



## Entspannung für Kinder



Täglich strömt heutzutage eine Flut von Reizen auf Kinder ein und viele Kinder finden kaum mehr die Gelegenheit, sich auf sich zu konzentrieren oder ihren Körper bewusst wahrzunehmen. So kommt es auch, dass viele Kinder ruhelos, unkonzentriert und leicht ablenkbar sind.

Zeiten der Ruhe, Entspannung und Erholung sind aber wichtige Elemente einer harmonischen und gesunden Entwicklung für jedes Kindes.

---

### Kindgemäße Entspannungsformen

Für Kinder eignen sich vor allem **spielerische Entspannungsformen** wie

- Wahrnehmungsspiele (z.B. Tastspiele)
- Einfache Stilleübungen (z.B. den Tönen einer Klangschale lauschen)
- Massagespiele, auch mit unterschiedlichen Gegenständen (z.B. Schwamm, Pinsel oder Igelball)

In Verbindung mit einer Geschichte sind solche Entspannungsformen auch bereits ab dem Kindergartenalter kindgemäß.

Entspannungsspiele mit Kindern können den Stundenabschluss bilden, sind aber auch situativ einsetzbar, da sie Konzentration einfordern und damit die Gruppendynamik verändern können.

**Bewegungsspiele mit Wechsel von Anspannung und Entspannung** eignen sich generell für Kinder, die nur schwer zur Ruhe finden und tragen zur Entwicklung des Körpergefühls bei.

Das sind beispielsweise Lauf- und Fangspiele, die im Wechsel Laufen und Pause ( „Stop-and-Go“) gespielt werden. Außerdem entspricht der stete Wechsel zwischen anspannenden und entspannenden Situationen bei Bewegung, Spiel und Sport dem natürlichen Bewegungsrhythmus von Kindern.

**Massagespiele** (z. B. „Sonne und Regen“ ) unterstützen besonders die taktile Wahrnehmungsfähigkeit von Kindern und helfen auch konzentrationsschwachen Kindern.

**Fantasiereisen und Vorstellungsübungen** eignen sich erst für Grundschulkinder, die Geschichten lieben.

[Wahrnehmungsspiele zur Entspannung für Kinder](#)

[Bewegungsspiele für Kinder](#)

[Massagespiele für Kinder](#)

[Stilleübungen für Kinder](#)

[Traumreisen für Kinder](#)



Folgende allgemeine Rahmenbedingungen sind für Entspannungssituationen mit Kindern zu beachten:

- Selber Ruhe ausstrahlen
- Eine entspannende Atmosphäre schaffen (leichte Verdunklung, sanftes Licht, angenehme Raumtemperatur, evtl. Decken)
- Die Entspannung inszenieren, z. B. Einbinden der Entspannung in einen Gesamtrahmen (z.B. Buchgeschichte)
- Freiwillige Teilnahme (einige Kinder beobachten zu- nächst – auch eine Form der Teilnahme – und „checken erst einmal die Situation“)
- Freie Partner/-innen - Wahl ist wichtig, da Vertrauen in andere erst erworben werden muss
- Achtung und Wertschätzung des Partners/der Partnerin muss noch erlernt werden. Daher wird z.B. in der Massage bei sich selbst begonnen („Lernen was mir selbst gut tut, dann erst kann es auch mit dem besten Freund / der besten Freundin erprobt werden“)
- Raum und Zeit für Rückmeldungen geben (Kinder lernen zu sagen, was ihnen gut tut und was nicht!)



---

#### Praxisbeispiele

Hier findet man Stundenbeispiele zu folgenden Themen.

- [\*\*Körpererfahrung & Körperwahrnehmung für Kinder\*\*](#)
- [\*\*Yoga für Kinder\*\*](#)
- [\*\*Taiji & Qigong für Kinder\*\*](#)
- [\*\*Stundenbeispiel: Eine Stunde mit der Taschenlampe "Dunkel war es ..."\*\*](#)