



Barbara Hassler

Psychologische Lebens- und Sozialberaterin i.A., Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl; Trainerin & Referentin; Kinder- und Bewegungstrainerin



SCHATZKISTE MIT KREATIVEN ENTSPANNUNGSRITUALEN

WIE GESTALTE ICH EINEN STILLE - PARCOURS?

WAS EIN KIND LERNT

Ein Kind, das wir ermutigen, lernt Selbstvertrauen.

Ein Kind, dem wir mit Toleranz begegnen, lernt Offenheit.

Ein Kind, das Aufrichtigkeit erlebt, lernt Achtung.

Ein Kind, dem wir Zuneigung schenken, lernt Freundschaft. Ein Kind, dem wir Geborgenheit geben, lernt Vertrauen.

Ein Kind, das geliebt und umarmt wird, lernt, zu lieben und zu umarmen und die Liebe dieser Welt zu empfangen.

(Text einer tibetischen Schule)

KINDER UND ENTSPANNUNG – WARUM EIGENTLICH?

Kinder haben, heutzutage zahlreiche Aufgaben zu erfüllen. Hausübungen, Lernen für Tests, Musikinstrument lernen, Kontakte pflegen und vieles mehr. Internet und Handy sind die beliebtesten Medien und ständiger Wegbegleiter der Kinder geworden. Die Reizüberflutung und die schnelllebige Zeit überfordern Kinder. Die Zahl der Stresssymptome im Kindergarten und Grundschule wächst und Verhaltensauffälligkeiten nehmen zu.

Unser Leben besteht aus verschiedenen Phasen von Aktivität und Ruhe. Diesen Wechsel können wir phasenweise beeinflussen und mitbestimmen. Jedoch sollte genügend Spielrahmen vorhanden sein, um Erholung und Entspannung zu ermöglichen. Viele Erkenntnisse der Forschung zeigen auf, wie wichtig Pausen und Regeneration für entsprechende Lernerfolge sind.





Bewegung bereitet Kinder auf Entspannung vor. Unterschiedliche Bewegungserfahrungen sind die Basis für eine körperliche und geistige Entwicklung. Der kindliche Bewegungsdrang muss ausgelebt und befriedigt werden. Nach einer lebhaften Einheit bilden Entspannungsübungen einen sinnvollen Abschluss. Nur wenn ein Kind das gute Gefühl von körperlicher Anspannung kennt, kann es die Entspannung wahrnehmen und genießen.

GLÜCKSREZEPT* FLOW-KÖRPERGEFÜHL

Regelmäßige Entspannung macht Kinder ausgeglichener und optimistischer. Außerdem können in stressigen Situationen Ruhe bewahren. Kinder, welche gelernt haben, sich während des Tages zu entspannen, leben gesünder und bewusster. Die Muskeltensionen lassen nach, der Blutdruck wird niedriger, Anstrengungen und Leistungsdruck verbessern sich. Die Atmung vertieft sich und ein Zustand der inneren Harmonie wird geschaffen. Das Gedankenkarussell nimmt ab und die Kreativität und Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

EINFÜHRUNG IN DIE ENTSPANNUNG

Die logische linke und die kreative rechte Hirnhälfte arbeiten bei diesen Spielen zusammen. Voraussetzung dafür ist eine angenehme Atmosphäre. Eine Vorankündigung der Entspannungsübung sollte gut erklärt werden. Die Dauer der einzelnen Übungen ist immer abhängig von der Altersgruppe. Je jünger die Kinder, desto kürzer die Übungen. Wichtig bei Kindern ist, dass die Übungen einen Sinn ergeben. Es sollte eine gewisse Bedeutung innewohnen, die Kinder entnehmen können. Eine Entspannungsmusik kann sehr beruhigend wirken. Nach den Entspannungsübungen, über Gefühle und Erlebnisse erzählen oder malen lassen.

Tipp: Als Anregung könnte ein Entspannungsheft oder eine Belohnungsschnecke geführt werden. Es hilft Ergebnisse zu beobachten und zusätzlich empfiehlt sich vor allem, wenn man längerfristig an der Entspannung arbeiten möchte. Lieblingsübungen, Stimmungen und Situationen können mit Stickers oder Zeichnungen festgehalten werden. Eine andere Möglichkeit wäre, eine Entspannungsbox mit Kindern zu gestalten und diese mit Fotos von den entstandenen Übungen zu befüllen.

Die Schatzkiste beinhaltet verschiedenen Bewegungs – und Entspannungsgeheimnisse. Kreative Übungen, die ausprobiert und entdeckt werden möchten.

Die Übungen können frei zusammengestellt und flexibel eingesetzt werden. Regelmäßiges Üben der Entspannungstechniken führt zu mehr Selbstsicherheit und stärkt das Selbstvertrauen.

Tipp: Als Anregung und Idee für Kindergarten- bzw. Schulalltag eignet sich ein Stille-Parcours.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG „ENTSPANNUNG NACH JACOBSON“

Jacobson setzte sich intensiv mit der Funktionsweise der Muskeln auseinander und fand dabei heraus, dass körperliche Anspannung in direktem Zusammenhang mit seelischer Anspannung steht. Ziel seiner Entspannungstechnik ist also, sich durch kurzes Anspannen eines Muskels oder einer Muskelgruppe, ihre genaue Lage und Aktionsgrad sich selbst deutlicher bewusst zu machen. Die anschließende deutliche längere Entspannungsphase soll, durch die davor abgelaufenen Vorgänge bewusster durchgeführt werden können. „Be relaxed“ war sein Wahlspruch.

Dieses Entspannungsverfahren wirkt insbesondere bei Störungen durch Stress, wie z.B. Kreislaufbeschwerden, Spannungskopfschmerzen und bei Schmerzen durch Muskelverspannungen. Dies bedeutet, dass sich bei Kindern, die beispielsweise eine schwere Schultasche tragen, PMR positiv auf die Schultermuskulatur auswirkt. Auch löst dieses Verfahren Lernblockaden und hilft Kindern, sich besser zu konzentrieren. PMR kann Therapien für ADHS Kinder positiv unterstützen.

PMR kann als eine Geschichte erzählt werden. Die Reihenfolge kann individuell gestalten werden. Es ist auch nicht notwendig, alle Muskelgruppen in jeder Übungseinheit einzubeziehen. Die Anspannung soll ca. 8 Sekunden dauern und danach für mindestens 20 Sekunden die Muskelgruppe entspannen.

DURCHFÜHRUNG:

- Lege dich bequem mit dem Rücken auf eine feste Unterlage und schließe die Augen. Halte die Anspannung der einzelnen Körperbereiche jeweils etwa 7 Sekunden lang, um sie anschließend jeweils für etwa 40 Sekunden wieder völlig zu entspannen.
- Balle deine **Gebrauchshand zur Faust** und spüre dabei die Muskeln in deinem Unterarm. Öffne nun die Hand und lasse sie dabei völlig locker. Anschließend mit beiden Händen gleichzeitig durchführen.
- Lege beiden Arme gekreuzt vor deinen Oberkörper ab und fasse nach deinen Schultern.
- Halte diese **Beugespannung deiner Arme**. Dann lege sie wieder zurück auf die Unterlage und lasse sie entspannt und gelöst liegen.
- Drehe die Handflächen nach oben und drücke **beide Unterarme fest gegen die Unterlage**. Löse die Spannung und lasse die Arme bequem auf der Unterlage ruhen.
- **Hebe die Schultern von der Unterlage** und halte sie gespannt. Spüre dabei die Muskeln an deinen Schultern und an deinem vorderseitigem Brustkorb. Lasse sie wieder locke, indem du die Schultern wieder auf die Unterlage zurücksinken lässt.
- **Drücke den Hinterkopf fest gegen die Unterlage**, spüre die Muskeln deines Nackens. Löse die Spannung und fühle wie sich die Muskeln wieder entspannen.
- Lege deine **Stirn ganz fest in Falten** und schaue ganz böse drein. Anschließend lächle milde und beobachte dabei ganz aufmerksam, wie sich Deine Gesichtsmuskeln entspannen und sich deine Stirn glättet.

A9 B28

- Ziehe **deinen Bauch ganz fest ein**, so dass sich eine richtige Grube, um deinen Nabel bildet. Löse die Spannung und genieße die Entspannung.
- **Wölbe den Bauch ganz fest nach außen**, sodass er ein richtiger Ball wird. Lass wieder locker.
- **Spanne nun dein Gesäß und deine Oberschenkel fest an**. Die Kniegelenke sind dabei durchgestreckt.
- Spüre dabei die Anstrengung der Muskelarbeit. Dann lasse dein Gesäß wieder entspannt auf der Unterlage ruhen.
- Kralle die Zehen fest zusammen, drücke dabei die Fersen in den Boden und fühle die Kontraktion deiner Wadenmuskulatur. Entspanne Zehen und Füße und lasse sie gelöst nieder.
- **Beende die Entspannungsübung**, indem du deine Augen öffnest, tief durchatmest und deinen ganzen Körper nach Lust und Laune dehnt und räkelst.
- **Lass dir Zeit dabei**.

Tip: Nach Abschluss der Entspannungserhalt, kann man kurz auf die Körperreise eingehen und die angespannten Muskeln benennen.

HALLO „AUFWACHEN“

Nach dem Fernsehen, Computerarbeit, Lesen sind die Augen oft müde. Statt zu zwinkern und die Augen mit Augenreiben noch mehr zu reizen, solltest du einmal folgende Übung ausprobieren:

Setze dich entspannt aufrecht hin, lege Handfläche an Handfläche und reibe die Hände so lange, bis sie richtig heiß werden. Schließe dann die Augen und lege die Hände als Handschalen locker über deine Augen. Nach etwa zwei bis drei Minuten nimmst du die Hände von den Augen und legst sie locker in deinen Schoß; die Augen bleiben geschlossen und fühlen sich, ohne die Hände jetzt angenehm kühl an. Atme ruhig und stelle dir vor, du atmest durch deine geschlossenen Augen ein und aus. Nach kurzer Zeit wirst du dich wieder frisch, wach und entspannt fühlen.

ATEMÜBUNGEN

Atemübungen helfen gezielt, den Körper zu entspannen und seine Akkus wieder aufzuladen. Ein Beispiel im Zen ist die buddhistischen Achtsamkeitsmeditation. Atemtechniken helfen, den Geist zu beruhigen und neue Energien zu tanken. Ziel ist dabei ein natürlich, entspannter Atem. Die folgenden Anleitungen für Atemübungen helfen dabei.

A9 B28

DEN ATEM SPÜREN / SCHIFF FAHRT

Setze dich locker und bequem hin und schließe die Augen.
Lege beide Hände auf den Bauch, rechts und links neben den Bauchnabel.

Beobachte, wie der Atem im Bauch ankommt und wie sich die Bauchdecke im Rhythmus des Atmens hebt und senkt. Lege nun deine Hände auf die unteren Rippenbögen und achte darauf, wie sich der Brustkorb beim Einatmen weitet und beim Ausatmen zurückgeht. Lege nun die Hände auf den oberen Brustkorb unterhalb des Schlüsselbeins. Spüre wieder mit deinen Händen, wie der Atem in deinen Körper ein- und wieder ausströmt. Zum Abschluss legst du deine Hände wieder auf den Bauch und atmest dorthin, wo die Hände liegen.

Tipp: Es kann ein Stein oder ein Kuscheltier oder ein Schiff auf den Bauch gelegt werden.
Weitere Möglichkeit, ein Schiff oder Stofftier selbst herstellen.

FARBATMEN

Wähle eine Farbe aus, die dir im Moment gut tut. Setze dich an einen ruhigen Platz. Entspanne dich, atme einige Male tief ein bis in den Bauch, dann bewusst wieder aus. Wenn dein Atem langsam fließt, konzentriere dich auf eine Farbe. Stell dir die Farbe in deinem Mund vor und wie sie in deine Luftröhre streicht. Dein Zwerchfell, den Bauch. Halte kurz den Atem an, zähle bis vier. Atme die Farbe langsam und bewusst wieder aus.

Du kannst die Farbatmung auf alle Organe ausdehnen. Schließ das Herz, die Leber, die Nieren, die Milz und den Darm mit ein, Auch die Wirbelsäule solltest du die Farbe lenken.

Tipp: Die Farbe geht auf Reise und macht alle Organe glücklich und gesund.

■ Farbdeutung

Rot: steigert Vitalität, Energie und Willenskraft
Orange: steigert Freude, Spaß und Glück
Gelb: steigert die Objektivität und die Kräfte des Intellekts
Grün: reinigt innerlich und sorgt für Ausgeglichenheit
Blau: entspannt, gibt Frieden, lindert Schlaflosigkeit
Violett: steigert die Selbstachtung, vermittelt das Gefühl von Schönheit
Magenta: hilft, sich von zwanghaften Vorstellungen und Bildern zu lösen
Rosa: bringt bedingungslose Liebe in den Raum



A9**B28**

LUFT ANHALTEN

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben.

Und so geht's:

1. ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug,
2. 15 Sekunden die Luft anhalten,
3. atmen Sie dann langsam etwa 15 Sekunden lang aus.

Das Ganze drei bis vier Mal hintereinander, und Ihre Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnen Sie Entspannung.

Streichelgeschichten sind Übungen, womit Kinder lernen können sich zu entspannen. Sie werden konzentrierter und können besser mit ihren Ängsten umgehen. Streichelgeschichten können als tägliches Ritual durchgeführt werden. Gemeinsam Zeit verbringen mit vorlesen, zuhören, entspannen und streicheln. Jeder weiß, wie wohltuend eine Berührung sein kann.

BÄRENGESCHICHTE /RÜCKENGESCHICHTE



Da ist ein großer Wald, mit einem weichen Boden und viel Moos. Da stapft ein Bär durch den Wald. Wie der Bär so durch den Wald stapft, hüpfen die Rehe davon. Und wie der Bär so durch den Wald stapft, hoppeln die Hasen davon. Und wie der Bär so durch den Wald stapft, schlängeln die Schlangen davon. Und wie der Bär so durch den Wald stapft, wird er hungrig und sucht nach Honig. Da findet er keinen, da findet er keinen, da findet er den Honig und schleckt und schleckt und schleckt,....Da wird der Bär müde, und sucht sich ein Plätzchen zum Ausrasten und schläft ein. Eine Biene kommt durch den Wald geflogen, sie fliegt zum Bienenstock und der ganze Honig ist weg. Da sucht die Biene den Bären, findet ihn und sticht ihn in den Popo! Der Bär springt auf und rennt und rennt, ...durch den Wald, davon nach Haus, die Geschichte die ist aus.

10 INDIANER

1 Indi, 2 Indi, 3 Indianer, Indi, 5 Indi, 6 Indianer, 7 Inid, 8 Indi, 9 Indianer, 1o kleine Indianer

1. Sie springen in das Boot und das Boot das kippt um
 2. Sie schwimmen, sie schwimmen ans andere Ufer
 3. Sie laufen, sie laufen zur Mama
 4. Sie herzt sie, sie küsst sie und legt sie dann nieder
- „10 kleine Indianer“





Die Grundlage für die folgenden Übungen stammen aus der **Kinesiologie**, die Lehre der Bewegung. Durch bestimmte Bewegungsabläufe werden entsprechende Muskeln und auch Nerven stimuliert. Es regt den Energiefluss im Körper an. Danach kann man sich besser konzentrieren und ist leistungsfähiger.

■ „Köpfchen einschalten!“- Gehirnknöpfe

Lege den Daumen und Zeigefinger einer Hand auf die Gehirnknöpfe links und rechts neben dem Brustbein und aktiviere diese Punkte durch leichtes Massieren. Gleichzeitig legst du die andere Hand auf den Nabel. Nach einer Minute die Hände tauschen.

Diese Übung aktiviert das Gehirn für das Aussenden von Botschaften der rechten Gehirnhemisphäre zur linken Körperseite bzw. umgekehrt und verstärkt die Aufnahme von Sauerstoff. Diese Übung hilft beim Lesen, Kreuzen der Mittellinie für Körperkoordination, Vermeidung des Vertauschens von Buchstaben und Zahlen. Entspannt Nacken und Schultermuskulatur und sorgt für eine Links-Rechts Körperbalance.

■ „Ohren spitzen!“- Denkmütze

Nimm die Hände zu deinen Ohren und massiere sie mit dem Daumen und dem Zeigefinger gleichzeitig. Zuerst von oben nach unten, dann von innen nach außen. Diese Übung hilft, die Aufmerksamkeit auf das Hören zu konzentrieren. Sie kann auch Spannungen in den Schädelknochen lösen. Die Übung soll dreimal wiederholt werden. Somit werden über 400 Akupunkturpunkte stimuliert, die in Verbindung des Gehirns und des Körpers stehen. Sie hilft, auf die eigene Stimme zu hören und verbessert das Kurzzeitgedächtnis. Es verbessert sich die Atmung. Kiefer, Zungen- und Gesichtsmuskulatur entspannen sich. Verbessert das Gleichgewichtsgefühl.

■ „Augen aufgepasst!“- Elefantenübung

Stelle dich ruhig hin, strecke einen Arm aus und schwinde eine große liegende Acht in die Luft. Gehe von der Mitte aus immer nach rechts oder links. Halte dabei deinen Kopf ruhig und verfolge die Acht mit deinen Augen. Wiederhole die Übung 10mal mit dem linken Arm, 10mal mit dem rechten und ebenso 10mal mit beiden Armen.

Jetzt bist du sicher gespannt, wie es heute nach dieser Vorbereitung mit dem Lernen klappen wird. Doch bevor du loslegst, hier noch ein Tipp: Trinke vorher ein großes Glas Wasser- so fühlst du dich klar im Kopf und kannst bereits Gelerntes besser aus deinem Gedächtnis abrufen.

Diese Übung hilft, dem Kind sich beim Fokussieren leichter zu entspannen. Balance, Koordination und Zentrierung verbessern sich.

Tipp: Eine Achterstraße aufzeichnen/ kleben und mit Rollbrett nachfahren

■ **Fantasiereisen oder Traumreisen**

Fantasiereisen oder Traumreisen, dabei handelt es sich um gelenkte Tagträume und zählt als imaginatives Verfahren. Die Fantasiereisen sorgen für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Mit ruhiger Stimme wird eine Geschichte erzählt. Die Kinder stellen sich innere Bilder zu den Texten vor. Angenehme Sinneseindrücke werden eingebaut. Durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen) und die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie soll ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand erzielt werden. Durch einen herabgesetzten Muskeltonus kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

■ **Zauberwiese**

Stell dir einmal vor, dass du einen gemütlichen Spaziergang machst. In deinem Rucksack, den du auf dem Rücken trägst, hast du eine schöne Decke und Proviant dabei. Du gehst einen kleinen Weg entlang, den du gut kennst und bereits viele Male gegangen bist.

Mit einem Mal hörst du einen kleinen Vogel singen. Es ist der wunderschönste Vogel, den du je in deinem Leben gesehen hast. Sein kleiner Schnabel leuchtet golden in dem hellen Licht der Sonne und sein Federkleid schimmert in den tollsten Farben. Als du dem wunderbaren Klang seiner Stimme lauschst, hörst du, wie er singt: „Ich bin Zenti, der Zaubervogel, und kann dich an zauberhafte Orte bringen. Hast du Lust, einen dieser Orte kennen zu lernen?“

Zenti, der Zaubervogel, gefällt dir sehr und an einen wirklich zauberhaften Ort wolltest du schon immer Mal. „Wie wäre es mit einer kleinen Zauberwiese?“, schlägst du dem Zaubervogel begeistert vor. Zenti lächelt und nickt dir zu. „Folge mir! Aber sei ganz leise, damit du den Zauber der Wiese auch richtig genießen kannst!“, zwitschert Zenti.

Und dann siehst du auch schon vor dir die Zauberwiese in ihrer ganzen Pracht und Schönheit. Ihr grünes Gras duftet herrlich frisch und leuchtet im Sonnenlicht. Auf der Wiese blühen Zauberblumen in allen erdenklichen Farben und Formen. Du nimmst deine Decke aus dem Rucksack und suchst dir einen gemütlichen Platz auf der Zauberwiese, an dem du es dir schließlich so richtig gemütlich machst. Und während du auf der Decke im warmen Gras liegst, schließt du deine Augen und spürst eine angenehme, wohlige Schwere im Körper.

Vollkommen ruhig und entspannt bist du. Die Strahlen der Sonne wärmen dich und dann beginnst du, auch schon zu träumen. Du träumst den Traum der Zauberwiese. Dabei schaust du dir die Wiese ganz genau an und träumst sie so, wie du dir eine Zauberwiese schon immer gewünscht hast.

Schließlich ist es an der Zeit, die Zauberwiese zu verlassen. Doch vorher atmest du den wunderbaren Duft der Zauberblumen ein, der dir neue Kraft schenkt. Wenn du nun genügend neue Kraft gesammelt hast, fliegt dich Zenti, der Zaubervogel, heim.

Tip: Danach malen lassen oder über das Erlebte sprechen.

A9**B28**

■ Relax – Körperarbeit

Der Rhythmus, die Richtung und die Geschwindigkeit bestimmen die Wirkung dieser Technik. Eine Detonisierung der Muskulatur und Mobilisierung unbeweglicher Segmente wird damit erreicht. Stress wird damit abgebaut und Angstgefühle vermindert. Mit der Ausstreichung wird die Tiefenentspannung vertieft und ein Flow-Gefühl auf den ganzen Körper ausgedehnt.

■ Lockerungsübung für den gesamten Körper

Zur Einstimmung eine angenehme Musik und Kerzenschein. Lege dich bequem auf den Rücken, auf eine Matte oder Decke. Die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind ausgestreckt. Spüre ob du bequem liegst und dich wohl fühlst. Schließe deine Augen und genieße die Musik und die Atmosphäre. Der Partner nimmt deinen linken Arm, an Ellbogen und Handgelenk und hebt ihn langsam an und bewegt ihn in unterschiedliche Richtungen, etwas ausschütteln, der andere lässt einfach geschehen. Bewege den Arm langsam, sodass er sich lockert, dann lege ihn wieder neben den Körper. Massiere nun diesen Arm langsam von oben nach unten bis zu den Fingerspitzen. Danach streiche den Arm 3 mal von oben nach unten über den Arm aus, als wenn du Verspannungen austreichen würdest. Schüttle dann selbst deine Hände aus. Dann beginn beim anderen Arm, derselbe Vorgang. Gehe zum linken Bein, nimm vorsichtig Kontakt auf und stütze das Bein am Knie und Fußgelenk – hebe es langsam an und bewege es. Achte auf die Verspannungen und lockere es, danach wieder langsam am Boden ablegen. Massiere nun das Bein von Oberschenkel bis zum Zehen. Das Bein dann wieder 3 mal ausstreichen und schüttle deine Hände aus, mache es auf der anderen Seite. Gehe zum Kopf deines Partners und hebe ihn langsam, in deinen Handflächen auf und bewege ihn vorsichtig hin und her. Gib deinem Partner das Gefühl, dass sein Kopf sicher und geborgen bei dir ist. Gehe mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand so weit den Hals, Nacken, die Wirbelsäule hinunter, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Die andere Hand gleitet nun den Nacken hinunter und streicht wieder nach oben, bis zum Kopf. Achte immer gut auf den Kopf. Entscheide selbst, wie oft du es machen möchtest. Langsam den Kopf wieder ablegen und den Partner Zeit lassen, um zurück zu kommen.

■ Ballmassage

Zur Einstimmung eine angenehme Musik und Kerzenschein. Lege dich bequem auf den Bauch, entweder auf eine Matte oder auf eine Decke. Spüre, ob du bequem liegst und dich wohl fühlst. Schließe deine Augen und genieße die Musik und die Atmosphäre. Der Partner nimmt den Ball, beginnt bei der Halswirbelsäule und kreist mit dem Ball die Wirbelsäule hinunter bis zum Steißbein. Weiter bis zum Gesäß, über eine Seite des Beines bis zum Fuß, dann zum anderen Fuß, über das andere Bein entlang nach oben bis zum Gesäß. Wieder die Wirbelsäule hinauf, dann bei einem Arm seitlich hinunter bis zur Hand, wieder zurück und auf die andere Seite des Arms. Abschließen von der Wirbelsäule bis zum Steißbein. Druck nach Gefühl.

Tipp: Die Massage kann man mit einer Geschichte ergänzen. Einen weichen Ball oder Igelball verwenden



KRAFTQUELLE * LOSLASSEN*

■ Stimme „Ha-He-Hi-Ho“ – Bewegungs – Entspannungsübung

Lasse nun deine Arme hoch- und zurückschwingen. Die Füße stehen etwas schulterbreit fest auf dem Boden. Das Becken und die leicht gebeugten Knie federn elastisch mit.

Rufe nach jedem Armschwung die Laute „Ha-He-Hi-Ho“. Nach jedem vierten Mal kommt das „Yaahoo!“ Stelle dich dabei auf die Zehenspitzen und halte die Arme nach oben, bis die Musik den nächsten Zyklus (Ha-He-Hi-Ho) einleitet. Mit wenig Übung wirst du diese Bewegung als leicht und selbstverständlich empfinden (CD Kraftquelle- Gerd B.Ziegler).

Tipp: Im Kindergarten kann man Stofftiere miteinbeziehen, die diese Laute machen.

■ Ballspiel: „Mir geht´s nicht gut, wenn.....“

Im Kreis aufstellen. Wer den Ball oder das Stofftier hat, darf den anderen erzählen, wann er Stress hat, oder wann er traurig ist, wütend ist etc. Einleitung: „Mir geht es nicht gut, wenn“. Dann wird der Gegenstand weitergegeben. Abschließend kann ein „Stressmännchen“ (Zeichnung) erarbeitet werden. Trauer, Ärger, Stress, wo war das körperlich zu spüren? Mit Punkten die Zeichnung ausmalen.

■ „Guten Morgen liebe Sonne“ – Bewegungsgeschichten für den gesamten Körper

Die Übungen stärken die Wirbelsäule und das Abwehrsystem und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Die aufgehende und untergehende Sonne einige Sekunden in dieser Position halten und ruhig weiteratmen. Beim nächsten Ausatmen in die nächste Position gehen.

- Es ist ganz früh am Morgen und noch dunkel .
(In der Hocke sitzen und den Kopf und die Arme locker hängen lassen)
- Da taucht die Sonne am Horizont auf und es wird langsam hell. Guten Morgen liebe Sonne. (In den Stand kommen und die Arme seitlich am Körper nach oben strecken und atmen)
- Nach einem langen Tag geht die Sonne langsam wieder unter. Auf Wiedersehen, liebe Sonne. (Mit dem Ausatmen wieder in die Hocke gehen, dabei die Arme seitlich am Körper entlang zum Boden, in dieser Position ein paar Sekunden bleiben)



■ Ich bin Ich – Übung

Steh aufrecht, Beine schulterbreit gegrätscht, guter Stand, Knie locker, Wirbelsäule aufrecht, der Kopf gerade. Lass Dir Zeit, um an dem Ort, an dem Du die Übung machst (womöglich im Freien) anzukommen;

spüre den Boden unter Deinen Füßen, fühle die Luft auf Deiner Haut.
„ICH“ schöpfe Energie, Handflächen nach oben, hebe die Hände bis vor die Brust, ohne die Schultern anzuheben „BIN“

drehe die Handflächen nach unten drücke die Hände nach unten
„DA“ kreuze die Arme vor der Brust, „umarme“ Dich selbst..

und ich bin öffne die Hände nach vorne, Fingerspitzen nach oben
„Dort“ kreise mit ausgestreckten Armen großräumig zu den Seiten,

Arme in Schulterhöhe „ICH“ bin deutet ein Schöpfen aus der Erde an
(drehe die Hände wie um einen kleinen Ball)

Der /Die ich bin die Arme steigen zum Himmel, die Hände schließen sich,
Arme in Gebetshaltung vor der Brust; dann sinken die Hände wie von selbst

Beende die Übung oder wiederhole sie beliebig oft

WEITERE LITERATUR

Glaschke, S. & Fitzner, A. Entspannung für Kinder (www.urania-verlage)

Irwan, A. (1999). Liebe statt erziehen. Bauer Verlag, 1. Auflage.

Müller, E. (2009). Träumen auf der Mondschaukel Autogenes Training mit Märchen. Else Müller www.koessel.de, 19. Auflage

Diester, M. & Horn, R. Streichelwiese. www.kontakt-verlag.de, 19. Auflage.

Ziegler, G. Kraftquelle. Ha, He, Hi, Ho Lied- CD

Hassler, B. Kunterbunte Streichelgeschichten. bodyfi.hassler@gmx.at

Kindergesundheit Eltern sind dabei (Initiative der AOK Hamburg)

FOTOS

<https://pixabay.com/de/photos>

