



Kindgemäße Entspannungsformen

Auch Kinder stehen in der heutigen Zeit immer mehr unter Zeit- und Leistungsdruck. Vielfältige Anforderungen in Schule, Freizeit und Familie übersteigen häufig ihre Bewältigungskapazitäten. Der erlebte Stress kann auch schon bei ihnen langfristig zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen. Stress wirkt aber nicht nur auf die körperliche, geistige und seelische Verfassung aus, sondern beeinflusst auch das Verhalten. Entspannungsübungen verändern zwar nicht die Lebensbedingungen, sie tragen aber dazu bei, dass Stressfaktoren besser verarbeitet und emotionale Spannungen abgebaut werden können.

Ziel der Entspannungsübungen ist es, eigene Körpersignale wahrzunehmen sowie sich die eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu machen und diese auch beeinflussen zu können. Folge ist auch ein Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls.

Die eingesetzten Entspannungsmethoden und –übungen müssen auf jeden Fall kindgemäß sein, d.h., Kinder können sich dann am besten entspannen, wenn ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden. Kinder lassen sich auf etwas ein, weil es ihnen Spaß macht und nicht, weil es vielleicht „vernünftig“ ist. Daher ist es wichtig, sie über erlebnisbetonte und spielerische Übungen an Entspannung heranzuführen.

Als Entspannungsmethoden und –übungen eignen sich Wahrnehmungs- und Stilleübungen, spielerische Massagen sowie Entspannungsgeschichten und Phantasiereisen.

Die Erfahrung mit der Stille ist für Kinder sehr wichtig. Mit Stilleübungen soll durch gezielte Ansprache der einzelnen Sinne eine von innen kommende Ruhe gefördert werden. Hauptziel ist die eigene Wahrnehmung und Konzentration.

Bei spielerischen Massagen verwöhnen sich die Kinder gegenseitig. Dies kann z.B. das „Pizza backen“ oder „Kuchen backen“ sein. Wichtig ist, die Intensität der Berührung auf die Bedürfnisse des Partners/der Partnerin abzustimmen, denn je nach Hautsensibilität werden die Berührungen unterschiedlich empfunden.

Entspannung kann auch durch die Kraft der Vorstellung hervorgerufen werden. Geschichten, die ruhige Bilder beinhalten, wirken auch beruhigend auf den Geist und den Körper.



- **„Flüsterkabinett“**

Die Kinder verteilen sich im Raum, machen es sich an einem Ort bequem und schließen die Augen. Der/die Übungsleiter/in flüstert Namen. Wenn die Kinder ihren Namen hören, öffnen sie die Augen und kommen ganz leise zu dem/der Übungsleiter/in.

- **„Luftmatratze“**

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind legt sich auf den Rücken und stellt sich vor, eine unaufgeblasene Luftmatratze zu sein. Das andere Kind setzt den Stöpsel des Blasebalgs an eine Luftkammer (Körperteil, Muskelgruppe) an und pumpt die „Kammer“ auf, d.h., den/die entsprechende/n Muskel/n anspannen (Muskelspannung behutsam prüfen!). Dann wird der Stöpsel wieder gezogen und die Luft herausgelassen.

- **„Geschenk einpacken“**

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind legt sich auf den Bauch und legt die Stirn auf die Hände. Das andere Kind packt seine/seinen Partner/in mit Bierdeckeln, Sandsäckchen, Tüchern oder ähnlichen Materialien ein. Die Materialien werden nur dorthin gelegt, wo es dem liegenden Kind angenehm ist. Zum Schluss wird das Geschenk wieder vorsichtig ausgepackt.

- **„Tast-Quiz“**

In einem großen Beutel/Kissenbezug befinden sich verschiedene Gegenstände, wie z.B. Löffel, Stifte, Stofftiere, unterschiedliche Bälle u.ä., die sich in Form, Größe und Beschaffenheit unterscheiden. Durch Tasten sollen die Kinder erkennen, was sich alles in dem Beutel befindet.

- **„Sich anlehnen“**

Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken und spüren gegenseitig ihren Rücken und ihre Atmung. Dann machen sie einen kleinen Schritt nach vorne und geben so viel wie möglich vom eigenen Gewicht an den/die Partner/in ab. Gemeinsam suchen sie eine für beide angenehme und entspannte Position.



• **„Der Ausflug des Igels“**

„Der Ausflug des Igels“ ist eine Igelballmassage, die in eine Geschichte verpackt wird und von den Kindern paarweise durchgeführt wird. Ein Kind legt sich auf den Bauch, das andere Kind setzt sich daneben.

- ❖ Zu Beginn liegt der Igel ruhig auf den Fußsohlen des auf dem Bauch liegenden Kindes. Dies ist das Zuhause des Igels, in dem er schläft.
- ❖ Er wacht auf und klettert auf die Fensterbank (Ferse).
- ❖ Es ist ein wunderschöner sonniger Tag und der Igel macht sich auf den Weg (Bein).
- ❖ Er kommt an einen Bach (Kniekehle) – je nach Kitzeligkeit springt er hinüber oder tapst hindurch - und läuft dann weiter bis zur nächsten Hügelkuppe (Gesäß).
- ❖ Von dort genießt er den schönen Ausblick und wandert hin und her. Spontan entschließt er sich, den Berg höher zu steigen. In Zick-Zack-Kurven geht es bergauf (den Rücken hinauf bis zwischen die Schulterblätter).
- ❖ Dort macht der Igel ein Tänzchen mit den Schmetterlingen (rechts und links herum kreisen).
- ❖ Er ist hungrig geworden und macht sich auf die Suche nach etwas Essbarem, läuft den Pfad (Arm) herunter und findet am Ende etwas zum Fressen.
- ❖ Er läuft den Pfad wieder hinauf und auf der anderen Seite wieder hinunter (anderer Arm) und sucht am Ende dieses Pfades eine Quelle zum Trinken.
- ❖ Nach einem Abschlusstänzchen ganz oben auf dem Berg macht sich der Igel wieder auf den Heimweg. Diesmal nimmt er einen anderen Weg (anderes Bein).
- ❖ Zuhause im Bett träumt er von dem wunderschönen Tag.

• **„Sich etwas in der Gruppe Gutes tun“**

Die Kinder stehen in einem Innenstirnkreis Schulter an Schulter und drehen sich alle nach rechts. Nun massiert jedes Kind den Rücken des vor ihm stehenden Kindes. Alle Hand- und Fingerbewegungen sind erlaubt. Dies kann auch in Form eines „Wetterberichtes“, der von dem/der Übungsleiter/in oder einem Kind angesagt wird, erfolgen. Abschließend wird der Rücken des Partners/der Partnerin von oben nach unten kräftig ausgestrichen. Dann führen alle Kinder eine halbe Drehung aus und massieren den Rücken des anderen Kindes, von dem sie gerade eben noch massiert wurden.

• **„Den eigenen Atem spüren“**

Die Kinder liegen bequem auf dem Rücken und lenken ihre Aufmerksamkeit auf ihre Atmung.

Zunächst werden konkrete Fragen zum Atemvorgang an die Kinder gestellt:

- ❖ „Wie fühlt es sich an, wenn du durch die Nase ein- und ausatmest?“
- ❖ „Atme tief in deinen Bauch. Was passiert mit deinem Bauch während der Bauchatmung? Wann hebt und senkt er sich?“
- ❖ „Gibt es eine Pause zwischen Aus- und Einatmung?“
- ❖ Dann wird versucht, das Atmen sanft zu verändern:
- ❖ „Atme deutlich länger aus als ein!“
- ❖ „Versuche zwischen der Aus- und Einatmung eine Pause zu machen!“

Die Übung sollte mit einer vertieften Ausatmung begonnen werden und die Einatmung von alleine einsetzen.

Vorsichtig und sanft in die Ausatmung „einschleichen“, indem die Ausatmung etwas verzögert und verlängert wird. Darauf achten, dass die Einatmung unverändert bleibt. Gedanklich mitzählen zur Unterscheidung, dass die Ausatmung länger dauert als die Einatmung.



- **„Eine geführte Reise durch den Körper“**

Die Kinder liegen bequem auf dem Rücken. Der/die Übungsleiter/in zählt nun langsam von eins bis zehn und verbindet mit jeder Zahl ein Körperteil.

Beispiel für eine Zahlenzuordnung:

- 1 = Füße und Beine
- 2 = Becken und Gesäß
- 3 = Bauch
- 4 = Rücken
- 5 = Brustkorb
- 6 = Schultern
- 7 = Hände und Arme
- 8 = Nacken
- 9 = Gesicht
- 10 = gesamter Körper

Wird später die Zahl genannt, sollen die Kinder ihre Aufmerksamkeit/ihre Gedanken auf dieses Körperteil lenken.

Die Kinder sollen sich vorstellen, dass sie ihre Gedanken zu einem kleinen Ball formen und diesen zu dem angesprochenen Körperteil wandern lassen. Dabei wandern sie von den Füßen bis zum Kopf durch ihren Körper.

Das Zählen soll wie ein Countdown wirken, bei jeder Zahl das entsprechende Körperteil noch lockerer, schwerer werden lassen und den Bodenkontakt immer deutlicher spüren.

Hinweis:

Diese Übungsform ist an das sogenannte Zählverfahren der Progressiven Muskelentspannung von Jacobsen angelehnt.