

NEWSLETTER #13

KEA



Begleitstruktur für sprachliche Bildung
und Förderung im Landkreis Hildesheim

- November 2021 -

Entspannung mit Kindern – die Kraft der Sprache

Text: Kerstin Borgaes, Lena Pätzold

Gestaltung: Anna Machmer

Der Beginn der kalten Jahreszeit lädt dazu ein, den hektischen Alltag hinter sich zu lassen und sich auf ruhige, gemütliche Momente zu besinnen. Nicht nur uns Erwachsenen tut es gut, zur Ruhe zu kommen – auch Kinder können sehr davon profitieren. Wir haben einige Ideen zusammengestellt, wie man Entspannung in den Kita-Alltag integrieren kann.

Warum ist Entspannung wichtig?

Stress und Anspannung gehören zu unserem Leben dazu und lassen sich nicht vollkommen vermeiden. Hält Stress jedoch dauerhaft an, kann dies zu einer großen Belastung für unseren Körper und unsere Psyche führen. Deshalb ist es wichtig, immer wieder **Phasen der Ruhe und Erholung** einzubauen. Schon Kinder können erste Erfahrungen mit Entspannungsangeboten sammeln und so ihre Entspannungsfähigkeiten erweitern und festigen. Darüber hinaus ermöglichen es bestimmte Übungen, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Voraussetzung ist natürlich, dass die Übungen an den Bedürfnissen der Kinder orientiert sind und niemand zum Mitmachen gedrängt wird.

Übergänge zwischen Anspannung und Entspannung

Die Fähigkeit sich zu entspannen ist nicht selbstverständlich bei allen vorhanden – sie muss geübt und als Routine in den Alltag integriert werden. Dafür sind für den Anfang **keine besonderen Übungen oder Materialien** nötig, denn Übergänge zwischen Anspannung und Entspannung finden sich in vielen alltäglichen Situationen, z. B. bei Bewegungsangeboten oder im Außengelände.



Beispiel: Die Kinder toben draußen herum. Sie rennen, rufen und sind voll in Aktion. Plötzlich entdeckt ein Kind einen Schmetterling und macht die anderen darauf aufmerksam. Aus einem Moment der Anspannung und Energie wird ein Moment der Ruhe und Konzentration. Alle stehen gemeinsam um das Insekt herum und betrachten es aufmerksam.

(Foto: Kerstin Borgaes)

Diese Beobachtung kann genutzt werden, um mit den Kindern ins Gespräch zu kommen. Durch eine **sprachliche Begleitung** wird die Aufmerksamkeit der Kinder auf Momente der Anspannung und Entspannung gelenkt und die unterschiedlichen Aktivitätsniveaus werden benannt: „Vorhin im Außengelände wart ihr ganz wild und schnell. Ihr wart ganz aus der Puste und habt euch angestrengt. Als ihr dann den Schmetterling gesehen habt, seid ihr ganz still geworden und habt den Schmetterling beobachtet.“

Gemeinsam zur Ruhe kommen



Stille-Übungen können eingesetzt werden, um bewusst Momente der Entspannung und Ruhe zu schaffen. Als Hilfestellung eignen sich z. B. kleine Höraufgaben:

„Pssst, wir machen eine Flüsterrunde. Könnt ihr verstehen was ich sage?“

„Schließt die Augen und hört genau hin – was für Geräusche hört ihr?“

„Hört auf den Ton der Klangschale und hebt die Hand, wenn ihr den Ton nicht mehr hören könnt.“



Im Kreis kann ein Schatzkästchen mit einem geheimen Gegenstand herumgegeben werden. Nacheinander dürfen die Kinder in das Kästchen schauen und es dann weitergeben, ohne zu verraten was sie gesehen haben. Erst wenn das letzte Kind den Gegenstand gesehen hat, darf ausgesprochen werden was dort versteckt war. Durch die Neugierde um das Geheimnis wird Spannung aufgebaut und die Aufmerksamkeit der Kinder fokussiert. Gleichzeitig wird dabei die Selbstregulation der Kinder herausgefordert, was manchen (gerade auch den Jüngeren) sicher noch schwerfällt.



Das Lauschen an einer Muschel erfordert Ruhe und Konzentration – was kann man alles hören? Wie kommt es, dass eine Muschel wie Meeresrauschen klingt? (Fotos: Kerstin Borgaes)



Weitere Entspannungsideen finden Sie z. B. unter diesem Link der Betriebskrankenkassen:

<http://www.fitvonkleinauf.de/kitas/fuer-die-praxis/gesundheitskisten/entspannungskiste/>

Kindern fällt es leichter, einer Entspannungsübung zu folgen, wenn diese in eine Geschichte eingebettet oder mit anschaulichen Bildern verknüpft ist. Eine kurze Atemübung könnte z. B. so aussehen¹:

„Unsere Hände sind jetzt eine Muschel.“

→ die Handflächen aneinanderhalten

„Wir atmen ein und die Muschel öffnet sich.“

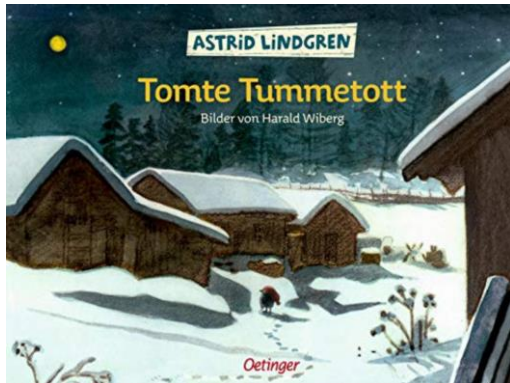
→ einatmen und die Handflächen öffnen

„Wir atmen aus und die Muschel schließt sich wieder.“ → die Handflächen wieder aneinanderhalten

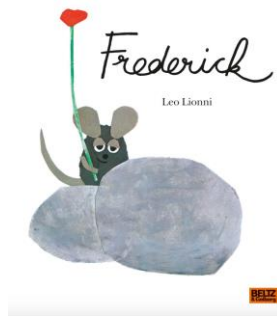
Diese Übung wird einige Male wiederholt und kann die Kinder in die Ruhe und Konzentration führen. Außerdem wird probiert, die eigene Atmung auf die Bewegung der Hände abzustimmen.

¹ In Anlehnung an die Übung „Blumenatmung“ aus: Ganzheitliche Entspannungstechniken mit Kindern (Ursula Salbert)

Doch auch ganz alltägliche Situationen können **Ruheinseln** sein – wie z. B. die gemeinsame Buchbetrachtung. Man rückt eng zusammen, taucht in eine andere Welt ein, lauscht dem Vorlesenden oder spricht gemeinsam über das, was im Buch passiert. Einige Bücher bieten durch ihre Bilder und Texte besonders schöne Entspannungsmomente.



Tomte Tummetott
(Astrid Lindgren)



Frederick
(Leo Lionni)



**Kannst du nicht schlafen,
kleiner Bär?**
(Martin Waddell)

Entspannung vertiefen

Für Kinder ab 4 Jahren mit einem guten Sprachverständnis eignen sich anspruchsvollere Entspannungsmethoden.

Bei der *progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen* (u.a. Jacobson, 1990 – „Entspannung als Therapie“) werden die Muskeln des Körpers nacheinander angespannt und durch Loslassen wieder entspannt. In der Anleitung wird die Aufmerksamkeit auf die Empfindung des Unterschieds zwischen Anspannung und Entspannung gelenkt. Diese muskulär hergestellte Entspanntheit breitet sich über den ganzen Körper aus – die Atmung wird ruhiger, Blutdruck und Puls sinken und ein wohliges Gefühl entsteht.

Durch *das autogene Training nach Schultz* (u.a. Schultz, 2004 – „Das original Übungsheft für das autogene Training“) wird die Entspannung aus der Person selbst heraus hergestellt. Es funktioniert ausschließlich über die Vorstellung – der Körper wird durch Gedanken gezielt in die Entspannung geleitet, z. B. durch eine Fantasiereise.

Es gibt zahlreiche Materialien und Übungen, die genau auf Kinder zugeschnitten sind und einen spielerischen Zugang zu Entspannung ermöglichen. Für die Anleitung ist es besonders wichtig, die Bedürfnisse der Kinder im Blick zu haben und Raum zu lassen, die Übungen ggf. abzuwandeln, wenn z. B. eine Körperhaltung oder das Schließen der Augen unangenehm ist. Übungen, die Berührungen erfordern, sollten immer angekündigt und nur mit Einverständnis der Kinder durchgeführt werden. Um einen **vorhersehbaren Rahmen** zu schaffen, können wiederkehrende Rituale oder festgelegte Zeiten in einem extra dafür vorgesehenem Raum helfen, die Entspannung einzuleiten. Ein gedämpftes Licht, zugezogene Vorhänge oder eine schön gestaltete Mitte tragen ebenfalls zu einer gemütlichen Atmosphäre bei. Darüber hinaus ist unsere Stimme beim Anleiten der Übungen ein wichtiges Werkzeug – mit verschiedenen Lautstärken, Tonhöhen und Tempi können Anspannung und Entspannung reguliert werden.



Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder
(Ursula Salbert)



Von Kopf bis Fuß entspannt
(Jutta Bläsius)



30 Fantasiereisen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter (Bildkarten)
(Anne-Katrin Müller)



Das Massage-Geschichten Buch
(Sabine Seyffert)



Klingen, spüren, schwingen
(Peter Gabis, Beate van Dülmen)

Ihre Wünsche und Erfahrungen

Welche Momente der Entspannung gibt es bei Ihnen im Kita-Alltag? Haben Sie weitere Ideen und Übungen, die Sie mit uns teilen möchten?

Wenn Sie sich über dieses Thema austauschen möchten oder Themenwünsche für zukünftige Newsletter haben, dann schreiben Sie uns gerne unter kea@uni-hildesheim.de oder melden Sie sich in unserer Telefonsprechstunde unter 05121 883 11010 (aktuell Montag bis Donnerstag von 10-12 Uhr).



Sie möchten sich im Team intensiver mit dem Thema Entspannung beschäftigen und einige dieser Übungen ausprobieren?

Wir gestalten gerne eine Dienstbesprechung oder einen Studientag zum Thema Entspannung und Sprache für Sie. Melden Sie sich bei uns.

KEA-ONLINE-Veranstaltungen auf einen Blick

| | |
|----------------------------|--|
| 29.11.2021 – 14:30 – 16:30 | Speziell für Berufseinsteiger*innen: Grundlagen alltagsintegrierter Sprachbildung und –förderung |
| 16.12.2021 – 14:30 – 16:30 | Mutismus |
| 11.01.2022 – 14:30 – 16:30 | Partizipation in der Krippe |
| 27.01.2022 – 14:30 – 16:30 | Adultismus |
| 08.02.2022 – 14:30 – 16:30 | Zusammenarbeit mit Eltern |
| 15.02.2022 – 14:30 – 16:30 | Sprachanregende Raumgestaltung im Kindergarten |



Alle Termine finden Sie auch auf unserer Homepage: www.kea-hildesheim.de/termine
Anmeldungen sind telefonisch oder per E-Mail möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.