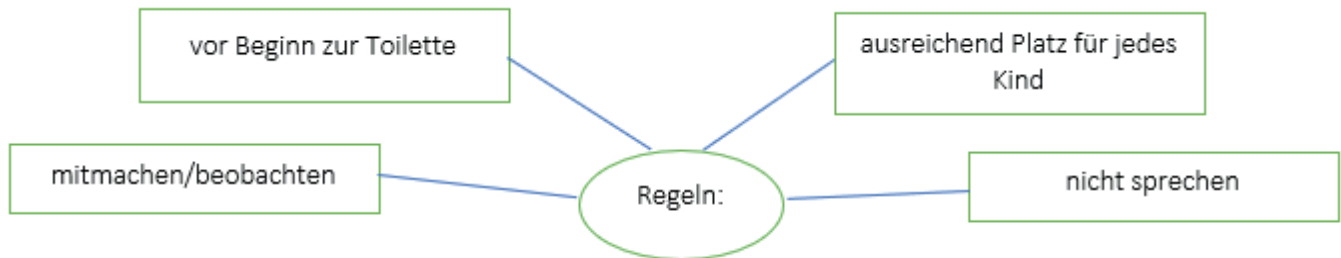
Wir Europäer leben in einer sehr hektischen, schnelllebigen Zeit, daher dominiert der Sympathikus. Wenn uns über einen Zeitraum Erholungsphasen fehlen, nimmt die Körperspannung zu und das wirkt sich negativ auf den gesamten Organismus aus.

Man nimmt Vorstellungsbilder zu Hilfe und beeinflusst mit ihrer Unterstützung den Körper in eine positive Richtung. Die Übungen bestehen aus kurzen, formelähnlichen Sätzen, die sich auf unser Nervensystem auswirken.

- **Einstiegsformel:** „Ich bin ganz ruhig und entspanne mich!“
- **Schwereformel:** „Meine Arme und Beine fühlen sich sehr schwer an. Ich bin als Ganzes sehr schwer!“
- **Wärmeformel:** „Mein gesamter Körper ist angenehm warm!“
- **Atemformel:** „Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig!“

6. DISZIPLIN UND REGELN

Was Kinder lernen müssen, dass die Übungen gelingen:



7. WELCHE ENTSPANNUNGSANGEBOTE GIBT ES?



A) FANTASIEREISEN

Bei Fantasiereisen können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Fantasie leitet sich vom griechischen Wort *phantasia* = *Vorstellungsvermögen, Einbildungskraft, Einfallsreichtum* ab. Es bedeutet, dass wir uns Dinge allein mit unserer Fantasie vor unserem geistigen Auge vorstellen können. Je mehr Sinne dabei angesprochen werden, desto lebendiger können unsere inneren Bilder sein. Gerade Kinder nutzen ihre Vorstellungskraft immer wieder, um sich in kurze und entspannende Tagträume zu begeben. Leider werden sie von Erwachsenen oft nicht erkannt und unterbrochen, dabei leiten sie Heilungsprozesse ein, helfen positive Verhaltensweisen aufzubauen und negative Gedanken zu überwinden. Fantasiereisen müssen eine optimistische und hoffnungsvolle Grundeinstellung vermitteln und das Kind muss sich mit dieser Geschichte identifizieren können. Kinder werden dann psychisch stabiler und ausgeglichener.

ZIELE

- Muskeldehnung
- Weitung des Brustraumes
- Durch das ruhige Atmen und Verweilen in der entspannten Position, entspannt sich der ganze Körper und Wohlbefinden wird gefördert.
- Anregung der Verdauung und Förderung der Durchblutung
- Die tiefe Entspannung beruhigt die Nerven, indem es Gedanken besänftigt und hilft, mental loszulassen.
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Lösung von Verspannungen
- Wirkt ausgleichend

■ Teddy Traumbär entspannt im Frühling

Material: In der Mitte befinden sich Stoffkätzchen, Seidentücher, Klangschalen, Entspannungsmusik, Zauberstab, Yogakarten und Engelskarten. Rund um die Mitte liegen Matten (ev. Pölster) bereit.

Ziel: Entspannung, Muskeldehnung, Fantasieschulung

Dauer: 20 min

Ablauf:

1. Begrüßung der Kinder
2. Hauptteil

Teddy Traumbär sieht aus dem Fenster und ist ganz aufgeregt. Heute ist der erste Tag an dem es richtig warm ist. Die Sonne scheint und ein warmer Wind bläst. Er weiß, dass bald der Osterhase kommt und er kann es gar nicht mehr erwarten. Also beschließt er, in den Garten zu gehen und den Osterhasen zu suchen.

- Sofort läuft er in den Garten. Da entdeckt er einen **Käfer**. Der liegt am Rücken und zappelt mit den Beinchen.
- Auf einem Ast entdeckt er einen **Schmetterling**, der vergnügt seine Flügel auf und ab schwingt.
- Vielleicht ist der Osterhase hinter dem **Baum** versteckt? Schade, da ist er nicht.
- Der **Busch** hat sich bewegt, vielleicht sitzt der Osterhase dahinter? Aber auch dort ist der Osterhase nicht zu sehen
- Aber da! Außerhalb des Gartens in einer Ackerkuhle sitzt der **Hase**. Als er Teddy Traumbär entdeckt, hüpfert er rasch davon. Teddy Traumbär sieht ihm fasziniert hinterher.
- Nach einer Weile dreht er sich um und sieht Mamas Blumenbeet. Er ist begeistert von der Vielfalt und der schönen leuchtende Farben. Er läuft hin und riecht an den **Blumen**. (Blumenatmung)

*Abarakadabara simsala bim,
wo geht die Reise am Zauberteppich heute wohl hin?
Abarakadabara simsala bim,
jetzt wirst du zu Teddy Traumbär ganz geschwind!
Und wir gehen als Teddy Traumbär auf eine Reise mit dem Frühlingswind!*

Es wird Abend und die Sonne geht unter. Mit dem Untergehen der Sonne wird es auch wieder kühler. Teddy Traumbär beschließt wieder ins Haus zu gehen. Dort kuschelt er sich weich und warm auf das Sofa. ◆◆◆ Dicht neben ihm kuscheln Mutter Bär, Vater Bär und seine Geschwister. ◆◆◆ Teddy Traumbär schläft ein und träumt vom Frühling. ◆◆◆

Er träumt wie schön das Osterfest doch immer ist. Und es fällt ihm ein, dass da die Osterhasen die Ostereier bunt bemalen und sie dann in Gärten verstecken! Er denkt ganz intensiv nach, wie das denn heuer war. ◆◆◆

Im Traum geht Teddy Traumbär noch einmal hinaus in den Garten. Er geht zum Baum. Die Äste mit den saftig grünen, ganz zarten Blättchen wiegen sich ganz sanft im Wind hin und her. ◆◆◆ Dort trifft er den Käfer, dem er geholfen hatte, wieder auf die Beine zu kommen und sieht ihn vergnügt einen Ast emporklettern. ◆◆◆ Dann geht Teddy Traumbär noch weiter zu den Büschen. Leise und sacht pfeift der warme Frühlingswind durch das Geäst. ◆◆◆ Da entdeckt Teddy Traumbär einen Schmetterling mit wunderschönen, großen, schillernden Flügeln. Er verweilt ein wenig und beobachtet, wie der Schmetterling diese wunderbaren Flügel auf und ab bewegt. ◆◆◆ Als er sich umdreht, sieht er das bunte Blumenbeet und staunt über die Farbenpracht. „Oooohhh!“, denkt Teddy Traumbär „sind die aber schön! Wie die Farben im Sonnenlicht schön leuchten!“ ◆◆◆

Da sieht er am Boden eine kleine Schnecke ganz langsam einen Spaziergang durch das Blumenbeet machen. Mit Würde bahnt sie sich langsam mit ihrem perlmuttschillerndes Häuschen ihren Weg durch die Erdfurche. ♦♦♦ Teddy Traumbär verweilt ein Weilchen und sieht der Schnecke fasziniert zu. ♦♦♦ Dann merkt er, dass seine Beinchen schwer sind und er müde geworden ist. Ganz schwer fühlen sich seine Beinchen an und er möchte sich ausruhen. ♦♦♦ Also beschließt Teddy Traumbär wieder zu seiner Familie ins Haus zurückzukehren und sich noch ein wenig auszuruhen. ♦♦♦

Kaum hat er sich dazugelegt, fallen ihm die Augen zu. ♦♦♦ Er träumt davon, im nächsten Jahr dem Osterhasen beim Bemalen der Ostereier zu helfen. Herrlich bunt möchte er sie bemalen ♦♦♦: rot, gelb, lila, pink – die einen mit Streifen, Punkten und wellenförmigen Linien. Bei anderen möchte er die Farben ineinander verlaufen lassen und dann beobachten, welche neuen Farben entstehen. Die Freude darauf, lässt eine wohlige Wärme durch seinen Körper fließen lassen. Das macht Teddy Traumbär ganz ruhig und still, weil er noch ein wenig träumen will. (3x)

*Abarakadabara sim salabön, die Geschichte, die war schön,
doch nun muss sie zu Ende gehn!
Abarakadabara und geschwind,
jetzt verwandelt sich Teddy Traumbär wieder zum Kind!*

3. Zurückkommen

Strecken, recken, gähnen, Augen langsam öffnen, mit den Armen und Beinen strampeln und langsam zu mir hochrollen! Die Spielleitung geht herum und schlägt bei den Beinen eines jeden Kindes die Klangschale an und berührt mit der vibrierenden Klangschale die Beine. Nachdem die Kinder berührt wurden, recken und strecken sie sich, strampeln kräftig mit den Beinen und öffnen die Augen.

B) EUTONISCHE ÜBUNGEN/PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Mit eutonischen Spielen lernen die Kinder ihre Körper besser kennen und spüren. Eutonie wird vom Griechischen *eu* = *wohl, gut, harmonisch* und *tonus* = *Spannung* zusammengesetzt. Eutonie stellt das individuelle Empfinden eines jeden Einzelnen in den Vordergrund. Jeder sollte die Möglichkeit haben, in seinem individuellen Tempo zu arbeiten. Dennoch sind Gruppenspiele zulässig.

ZIELE

- Bewusstes Spüren
- Erkennen, wann die Muskeln angespannt sind
- Bewusstes Entspannen erlernen

■ Den Körper spüren

Dauer: 15 min
Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sollen als nächstes herausfinden, wie viel Raum sie brauchen, wenn sie Arme und Beine zur Seite strecken. Dies soll im Stehen, im Bücken, im Sitzen und im Liegen in Erfahrung gebracht werden. Das ist für die Entwicklung eines Körperschemas wichtig. Dabei soll niemand anderes behindert, gestoßen oder an der eigenen Übung behindert werden.

- Den Arm entlang bis zu den Fingerspitzen klopfen.
- Rund um die Schultern und um den Ellenbogen patschen.
- Mit der flachen Hand von den Rippen bis zur Hüfte streifen.
- Mit der Hand vom Oberschenkel, über das Knie, über den Unterschenkel bis zum Zehenende streichen.

■ Unsere Sehnen

Dauer: 10 min

Auch die Sehnen sind bei unserer Bewegung wichtig und es gibt Möglichkeiten, sie für die Kindern spürbar zu machen:

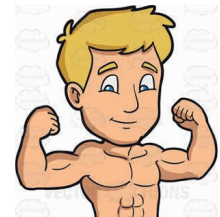
- Auf den Zehen stehen und bis drei zählen.
- Entspannen, indem sich die Kinder wieder ganz normal hinstellen und dabei auch bis Drei stehen.
- Jetzt stehen die Kinder auf den Fersen und zählen bis Drei und
- danach wieder entspannen!
- Das Ganze dreimal wiederholen.

Am Schluss die Achillessehne ausstreichen.

■ Der stärkste Mann/die stärkste Frau

Dauer: 3 min.
Organisationsform: Gruppe/Partnerarbeit, Innenstirnkreis

Die Kinder stehen oder sitzen in einem Innenstirnkreis. Sie ballen die Fäuste und heben die Unterarme und Oberarme hoch und spannen die Arm- und Handmuskulatur fest an. Sie zeigen der Spielleitung die Muskeln, die sie ansieht/anfässt und bestaunt. Dann lassen sie los und fühlen, wie weich ihre Muskeln jetzt sind.



■ Ungekochte und gekochte Spaghetti

Dauer: 15- 20 min

Die am Boden liegenden Kinder sind Spaghetti. Am Anfang sind sie noch nicht gekocht und daher sehr steif. Die andere Hälfte der Kinder geht herum und kontrolliert und fühlt, wie hart sich die Spaghettis anfühlen. Auf ein Signal „Auf die Kochlöffel, fertig, los!“ der Spielleitung bilden sie, um die am Boden liegenden Kinder in Grätschstellung und ausgestreckten Armen, einen Kreis. Ist der Kreis gebildet, ruft die Spielleitung erneut: „Auf die Kochlöffel, fertig, los!“ und die kreisbildenden Kinder streuen Salz über die Spaghettis. Daraufhin rollen die Spaghettis im Kreis herum. Die Spaghettis werden während des Rollens immer weicher. Die Topf-Kinder gehen wieder herum und fühlen, wie weich nun die Spaghettis sind. Haben sich alle Spaghettis entspannt, werden die Rollen getauscht.

■ Körperreise

Material: Matten, Decken, Entspannungsmusik

Dauer: 5- 10 min

Organisationsform: Gruppen

Die Kinder liegen bequem und entspannt am Rücken und wer möchte, schließt die Augen. Alle sind mucksmäuschenstill. Die Kinder fühlen die Unterlage unter Kopf, Po, Beinen, Rücken und Füßen. Sie spüren die Atmung und ihren Körper.

- Macht euch ganz steif, indem ihr alle Muskeln anspannt. **Jetzt anspannen!** Fühlt wie hart euer Körper plötzlich ist und vergesst nicht, ganz normal weiter zu atmen. **Jetzt loslassen!** Jetzt werden eure Muskeln wieder weich. Spürt jetzt, wie eure Muskeln weich und warm sind.
- Nun tastet euer Gesicht ab. ♦♦♦ Die Stirn die Augenbrauen, die Augenlider, die Nase, die Wangen, die Lippen und euer Kinn. Gleich geht es los. **Jetzt Gesicht anspannen!** ♦♦♦ Fühlt, wie fest eure Gesichtsmuskeln sind ♦♦♦ **Jetzt loslassen!** Jetzt könnt ihr spüren, wie weich eure Muskeln wieder sind.
- Nun versucht, eure Schultern, Oberarme, eure Unterarme und eure Hände zu spüren. ♦♦♦ Spannt diese Muskeln jetzt wie ein Gewichtheber an. **Jetzt anspannen!** Jetzt spürt wie hart diese Muskeln eures Körpers sind ♦♦♦. **Jetzt loslassen!** Nun werden alle diese Muskeln plötzlich wieder weich. Fühlt einmal!
- Jetzt sollt ihr gleich versuchen, eure Pomuskeln ganz fest zusammenzukneifen, bis sie ganz hart werden. **Jetzt anspannen!** Fühlt, wie hart eure Bäckchen nun hart werden. ♦♦♦ **Jetzt wieder loslassen!** Alle Pomuskeln werden plötzlich wieder weich. Spürt, wie weich sie jetzt sind!
- Jetzt sind die Beine dran. Als nächstes sollt ihr alle Bein- und Fußmuskeln anspannen, bis sie ganz hart sind. **Jetzt anspannen!** Spürt jetzt, wie hart sich die Muskulatur dort anfühlt ♦♦♦. **Jetzt loslassen!** Jetzt spürt ihr, wie weich die Muskeln wieder werden. Spürt einmal, wie weich sie geworden sind!

- Jetzt sollt ihr gleich euren ganzen Körper spüren ♦♦♦. Das funktioniert, indem ihr alle Muskeln anspannt und euch als Ganzes komplett steif macht. Jetzt anspannen! Spürt eure harte, feste Muskulatur am ganzen Körper! Fühlt, wie steif ihr plötzlich seid ♦♦♦ Jetzt loslassen! Spürt wie weich und warm sich eure Muskeln wieder anfühlen!
- Fühlt, wie ruhig ihr jetzt seid ♦♦♦. Spürt, wie schwer ihr jetzt seid ♦♦♦. Genießt euren ruhigen, gleichmäßigen Atem ♦♦♦.

(Kinder liegen noch eine Weile entspannt auf ihren Matten und genießen die Stille und Ruhe!)

C) ATEMÜBUNGEN

Durch Atemspiele lernen Kinder bewusster atmen. Der Atem ist unser ständiger Begleiter, der ganz automatisch funktioniert. Ohne Atmung könnten wir nicht leben. Ständig atmen wir ein, was um uns herum ist und geben ein wenig davon ab. Damit stellt der Atem eine Verbindung zwischen der Umwelt und uns dar. Funktioniert die Atmung ruhig, tief und gelassen, sind wir im Gleichgewicht mit unserer Umgebung. Kinder, die ihren Bewegungsdrang nicht ausleben können, sind in ihrer Atmung gehemmt. Die Atmung ist dann flach, gepresst und gestaut. Damit wird der Körper nur unzureichend bzw. sogar schlecht mit Sauerstoff versorgt. Unterhalb des Zwerchfells liegen Magen und Darm, oberhalb Lunge und Herz. Wenn sich das Zwerchfell und alle „Atemhilfsmuskeln“ (Zwischenrippenmuskeln, Bauchmuskeln) gleichmäßig und ruhig funktionieren, werden auch unsere Organe sanft bewegt und gut durchblutet. Das wirkt auf unseren Organismus beruhigend und erfrischend. Da die Bauchatmung zur Entspannung beiträgt, macht es Sinn, diese mit den Kindern gut und vielfältig zu üben.

ZIELE:

- Langes und entspanntes Ausatmen und Loslassen verbrauchter Luft
- Tiefe muskuläre Entspannung und seelisches Wohlbefinden
- Förderung der Wahrnehmung und Konzentration
- Spannungsabbau

■ Zauberkugel

Material: Seifenblasen
Dauer: 5 min

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Die Spielleitung steht in der Mitte und pustet Seifenblasen. Immer wenn die Kinder eine bunte Zauberkugel vor sich haben, bleiben sie stehen, atmen tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Damit die Blase weiter schweben kann.

■ Holzfällen

Material: Axt
Dauer: 5 min

Heute sollen die Kinder ihren Ärger zerhacken und loslassen. Sie stehen im Grätschstand, verschränken die Finger, so als würden sie eine Axt in ihren Händen halten. Beim Einatmen heben sie die Axt über den Kopf weit nach oben und beim Ausatmen beugen die Kinder den Rumpf rasch nach unten, so als würden sie mit der Axt das Holz spalten. Dabei rufen sie: „Hahhh!“ Dann lösen die Kinder die Hände, und lassen den Kopf und die Hände eine kurze Weile nach unten baumeln, bevor sie sich wieder aufrichten.

■ Kerzen ausblasen

Dauer: 5 min
Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sitzen auf dem Boden und schließen die Augen. Mit den Händen bilden die Kinder eine Schale und stellen sich vor, dass sich darin eine brennende Kerze befindet. Die Kinder holen tief Luft und blasen mit vollen Wangen und aufeinanderliegenden Lippen die Kerzen aus.

■ Sommerhitze kühlen

Dauer: 5 min
Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder stellen sich eine riesengroße Sonne vor, die auf sie runterscheint. Die Kinder atmen langsam und ruhig ein und aus. Sie stellen sich vor, wie ihnen heiß wird und der Schweiß runtertropft. Also gehört die Stirn gekühlt. Dazu müssen die Kinder durch die Nase tief Luft holen, die Unterlippe, etwas über die Oberlippe schieben und den Atem Richtung Stirn pusten. Die Kinder sollen die Kühle spüren.

■ Atem spüren

Material: Hände
Dauer: 5 min

Zuerst legen die Kinder ihre Hände auf den Bauch und atmen ein und aus. Sie spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Danach legen die Kinder ihre Hände auf die Bauchseite und fühlen, wie sich der Brustkorb weitet und wieder verengt. Nun sollen die Fingerspitzen unter die Schlüsselbeine legen und spüren, wie die Luft in die Spitzen der beiden Lungen strömt.

D) STILLE-SPIELE

Stille-Spiele vermitteln den Kindern für den ganzen Körper Wohlbefinden und Entspannung. In der Ruhe und Stille können Kinder in sich selbst versinken, mit sich eins zu werden. Körper und Geist haben die Möglichkeit, sich zu entspannen. Gleichzeitig werden die Kinder sensibler, in der Stille Geräuschsensibilität zu erhöhen. Unsere Welt ist hektisch, laut und voller Geräusche, sodass Stille-Erfahrungen für unsere Kinder kaum mehr möglich sind. Daher sind Kinder auch nicht mehr daran gewöhnt und können sich nur schlecht auf Stille einlassen. Manche empfinden sie sogar als unangenehm und können sie nicht genießen. Daher ist es nicht erstaunlich, dass manche Kinder auf Stille mit Angst und Unsicherheit reagieren.

ZIELE:

- Zur Ruhe kommen
- Förderung der Konzentration und der Selbstwahrnehmung
- Entschleunigung
- Kraft tanken

■ Der Indianer geht auf die Pirsch

Material: Indianerkopfschmuck

Dauer: 10 min

Organisationsform: Außenstirnkreis

Ein Indianer schleicht heran,

schleicht so leise er nur kann.

Da bleibt der Indianer stehn.

Wer kann ihn mit geschlossenen Augen sehn?

Die Kinder stehen mit geschlossenen Augen im Außenstirnkreis. Ein Kind wird zum Indianer bestimmt. Er geht nun leise im Kreis herum, während der Text gesprochen wird. Dann stellt sich das Kind hinter einem Kind stehen. Wer glaubt, dass der Indianer hinter ihm steht, hebt die Hand. Indianer und Kind tauschen die Plätze.

Variante: Bei einer größeren Gruppe können auch mehrere Indianer herumgehen.

■ Die stille Zeit

Material: Uhr mit Sekundenzeiger

Dauer: 1 min

Organisationsform: Gruppe



*Seid ihr bereit,
für eine kleine Stillezeit?
Dann macht es euch bequem,
kommt zur Ruh',
seht der Uhr eine Minute schweigend zu.*

Die Kinder sitzen im Kreis um die Uhr. Die Stillezeit kann je nach Konzentrationszeit auch auf zwei oder drei Minuten verlängert werden.

■ Die Stille-Fee kommt zu Besuch

Material: Bleistifte, Zettel oder Erzählkugel
Dauer: 5 min
Organisationsform: Gruppe

*1,2,3,
liebe Stille-Fee komm herbei.
Zeig dich hier im Kreise.
Alle Kinder werden leise.
Keiner bewegt sich, keiner spricht,
denn sonst zeigt die Fee sich nicht.
1,2,3,
Stille-Fee komm doch jetzt vorbei.*

Die Kinder sitzen leise im Innenstirnkreis. Die Stille-Fee kommt nur zu Besuch, wenn die Kinder ganz leise sind, und wer möchte, kann die Augen schließen. Wenn ihr die Fee gespürt habt, öffnet die Augen. Schaut sie euch an. Wie hat sie ausgesehen? Was hat sie gemacht? Wie hat sie sich bewegt? Hat sie etwas gesagt? Welche Kleidung hat sie getragen?

E) WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

Wahrnehmungsübungen wecken den Verstand und schärfen unsere Sinne. Die Augen, die Ohren, die Nase, der Mund und die Haut tragen als Sinnesorgane ein komplexes Bild unserer Umwelt. Gekoppelt mit Gedanken, Gefühlen, Erwartungen und Erinnerungen entsteht eine eigene individuelle Wirklichkeit. Kinder sind heute einer Unmenge an Reizen ausgesetzt und können sich kaum mehr mit nur einen Gegenstand intensiv auseinandersetzen. Dabei wäre genau das wichtig, um die Umwelt bewusster wahrnehmen zu können. Sinnliche Spielphasen wirken sich aber positiv auf die körperliche, geistige und seelische Entwicklung aus. Indem sich die Kinder auf eine Sache konzentrieren, beginnen sie gleichzeitig auch in sich selbst zu ruhen.

ZIELE:

- Förderung der Konzentration und Wahrnehmung
- Körperliche und mentale Entspannung
- Umwelterfahrung/Materialerfahrung
- Sensibilisierung der Sinne
- Aufbau eines gesunden Körperschemas
- Spannungsabbau

■ Kapselbilder

Material: Kronkorken, Tuch oder Augenbinde
Dauer: 10 min
Organisationsform: Partnerarbeit

Einem Kind werden die Augen verbunden. Das andere Kind legt mit den Kronkorken eine Figur. Das „blinde Kind“ tastet vorsichtig die Figur ab und legt sie dann blind nach. Ist das Kind mit der Legearbeit fertig, öffnet es die Augen und vergleicht, ob seine Figur der Figur des Partners entspricht. Danach werden die Rollen getauscht.

■ Mini-Steps

Material: Papierstreifen mit unterschiedlicher Oberflächenstruktur
Dauer: 10 min
Organisationsform: Reihenaufstellung

Die Kinder balancieren, indem sie Schritt für Schritt die Füße so platzieren, dass die Ferse des einen Fußes und die Spitze des anderen Fußes aneinanderstoßen. Dabei verlagern die Kinder das Gewicht des einen Fußes auf den anderen.

■ Durch die rosa Brille

Material:	selbstgebastelte Pappbrillen mit rosa durchsichtiger Folie
Organisationsform:	Innenstirnkreis im Sitzen
Dauer:	5 min
Wirkung:	Besänftigung



*Mach es dir bequem mit allem Drum und Dran.
Zieh jetzt die rosa Brille an.
Schau dich damit um,
nach links, nach rechts herum.
Lass die Brille noch eine Weile auf deiner Nase.
Fühl dich wie in einer rosa Oase.
Schließe deine Augen dann,
fühle, was die Farbe an dir machen kann. Lass sie in dich fließen,
versuche es, zu genießen.
Sie umgibt dich, fließt durch dich hindurch,
immer mehr entspannst du dich dadurch.
Schau noch eine Weile auf die Farbe Rosa hin,
zieh daraus deinen Nutzen, deinen Gewinn.
Hast du genug von der Farbenpracht,
leg die Brille zur Seite und reibe deine Augen sacht.*

■ Murmelgesang (abgewandelt von Jutta Bläsius)

Material:	eine große Glasmurmel, eine Schale/ ein Teller mit Rand
Organisationsform:	Innenstirnkreis, sitzend
Dauer:	5 min

*Ich drehe eine Murmel auf einem Teller,
sie dreht sich schneller und immer schneller.
Die Murmel dreht ihre Runden ohne Rast und ohne Ruh`.
Höre ihr eine Weile ganz still zu.
Schließe deine Augen und lausche dem Gesang.
Achte auf den schönen Murmelklang.
Mache deine Augen erst wieder auf,*

*wenn du nichts mehr hörst vom Murmellauf.
Schließt erneut die Augen und achtet dann,
wie die Murmel murmeln kann.*

Die Kinder sitzen auf ihren Kissen im Innenstirnkreis. Der Übungsleiter liest den Text vor. Dann lässt er die Murmel auf der Schale/dem Teller kreisen. Nach einer Weile wird der Lauf der Murmel verlangsamt, sodass die Kinder der Murmel mit den Augen folgen können. Dann schließen die Kinder die Augen und folgen der Murmel mit geschlossenen Augen, bis von der Murmel nichts mehr zu hören ist. Zum Schluss denkt sich jedes Kind seinen eigenen Murmelkreis und vollzieht ihn mit geschlossenen Augen.

■ Kannst du das noch hören?

Material: Stecknadel, Büroklammer, Splint, Mini-Kluppe, kleiner Stein
Dauer: 5 min

Die Kinder sitzen im Kreis und schließen die Augen. Der Übungsleiter lässt ein Ding fallen. Wer es gehört hat, hebt die Hand. Versuch eventuell wiederholen.

Variation: Die Kinder rutschen immer weiter aus dem Kreis, damit die Entfernung zum fallengelassenen Objekt vergrößert wird.

■ Klangschalenkoffer

Material: Koffer, Klangschalen, Schlägel, Tücher, Globus, Kärtchen
Organisationsform: Innenstirnkreis, sitzend
Dauer: 10 min



In einem alten Koffer befinden sich in Tüchern gut eingewickelt Klangschalen. Ein Globus steht bereit, um den Kindern die Herkunftsländer der Klangschale zu zeigen (Nepal, Tibet, Indien: Länder mit ganz hohen Bergen, auf denen auch im Sommer Schnee liegt. Die Menschen leben dort in diesen Bergen und haben schwarze Haare und eine braune Hautfarbe). Die Kinder werden nun auf die Arbeit mit den Klangschalen vorbereitet:

- Was glaubt ihr, was sind Klangschalen, wie sehen Klangschalen aus? (Kinderideen einholen, aber nicht kommentieren)
- Welche Farbe könnten sie haben?

Nun wird der Koffer geöffnet und die ausgewickelten Klangschalen kommen zum Vorschein. Für die Klangschalen schmelzen Menschen am Feuer Metall. Solange das Metall noch weich ist, formen Arbeiter mit einem Hammer durch gleichmäßiges, rhythmisches Hinschlagen eine Schale. Das dauert einen ganzen Tag. Erst wenn die Schale gut klingt und schwingt, wird sie verkauft. Mislungene Schalen werden wieder eingeschmolzen. In Nepal wird in den Schalen auch gekocht und aus den Schalen gegessen und getrunken.

- Wie schwer ist so eine Klangschale? (Kinder dürfen die Klangschale vorsichtig durchgeben und fühlen, wie schwer sie sind)
- Welche Klangschale ist schwerer, welche ist leichter? (Klangschalen nach ihrem Gewicht ordnen aufstellen)
- Wie fühlt sich eine Klangschale an? (warm, kalt, weich, hart, glatt, rau)
- Wie riecht eine Klangschale? (Die Kinder reiben an der Schale und riechen anschließend von ihren Händen. Durch die Reibung entsteht Wärme und durch die Wärme kann man das Metall besser riechen)
- Wie hört sich eine Klangschale an? (Klangschale anschlägeln)
- Wie lange klingt eine Klangschale? (Kinder zählen mit)

■ **Klingende und schwingende Klangschale**

Material: Klangschalen

Dauer: 5 min

- Mit den Fingerspitzen an den oberen Rand der Schale klopfen
- Mit dem Zeigefinger gegen die Klangschale klopfen
- Mit den Fingernägeln die Klangschalen antippen
- Mit der Handinnenfläche die Klangschale anschlagen

Jetzt erhältst du einen Schlägel. Stell dir vor, du würdest anstelle der Klangschale, mit dem Schlägel auf den Kopf klopfen. Das sollte möglichst so geschehen, dass es nicht weh tut. Jetzt probiere, die Schale mit dieser Anspielstärke anzuschlagen.

■ **Duftpunkte**

Material: geruchlose Taschentücher, Duftöle

Dauer: 5 min

Die Kinder sitzen bequem im Innenstirnkreis. Die Spielleitung beträufelt das Taschentuch mit einem bis maximal zwei Tropfen Öl. Die Kinder sollen am Papiertaschentuch den Punkt finden, wo das Öl seinen Duft verströmt. Vielleicht können manche Kinder den Duft sogar identifizieren. Haben die Kinder den Punkt gefunden, geben sie das Tuch im Kreis weiter.



Variante: Man nimmt größere Tücher (Geschirrtücher, Stoffwindeln). Riechen die Düfte auf dem Stoff gleich wie am Papier?

■ Was schmeckst du?

Material: Gummibärchen

Dauer: 5 min

Die Kinder schließen die Augen und strecken ihre Zungen raus. Die Spielleitung legt nun vorsichtig ein Gummibärchen auf die Zunge der Kinder. Nun die Zunge einziehen und nichts machen. Die Zunge und der Mund bleiben ruhig. Nun fragt die Spielleitung die Kinder, was sie schmecken – nichts! Erst wenn die Zunge und die Zähne aktiv werden, wird Speichel dazu gespritzt, der den Leckerbissen aufweicht. Erst dann kann erschmeckt werden, wonach und wie der Leckerbissen schmeckt.

F) ACHTSAMKEIT UND KONZENTRATION

Achtsamkeit beschreibt einen Zustand vollkommener Wachheit und Bewusstheit des aktuellen Augenblickes. Man denkt weder an die Zukunft noch an die Vergangenheit. Man befindet sich nur im Hier und Jetzt. Wahrgenommen wird das, was in diesem Augenblick passiert. Der Gedankenstrom des Alltags wird unterbrochen. Innere Ruhe und Gelassenheit stellt sich ein.

ZIELE:

- Es wird nicht beurteilt
- Geduld wird geübt
- Der Zauber des Neuen wird bewahrt
- Es ist ein Nicht-Streben
- Akzeptanz entsteht

■ Affenstark

Dauer: 10 min

Organisationsform: Kreis

- Die Kinder stellen sich mit gekrümmten Oberkörpern und hängenden Schultern auf. Die Mundwinkel werden nach unten gezogen. Sie stellen den „Miesi“ dar. Die Kinder sollen danach kurz beschreiben, wie sie sich fühlen.
- Danach stellen sie sich wieder entspannt und aufrecht hin, die Schultern sind breit, die Mundwinkel nach oben gezogen. Jetzt sind sie „Smileys“. Wie fühlen sie sich jetzt?

- Jetzt sollen die Kinder aufrecht und die Fußsohlen fest auf den Boden stellen. Mit der linken und rechten Faust wird nun auf die Brust geklopft. Dabei stellen sich die Kinder vor, wie stark und sicher sie werden (=Starki Gorilla).
- Am Schluss kräftig auspusten und Arme und Beine lockern.
- Kinder durch den Raum gehen lassen und auf ein Signal hin sollen sie die verschiedenen Körperhaltungen durchführen.

■ Staubsaugerübung

Dauer: 10 min

- Die Kinder sitzen bequem auf einer Matte. Sie sollen sich vorstellen, wie es war, als sie sich mit einer Person, die sie gern haben, einmal gestritten haben (oder eine schlechte Note bekommen haben) und sich hineinversetzen, wie sich das angefühlt hat. Wo habt ihr das unangenehme Gefühl gespürt? Wo bzw. was habt ihr dabei angespannt?
- Die Kinder sollen sich aufgestaute vorhandene Anspannung kurz aufsaugen und dabei kurz den gesamten Körper anspannen. Dabei sollen die Kinder ihre Schultern hochziehen, die Arme anspannen und die Hände zu Fäusten ballen. Das Gesicht wird fest zusammengekniffen.
- Nun lassen die Kinder plötzlich wieder locker, atmen durch den Mund laut aus und stellen sich vor, dass sie das vorher Angestaute einfach wegpusten, dass der Ärger abfällt und in winzige Teile zerbröckelt.
- Übung fünfmal wiederholen: anspannen 5 sec, loslassen und auspusten 10- 15 sec, kurze Pause von ca. 15 sec

G) MASSAGEN

Massagen verbessern nicht nur die Durchblutung der Haut, sondern lockern verhärtete Muskeln und lassen uns aus dem Alltag entfliehen. Kinder lernen durch sanfte Berührungen ihren Körper kennen, liebevoller mit ihm umzugehen, stärken den Selbstwert und tragen so zu einem positiveren Selbstbild bei. Partnerarbeit vermittelt Geborgenheit, gibt Halt, Sicherheit und das Gefühl angenommen zu werden. Die Kinder lernen auch mit anderen sorgsamer, einfühlsamer und rücksichtsvoller umzugehen.

- Partner selbst aussuchen dürfen
- Kinder entscheiden, welche Berührungen sie wollen, welche nicht
- Vor der Massage Kinder auf die Toilette gehen lassen
- Schmuck ablegen
- Möglichst wenig Kleidung
- Massage darf nicht weh tun
- Auf Knochen und Wirbelsäule achten



■ Die Haut aufwecken

Material: ev. Matten
Zeit: 5 – 10 min
Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sollen feststellen, ob ihre Haut zart, dünn, fest oder hart ist. Sie machen dazu folgende Übungen:

Vorsichtig und langsam die eigene Hand streicheln
die Wangen reiben, als würden sie das Gesicht waschen
auf die Nase tupfen
auf das Kinn klopfen
an den Ohrläppchen sanft ziehen
die Augenlider berühren
die Beine sanft entlangpatschen

ÜBERALL IST DIE HAUT ANDERS!

Die Fußsohlen spüren sich kräftig an, weil wir auf diesen (kleinen Stückchen) mit unserem gesamten Körpergewicht stehen

■ Malermeister

Material: Verschiedene Pinsel, Farbpalette, Matten
Dauer: 5 – 10 min
Organisationsform: Partnerarbeit

Jedes Paar erhält eine Farbpalette. Jedes Kind sucht sich einen Pinsel aus. Beide Kinder nehmen auf einer Matte Platz. Nun nimmt ein Kind die Farbpalette und den gewählten Pinsel des Partnerkindes und fragt dieses: „Was hättest du gerne auf deinen Daumen gemalt? Welche Farbe(n) soll es haben?“ Alle Körperteile, die das Kind wünscht, dürfen bemalt werden.



■ Körpermassage

Material: Klangei
Dauer: 5 – 10 min

Die Kinder halten das Klangei an die verschiedensten Körperteile. Wenn man das Klangei an den Kopf hält und ein Ohr zuhält, werden die Schwingungen als Klänge über den Schädelknochen übertragen. Ähnlich funktioniert die Übertragung, wenn die Kinder das Ei hinter das Ohr halten. Auch der Brustraum ist ein wunderbarer Klangkörper. Aber nicht nur die Klänge werden wahrgenommen, die Körperteile erfahren durch das angenehme Vibrieren der Schwingungen eine entspannende Massage, die wiederum Heilungsprozesse anregen soll.

LITERATUR

- Bläsius J. 2015, 3 Minuten Entspannung, Übungen für Zwischendurch in Kita und Schule, 5. Auflage, Don Bosco Medien GmbH München.
- Erkert A. 2015, Sanfte Ruherlebnisse für Krabbelkinder, Hilfreiche Angebote zum Entspannen, Kuscheln, Trösten und träumen für die Kleinsten, 2. Auflage, Ökotopia Münster.
- Erkert A. 2009, Kinderleichte Ruherlebnisse, Mit Ruhespielen, Fantasiereisen, Mandalas und Streichelmassagen entspannen und innere Stille finden, Ökotopi, Aachen.
- Günther S. 2017, Snoezelen Traumstunden für Kinder, Praxishandbuch zur Entspannung und Entfaltung der Sinne mit Anregungen zur Raumgestaltung, Fantasiereisen, Spielen und Materialhinweisen, Ökotopia Aachen.
- Salbert U. 2017, Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder, Bewegungs-, Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem autogenen Training und der Progressiven Muskelanspannung, 11. Auflage, Ökotopia Aachen.
- Salbert U. 2019, Das Kinderyoga Spielbuch, Mit Maus und Biene nach Indien: Spannende Abenteuergeschichten, fantasievolle Yoga-Übungen und 14 komplette Stundenbilder, Ökotopia Aachen.
- Schmid N., Sieberer Lucia 2019, Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule, NÖGKK.
- Seyffert S. 2018, Das Massage-Geschichtenbuch, Mehr Ruhe & Entspannung in Kita & Grundschule mit leicht einsetzbaren Geschichten, 4. Auflage, Ökotopia Aachen.
- Von Dülmen B. 2013, Klingen, spüren, schwingen, Fantasiereisen mit Klangschale: kindgerechte Spiele, Körperübungen, Klangmassage, Rituale und Lieder zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in Kita und Grundschule, 2. Auflage, Ökotopia Münster.