

Entspannung fördert Wohlbefinden, Gesundheit und Lernfähigkeit

Inseln der Ruhe – die Kita als Ort der Entspannung



Susanne Nowack
susanne.nowack@freenet.de

Bereits für Kinder ist es wichtig, einen Alltag in Ausgewogenheit von Aktivität und Erholung zu erleben. Phasen der Ruhe sind erforderlich für Wohlbefinden, Gesundheit und Lernen. Die Kindertageseinrichtung ist der ideale Ort, um dies zu verwirklichen. Im folgenden Beitrag finden Sie praktische Anregungen, um mit einfach umsetzbaren Methoden „Inseln der Ruhe“ in den Alltag der Kita zu integrieren.

| Gliederung | Seite |
|--|-----------|
| 1. Bedeutung von Entspannung | 3 |
| 2. Die Kita als Ort der Entspannung | 4 |
| 3. Entspannung mit allen Sinnen in der Praxis | 5 |
| 3.1 Sinnes- und Wahrnehmungsspiele/Stilleübungen | 6 |
| 3.2 Spiele mit Wechsel von An- und Entspannung | 7 |
| 3.3 Massagen | 8 |
| 3.4 Phantasiereisen | 10 |
| 3.5 Entspannung für die Jüngsten | 12 |
| 3.6 Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga | 13 |
| 3.7 Die entspannende Wirkung ätherischer Öle | 13 |
| 4. Entspannungsstunden | 15 |
| 5. Die Wirkung regelmäßiger Entspannungsangebote | 16 |
| 6. Eltern einbeziehen | 17 |
| 7. Entspannte Erzieherinnen – entspannte Kinder | 19 |
| 8. Nachhaltigkeit und Erfolg gewährleisten | 20 |

Praxisbeispiele: Körper und Seele

1. Bedeutung von Entspannung

Phasen der Entspannung und Erholung in einem ausgewogenen Verhältnis zu Anspannung und Aktivität sind Voraussetzung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Viele Kinder scheinen noch ein gutes Gespür für ihre Bedürfnisse nach Aktivität und auch für notwendige Ruhezeiten zu haben.

Doch oft ist es heutzutage schon für die Jüngsten schwer, dieses Gleichgewicht zu finden. Unsere Umwelt überflutet schon die Kinder mit zahllosen visuellen und auditiven Reizen. Familienalltag, Freizeit und häufig auch der Kita-Alltag sind angefüllt mit Herausforderungen und Aktivitäten. Vieles ist strukturiert, muss schnell gehen und es gibt immer weniger unverplante Zeit. Aktive Zeiten überwiegen zu Lasten von Erholungsphasen. Unruhe, Unausgeglichenheit, Mangel an Konzentration und Lernblockaden bis hin zu psychosomatischen Beschwerden können die Folge sein.

Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung

Jeder von uns hat schon selbst erfahren, wie es ist, über einen längeren Zeitraum in ständiger Anspannung zu sein. Hervorgerufen vielleicht durch hohe Arbeitsbelastung, Zeit- oder Leistungsdruck, Probleme in der Familie oder Beziehung oder gleich mehrere dieser Auslöser zur gleichen Zeit – eben durch das, was wir auch als Stressfaktoren bezeichnen. Eine gewisse, zeitlich begrenzte Anspannung kann sich durchaus positiv auswirken und uns aktivieren. Lange andauernde Anspannung wirkt sich jedoch negativ aus: Wir sind dann reizbar, unzufrieden, anfällig für Infekte, fühlen uns überfordert, sind blockiert. In diesen Situationen haben wir keinen Zugang zu unserer Energie und zu unseren Ideen: Aufgaben zu lösen erscheint uns schwierig oder gar unmöglich.

Auch Kindern, die unter ständiger Anspannung stehen, ergeht es so. Zuhören, Aufgaben bewältigen, etwas Neues lernen, Ideen entwickeln, Probleme aushalten oder lösen gelingt dann nur schwer.

Manchmal können wir die äußeren Umstände nicht ändern. Wohl aber können wir auf unsere Fähigkeit einwirken, mit diesen Umständen und Situationen gut umzugehen. Den Menschen, die es gelernt haben zu entspannen, stehen Mittel zur Stressbewältigung zur Verfügung. Menschen, die es gelernt haben zu entspannen, leben bewusster, zufriedener und gesünder.

Lernen, mit Stress umzugehen

Das Fundament dazu kann schon im Vorschulalter gelegt werden – die Kindertageseinrichtung ist der ideale Ort dafür.

2. Die Kita als Ort der Entspannung

Entspannung kann man lernen – in der Kita

Die kindliche Fähigkeit, dem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung nachzukommen, kann in der Kita bewusst unterstützt und gefördert werden. Kinder, die keinen Zugang zu dieser Fähigkeit haben, können hier Ruhephasen erleben, Methoden der Entspannung kennenlernen und Ausruhen und Stille als etwas Positives erleben. Begeisterungsfähig und offen für Neues genießen sie erfahrungsgemäß Angebote zur Entspannung. Lernen Kinder bereits früh die Möglichkeiten von Entspannungsmethoden, können sie später als Erwachsene darauf zurückgreifen.



Wichtig

Entspannung fördert Gesundheit und Lernfähigkeit

Gesundheitsförderung in der Kindertageseinrichtung hat den Erhalt von Wohlbefinden und Gesundheit, von Lern- und Leistungsfähigkeit zum Ziel. Angebote und Möglichkeiten zu Ruhe und Entspannung gehören demnach ebenso zu den Schwerpunkten der pädagogischen Arbeit in der Kita wie Bewegung, Ernährung und sozial-emotionales Wohlbefinden. Gleichmaßen unterstützen wir damit Bildungsprozesse: Kinder, die in Ausgewogenheit von Aktivität und Ruhe leben, sind lernmotiviert und -fähig.

Voraussetzungen für eine entspannte Kita

Günstige Bedingungen schaffen

Die Grundvoraussetzungen für Ausgewogenheit aktiver und ruhiger Phasen sind in der Tagesgestaltung der meisten Kindertageseinrichtungen berücksichtigt: Bewegungsangebote, lebhaftes Spiel im Freien, belebte Bring- und Abholzeiten finden Ausgleich in ruhigeren gemeinsamen Spiel- und Singkreisen, Vorleserunden, Essenszeiten, Mittagsruhe. Auch einzelne Aktivitäten wie z. B. Turnrunden gliedern sich in aktive und stillere Phasen. Möglich ist dies unter anderem durch einen Wechsel von Aktivitäten in Gesamt- oder Kleingruppen und Zeiten des freien Spiels, in denen Kinder ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend eine bevorzugte Tätigkeit wählen können. Der Vormittag hat in der Regel längere lebhaftere Zeiten, am Nachmittag geht es insgesamt meist ruhiger zu.

Akustisch angenehme Signale oder vielleicht eine bestimmte Musik signalisieren im Tagesverlauf den Wechsel verschiedener Phasen und kündigen z. B. die Aufräum- oder Essenszeit an.

Auch die räumlichen Begebenheiten sind abgestimmt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Aktivität oder Ruhe: Bereiche für ein oder zwei Kinder und Kuschecken stehen als Rückzugsmöglichkeit

ten zur Verfügung. Hier ist Gelegenheit zum Ausruhen – vielleicht bei ruhiger Musik oder mit einem Bilderbuch – zum Malen eines Mandalas, einer Legearbeit mit Glassteinen oder ähnlichem. Ein Bewegungsraum und das Außengelände laden ein zu lebhafterem Spiel. Die ruhigen Bereiche sind von den lebhafteren so weit wie möglich räumlich getrennt.

Feste Rituale im Tages-, Wochen- und Jahreslauf bieten Verlässlichkeit – neue, wechselnde Aktivitäten dagegen bringen flexible Abwechslung und Lebhaftes ein.

Rituale und Neues einbringen

Es lohnt sich, hier in regelmäßigen Abständen zu überprüfen, ob Veränderungen erforderlich und möglich sind: Können z. B. gedämpftes Licht oder farbliche Gestaltung eine ruhige räumliche Atmosphäre in dafür vorgesehenen Bereichen unterstützen? Können Maßnahmen ergriffen werden, um unruhige, laute Übergangsphasen zu entspannen? Ist es erforderlich, den Mitarbeiterereinsatz in der Mittagszeit anders zu strukturieren, so dass eine entspannte Betreuung kleiner Kindergruppen möglich wird?

Geplant eingesetzte Entspannungsangebote bieten zusätzliche Möglichkeiten für „Inseln der Ruhe“ im Alltag der Kindertageseinrichtung: integriert in die Aktivitäten des Tages (wie in den vielerorts stattfindenden Morgenkreis), in Zeiten des freien Spiels oder die Ruhephase in der Mittagszeit, als Kleingruppenangebot am Vormittag oder in Form von Entspannungsnachmittagen.

Räumliche Bedingungen optimieren

3. Entspannung mit allen Sinnen in der Praxis

Neben den oben erläuterten Bedingungen, die die Balance von aktiven und ruhigen Phasen begünstigen, kann Entspannung durch gezielte Methoden auf unterschiedliche Art und Weise ermöglicht werden. In der Kindertageseinrichtung ist die Auswahl angemessener Angebote von unterschiedlichen Faktoren abhängig: von räumlichen Bedingungen, der personelle Besetzung, von der Erfahrung der Erzieherin und natürlich von den Bedürfnissen der Kinder. Wie auch wir Erwachsenen entspannen Kinder auf unterschiedliche Art und Weise. Durch den Einsatz verschiedener Entspannungsmöglichkeiten und einfühlsames Beobachten können Sie die Bedürfnisse der Kinder herausfinden und Ihr Angebot darauf abstimmen.

Methoden der Entspannung geplant anbieten

Sind Entspannungsangebote den Kindern in Ihrer Einrichtung eher noch unbekannt, ist es sinnvoll, zunächst mit der regelmäßigen Umsetzung von Sinnesübungen und kurzen Stilleübungen zu beginnen. Ebenso kann dann mit dem Einsatz von Spielen mit Wechsel von An-

Einfach anfangen!

Praxisbeispiele: Körper und Seele

und Entspannung und Massagen begonnen werden. Mit geübten Kindern ab etwa fünf Jahren können dann auch Phantasie Reisen durchgeführt werden.

3.1 Sinnes- und Wahrnehmungsspiele/Stilleübungen

Auf eine Sinneswahrnehmung konzentrieren

Sinnesübungen regen die Ausrichtung der Wahrnehmung auf einen unserer Sinne – auf das Sehen oder Hören, das Riechen oder Schmecken oder das Fühlen – an, während andere Außenreize ausgeblendet werden. Damit sind altbekannte Hör-, Tast- und Riechspiele und ähnliches aus dem Repertoire der Erzieherin eine gute Vorbereitung auf andere Entspannungsmethoden; sie sind schon gut mit Kindern ab drei Jahren und auch in der ganzen Gruppe durchführbar.

Folgende Stilleübung lässt sich gut mit 8 bis 12 Kindern in einem größeren Raum durchführen.

Stilleübung mit Glöckchen

Ziel: aufmerksam sein, zur Ruhe kommen, die auditive Wahrnehmung schulen

Alter: ab 3 Jahren

Material: ein Glöckchen

Anleitung: Die Kinder sitzen mit dem Blick nach innen im Kreis, und schließen – wenn möglich – die Augen. Ein Kind geht leise außen um den Kreis herum, bleibt hinter einem Kind stehen und läutet mit einem Glöckchen. Nun tauschen die beiden Kinder still ihre Position und so geht es weiter, bis alle Kinder einmal den Platz getauscht haben. Am Ende werden die Augen geöffnet: Der Kreis hat sich verändert, denn nun sitzt jeder an einem anderen Platz.

Körperwahrnehmung sensibilisieren

Zu diesen Übungen gehören auch Spiele, zur Sensibilisierung der Körperwahrnehmung. Hier eine schöne Übung für die Sommerzeit:

Muscheln fühlen

Ziel: Körperwahrnehmung sensibilisieren

Alter: ab 3 Jahren als Erzieherin-Kind-Übung, ab 4 Jahren als Partnerübung.

Material: einige größere Muscheln, weiche Unterlage

Anleitung: Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen. Ein Kind legt sich auf die Unterlage, das andere Kind kniet sich daneben. Nun legt das Kind, das kniet, dem Liegenden unterschiedlich viele Muscheln (ein bis fünf Stück) auf den Rücken. Dieses versucht nun zu sagen, wie viele Muscheln jeweils auf seinem Rücken liegen. Nach einigen Durchgängen wird die Position gewechselt.

Im Herbst lässt sich die Übung auch gut mit Kastanien umsetzen.

3.2 Spiele mit Wechsel von An- und Entspannung

Entspannung lässt sich besonders gut im Gegensatz zu zuvor erlebter Anspannung genießen. Spiele mit einem Wechsel von An- und Entspannung sind vor allem für Kinder mit großem Bewegungsdrang geeignet und sind in der Regel in Turnrunden mit Kindern integriert. Hierzu gehören Lauf-Stopp-Spiele, bei denen die Kinder z. B. zur Musik laufen und beim Stoppen der Musik still am Platz stehenbleiben, und auch Bewegungsrollenspiele („Macht euch alle ganz klein wie ein Zwerg! Und nun streckt euch groß wie ein Riese...“).

Spannung abbauen**Zaubererspiel**

Ziel: Erleben des Wechsels von Aktivität und Ruhe, von An- und Entspannung, Spannungsabbau

Alter: ab 3 Jahren

Anleitung: Ein Kind bekommt als „Zauberer“ einen Zauberstab (z. B. einen Tamburinschlägel). Die anderen Kinder laufen im Raum herum. Der Zauberer versucht, jedes Kind durch Berühren mit seinem Stab zu „verzaubern“: Wer mit dem Stab leicht berührt wird, ist so verzaubert, dass er auf der Stelle stehenbleiben muss und sich nicht bewegen kann. Erst wenn alle Kinder verzaubert sind, geht der Zauberer herum und erlöst jedes einzelne Kind wieder, indem er es noch einmal leicht mit dem Zauberstab berührt. Nun können sich alle wieder bewegen und ein anderes Kind kann der Zauberer sein.

Praxisbeispiele: Körper und Seele

Auch das gezielte An- und Entspannen einzelner Körperteile, wie es bei der Progressiven Muskelentspannung angewendet wird, gelingt in einfacher Form schon mit Vorschulkindern: die Hände zu Fäusten ballen, für einige Sekunden fest drücken und wieder lösen; die Schultern zu den Ohren ziehen, halten und wieder lösen; die Lippen fest aufeinander pressen, die Nase kraus ziehen oder andere Grimassen schneiden. Diese Übungen zur Körperwahrnehmung und Muskelentspannung können als kurze Intervention zum Spannungsabbau z. B. im morgendlichen gemeinsamen Kreis oder zu Beginn einer Vorleserunde durchgeführt werden.

3.3 Massagen

Wohlbefinden durch Massagen

Eine der wohlthuedendsten Formen der Entspannung können wir durch eine Massage erleben. Über unser größtes Organ, unsere Haut, erleben wir die Berührungen durch andere als angenehme Zuwendung. Dabei wird die Körperwahrnehmung sensibilisiert und Spannungen lösen sich.

Bedürfnisse der Kinder berücksichtigen

Diese Methode der Entspannung lässt sich schon bei den jüngsten Kindern anwenden. Eine Massage kann mit den Händen (leichtes Klopfen mit der flachen Hand oder den Fingern, leichtes Kneten) oder Hilfsmitteln wie Igel- oder Tennisball, Massagerollern, verschiedenen Bürsten, Creme oder Öl durchgeführt werden. Die jüngeren Kinder werden von der Erzieherin massiert, ab etwa 5 Jahren können die Kinder sich auch gegenseitig massieren. Wichtig ist es dabei, einfühlsam und abgestimmt auf die Bedürfnisse der Kinder vorzugehen. So mögen manche Kinder nur leichte Berührungen, andere haben gerne stärkeren Druck, einige Kinder mögen die Berührung bestimmter Körperteile gar nicht. Es ist sinnvoll, die Kinder zu fragen, wo sie massiert werden möchten, und auch während der Massage zu erfragen, ob ihnen die Berührungen angenehm sind. Die Ablehnung einer Massage sollte immer akzeptiert werden. Meist ist der Rücken ein gut für Massagen geeigneter Bereich. Die Wirbelsäule muss hier jedoch stets von der Massage ausgespart bleiben und der Bereich der Nieren wird nur leicht berührt.

Massagen in Geschichten fassen

Für Kinder bietet es sich an, Massagen mit spielerischen Geschichten zu verbinden wie in diesem Beispiel:

Unter der Dusche

Ziel: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

Alter: ab 5 Jahren als Partnerübung, ab 3 Jahren mit Erwachsenem

Anleitung: Jeweils zwei Kinder oder ein Erwachsener und ein Kind finden sich zu Paaren zusammen und stellen sich hintereinander. Das vordere Kind bekommt nun von der hinter ihm stehenden Person eine wohltuende Dusche:

Die Dusche wird angestellt und das warme Wasser der Dusche läuft über dich.

(mit den Händen sanft über Kopf, Schultern und Arme des Kindes streichen).

Nun wird dein Haar mit Shampoo eingerieben...

(leicht den Kopf massieren)

...und dein Körper wird mit Duschgel einmassiert: Hals, Schultern, Arme, Achselhöhlen, Bauch, Po, Beine, Füße.

(die entsprechenden Körperteile reiben)

Wie gut das riecht! Nun werden das Duschgel und das Shampoo gut ausgespült.

(mehrmals vom Kopf aus über den Körper streichen)

Dann wird die Dusche abgestellt und ihr werdet gut abgetrocknet.

(Kopf und Körperteile sanft abrubbeln)

Warm in ein Handtuch gehüllt, ruht ihr euch nach dem Duschen noch ein wenig aus.

Massagen können in der Kindertageseinrichtung z. B. in einem ruhigen Bereich im freien Spiel oder als Abschluss einer Bewegungsrunde und natürlich im Rahmen von Entspannungseinheiten in Kleingruppen durchgeführt werden. Leise musikalische Begleitung durch ruhige instrumentale Musik oder spezielle Entspannungsmusik kann die ruhige Atmosphäre unterstützen.



Massagen

Buch-Tipp

Viele Anregungen für Massagen finden Sie in:

Frank, A. 2003: Streicheln, Spüren, Selbstvertrauen. Münster: Ökotoxia Verlag

Blasius, J. 2005: Streichel-Geschichten. Massage für kleine Hände. München: Don Bosco Verlag

Belebende Fußmassage

Gut umsetzbar sind mit Kindern auch schon Fußmassagen mit einem Tennisball. Dabei wird im Stand oder auf dem Boden sitzend jeweils eine Fußsohle mit leichtem Druck über den Ball gerollt. Die Kinder können sich dabei vorstellen, sie geben einen dicken Klecks ihrer Lieblingsfarbe auf den Ball und streichen nun ihre ganze Fußsohle – hin und her, im Kreis, die Zehen, Ferse, Fußaußen- und Fußinnen-seite – mit Farbe an.

3.4 Phantasiereisen

Phantasie- oder Traumreisen bieten die Möglichkeit, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Eine erzählte oder vorgelesene Geschichte lässt uns an einen angenehmen Ort reisen und den Alltag vergessen. Menschen, die auf Phantasiereise gehen, stärken ihre visuelle Vorstellungskraft und damit eine Ressource, auf die sie in späteren Stress-Situationen zurückgreifen können. Wer in der Lage ist, in seiner Phantasie an Orte der Ruhe und des Wohlbefindens zu reisen, kann auf diesem Weg sowohl entspannen als auch Kraft schöpfen.

Auch für Lernprozesse ist eine ausgeprägte visuelle Vorstellungskraft von Nutzen.

Phantasiereisen eignen sich zur Durchführung mit Kindern, die es schon gewohnt sind, zur Ruhe zu kommen

Wichtig: ruhige Atmosphäre

Für eine solche Reise auf den Flügeln der Phantasie ist ein ruhiger, wohltemperierter und möglichst gemütlicher Raum erforderlich. Der Raum sollte mit gedämpftem Licht, vielleicht einer Kerze und einem Aromaöl vorbereitet sein, wenn Sie mit den Kindern hineingehen. Eine Gruppe von bis zu acht Kindern macht es sich auf Matten mit Kissen und Decken bequem. Die Reise kann von ruhiger leiser Musik begleitet sein. Sollten Sie jedoch merken, dass die Musik die Kinder eher ablenkt, führen Sie die Phantasiereise ohne musikalische Begleitung durch.

In zahlreichen Büchern finden Sie gut geeignete Entspannungsgeschichten und Tipps für die Durchführung. Denken Sie auf jeden Fall daran, sich die jeweilige Geschichte vor der Durchführung der Traumreise vorbereitend gut durchzulesen. Sie können auch selbst Geschichten mit Ruhe vermittelnden Bildern erfinden und dabei gerade aktuelle Themen aufgreifen.

**Unendlich viele
Geschichten...**

Phantasiereise: Auf einer Sommerwiese

Heute wollen wir gemeinsam eine Traumreise auf eine Sommerwiese machen. --- Lege dich auf deinen Rücken und mache es dir bequem auf deiner Matte. Wenn du noch nicht gut liegst, kannst du deine Lage noch verändern, bis du dich ganz wohl fühlst. Wenn du magst, schließe deine Augen.

Fühle, wo deine Füße und Beine auf der Matte aufliegen, wo dein Po den Boden berührt. --- Spüre, wie dein Rücken aufliegt und auch deine Schultern. --- Fühle hinein in deine Arme --- und zu deinem Hinterkopf. --- Nun liegst du ganz ruhig und bequem. --- Auch dein Atem geht ganz ruhig ein und aus, ein und aus.

Und nun stelle dir vor, es ist ein warmer Sommertag und du liegst auf einer grünen Wiese. Die Sonne wärmt dein Gesicht und auch deinen Bauch. --- Ein leichter Wind streicht über dein Gesicht. --- Schau dir an, was es alles zu sehen gibt: Über dir ist der blaue Himmel und manchmal kann man hoch oben einen Vogel entdecken, der sich lautlos durch die Luft gleiten lässt. --- Vielleicht siehst du einen Schmetterling vorbeifliegen? Welche Farbe hat er? --- Im Gras siehst du eine rote Marienkäfer, er ist so nah, dass du seine fünf schwarzen Punkte zählen kannst. Und wenn du genau hinschaust, entdeckst du zwischen den Grashalmen eine kleine grüne Raupe. Ob aus ihr wohl einmal ein schöner Schmetterling wird? Dann muss sie erst einmal noch viel fressen und größer und dicker werden.

Schau dich ganz in Ruhe um, vielleicht kannst du ja noch mehr entdecken. --- Und was gibt es zu hören? Kannst du die Vögel zwitschern hören, hörst du das Summen von Bienen? --- Und vielleicht kannst du hier auf der Wiese ja auch etwas riechen: das sonnenwarmer Gras, duftende Sommerblumen?

Nimm dir noch einen Moment Zeit, alles in Ruhe anzuschauen, zu hören und zu riechen. --- Und dann verabschiede dich von deinem Platz auf der Wiese und komme wieder zurück, hier in diesen Raum --- und fühle, wie du hier auf deiner Matte liegst. Und vielleicht magst du dich ja schon ein wenig bewegen und die Augen öffnen. Atme tief ein und aus, recke und strecke dich.

(---.= Sprechpause)

Praxisbeispiele: Körper und Seele

Eine solche Phantasiereise kann sowohl gelenkt sein und Details vorgeben als auch offen sein und Spielraum für die eigene Ausgestaltung lassen. Die Dauer der Geschichte hängt von Alter und Geübtheit der Kinder ab.

Phasen der Phantasiereise

Eine Traumreise gliedert sich jeweils in:

- Einleitung, um in einen entspannten Zustand zu kommen; in der Regel durch Lenken der Aufmerksamkeit auf Körper und/oder Atem,
- Hauptteil mit der eigentlichen Geschichte, vorgetragen mit ruhiger und langsamer Stimme und
- Rücknahme: Die vortragende Stimme wird lauter, die Aufmerksamkeit wird wieder auf Körper, Atem, Raum gelenkt. Nach der Rücknahme kann sich ein Gespräch über die erlebten Bilder anschließen oder die Kinder malen ein Bild zu ihrer Reise.

Ein Ritual wie das Anschlagen einer Klangschale kann Beginn und Ende der Entspannungsphase signalisieren.



Wichtig

Phantasiereisen wollen geübt sein

Bevor Sie Phantasiereisen für Kinder anleiten, sollten Sie eigene Erfahrungen damit gesammelt haben.

Die Rücknahme am Ende mit tiefem Durchatmen, Recken und Strecken und Bewegen ist wichtig!

3.5 Entspannung für die Jüngsten

Sanfte Massagen für die Jüngsten

Mehr noch als bei den drei- bis sechsjährigen Kindern ist das Bedürfnis nach Ruhephasen bei Kindern im Alter unter drei Jahren ganz unterschiedlich. Einige Kinder haben lange Schlafphasen während des Tages und sind in ihren Wachzeiten durchgängig aktiv. Andere, weniger lebhaftere Kinder nehmen sich von allein ihre Ruhezeiten im Alltag. Ebenso ist der Wunsch nach Körperkontakt ganz verschieden: Die einen kuscheln gern, die anderen zeigen wenig Bedürfnis danach. Hier gilt es also, mit besonderem Einfühlungsvermögen vorzugehen und Angebote nach Wahl zu schaffen: Der Raum für die Kinder dieser Altersgruppe sollte einen ruhigen Rückzugsbereich bieten: Ein weicher Krabbelbereich, vielleicht mit einem Lammfell, Kissen, Decken fordert auf zum Ausruhen und Kuscheln. Hier kann die Erzieherin den

Kindern auch sanfte Massagen mit Creme oder Öl oder auch Hilfsmitteln wie Pinseln, Massageroller, Ball oder einer Feder geben.

Wenn es räumlich möglich ist, kann zusätzlich eine Hängematte aufgehängt werden, die Körpererfahrung über das Schaukeln ermöglicht. Taktile Sinneserfahrungen lassen sich anregen über Angebote wie Spiele mit Seifenblasen, Schaum und Wasser oder durch Malen in (Rasier-)Schaum auf einem großen liegenden Spiegel.

**Schaukeln,
Schaum & Co.**

3.6 Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga

Als spezielle Entspannungstechniken sind besonders das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung und auch Yoga bekannt. Diese Methoden sind hervorragend geeignet zur Stressbewältigung, führen zu Wohlbefinden und können erwiesenermaßen auch unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

Diese Techniken sollten von speziell darin geschulten Personen angeleitet werden. Das trifft natürlich besonders auf die Zielgruppe Kinder zu. Elemente des autogenen Trainings, der Muskelentspannung oder einzelne einfache Yogahaltungen können auch ohne besondere Ausbildung in Entspannungsgeschichten oder -einheiten mit Kindern integriert werden. Sollten Sie jedoch intensiver einsteigen wollen und möchten Sie z. B. einen Kurs „Autogenes Training für Kinder“ anbieten, ist es erforderlich, eine darin ausgebildete Übungsleiterin hinzuziehen.



Autogenes Training

Buch-Tipp

Märchenhafte Phantasiereisen mit Elementen aus dem autogenen Training finden sie in:

Müller, E. 1994: Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten. München: Kösel-Verlag

3.7 Die entspannende Wirkung ätherischer Öle

In den letzten Jahren sind Duftlampen und -steine, Raumsprays und ähnliches zur Raumbeduftung in Mode gekommen. Weniger bekannt ist, dass der Einsatz ätherischer Öle nicht nur bei verschiedenen gesundheitlichen Störungen hilfreich ist (die meisten von uns kennen Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen oder Erkältungen), sondern auch

Entspannender Duft

Praxisbeispiele: Körper und Seele

– richtig eingesetzt – mit seiner Wirkung z. B. anregender oder entspannender Art ein großartiger Lernbegleiter sein kann, der die Entwicklung der Sinne anregt, zu Wohlbefinden und Entspannung beiträgt.

Ätherische Öle einsetzen

Man weiß heute, dass die in ätherischen Ölen enthaltenen Moleküle direkt über die Geruchsorgane ins limbische System gelangen, also in den Bereich, in dem unsere Emotionen lokalisiert sind. (Wir alle kennen die Wirkung von uns bekannten Gerüchen, die eine damit in Verbindung stehende Erinnerung und ein bestimmtes damit zusammenhängendes –meist positives – Gefühl hervorrufen.) Sie haben botenstoffartige Wirkung und können so unsere Stimmung positiv beeinflussen. Sind die Emotionen im Gleichgewicht, können wir auch logischer und klarer denken.

Wichtig ist zu wissen, welche Inhaltsstoffe in den Ölen für eine bestimmte Wirkung angewendet werden können. Für die Raumbedufung in der Kindertageseinrichtung sind Zitrusöle geeignet:

- „Blutorange/Orange“ wirkt stimmungsaufhellend und ist geeignet für den Eingangsbereich oder den Gruppenraum.
- „Mandarine rot“ mit entspannender, angstlösender Wirkung kann ebenso eingesetzt werden.

In die Duftlampe gibt man maximal 8 Tropfen des Öles. Sie sollte dann nicht länger als eine bis anderthalb Stunden brennen. Verwenden Sie bitte nur zu 100-prozentig naturreine Öle!

Alternativen zu Kerzen

Da das Aufstellen von Duftlampen mit brennenden Kerzen in der Tageseinrichtung nur selten möglich ist, kann man elektrische Duftzerstäuber einsetzen, die mit einem Duftvlies ausgestattet sind. Eine einfache und preiswerte Lösung ist es, Papierspiralen aufzuhängen und zwei Tropfen Öl auf die unteren Spitzen zu geben. Für kleine Bereiche eignen sich Duftsteine, die man auch auf die Heizung stellen kann.



Wichtig

Ätherische Öle nicht unbedacht einsetzen

Da der Einsatz einiger ätherischer Öle bei Kindern mit bestimmten gesundheitlichen Störungen oder bei Schwangeren schädlich sein kann, sollte man über den Einsatz von Aromaölen gut informiert sein. Dann lässt sich der Einsatz auch auf Massagen erweitern.

**Ätherische Öle****Buch-Tipp**

Avis, P. 2002: Aromatherapie von A-Z. München: Goldmann Verlag

Samel, G./Krähmer, B. 2007: Die heilende Energie der ätherischen Öle. Rezepturen für Wohlfühlöle, Massagen, Bäder und gegen Beschwerden. München: Südwest Verlag

Winter, M./Kraus, M. 1995: Kinderaromatherapie. Tipps für wohlriechende Düfte im Kinderzimmer, Säuglings- und Kinderpflege, heilende Wirkung bei kleinen Beschwerden. Egweil: Verlag Simon und Wahl

Vielleicht gibt es in Ihrem Ort darüber hinaus auch die Möglichkeit, an einer Informationsveranstaltung oder Fortbildung zum Einsatz von ätherischen Ölen teilzunehmen.

4. Entspannungsstunden

Mit oben beschriebenen Entspannungsspielen, Phantasiereisen und Massagen ist es möglich, ganze Entspannungsstunden zu gestalten und damit beispielsweise einen Kurs über mehrere Wochen für eine feste Gruppe von Kindern durchzuführen. Ein solcher Kurs für 5-10 Kinder ab 5 Jahren kann z. B. einmal wöchentlich für 45-60 Minuten über sechs bis acht Wochen stattfinden.

Dazu können die Kinder ihre eigenen Decken und Kissen und vielleicht auch ein Kuscheltier mitbringen. Wenn jede Woche eine Phantasiereise gemacht wird, können die Geschichten inhaltlich zusammenhängen, so dass die Kinder jedes Mal schon ein wenig gespannt sind, wie es wohl weitergeht. Der Aufbau einer Stunde sollte ruhige und aktivere Elemente im Wechsel enthalten und in eine Anfangs- und Abschlussrunde eingebettet sein. Beginn und Ende lassen sich gut mit Begrüßungs- und Verabschiedungsritualen aus dem Kindergartenalltag, also beispielsweise einem bestimmten Lied, gestalten.

Beim ersten Treffen sollten Regeln für die Stunden besprochen werden (z. B.: „Bei den Phantasiereisen wird nicht geredet und nicht herumgelaufen, andere werden nicht in ihrer Ruhe gestört“). Der Ablauf einer Stunde könnte so aussehen:

**Entspannungsstunden
gestalten**

**Ruhige und aktive
Elemente im Wechsel**

Ablauf einer Entspannungsstunde

Anfangsrunde mit Begrüßungslied und Gespräch („Was machen wir heute?“)

Spiele mit Wechsel von An- und Entspannung (z. B. „Zaubererspiel“; siehe S. 7)

Partnermassage (z. B. „Unter der Dusche“; siehe S. 9)

Stille- oder Sinnesübung (z. B. „Stilleübung mit Glöckchen“; siehe S. 6)

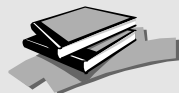
Phantasiereise mit anschließendem Malen (z. B. „Auf einer Sommerwiese“; siehe S. 11)

Abklopfen des Körpers (Körper von den Zehenspitzen bis zum Kopf selbst mit den flachen Händen „wachklopfen“)

Bewegungsspiel (z. B. „Zaubererkugeln“; siehe S. 11)

Abschlussrunde („Was hat euch heute gut gefallen?“, Lied)

Auch Spiele mit dem Schwungtuch oder Luftballons sind gut für die Gestaltung von Entspannungsstunden geeignet.

**Buch-Tipp Entspannungsstunden**

Hilfreiche Tipps zur Gestaltung von Entspannungsstunden finden Sie in:

Quante, S. 2004: Was Kindern gut tut. Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. 2. Auflage. Dortmund: verlag modernes lernen

5. Die Wirkung regelmäßiger Entspannungsangebote**Positive Folgen sind erwiesen**

In der Vergangenheit wurden unterschiedliche positive Auswirkungen für Wohlbefinden, Lernen und Gesundheit bei Kindern und Erwachsenen nachgewiesen, die regelmäßig Entspannungstechniken anwenden.

Für die Arbeit mit Kindern lässt sich feststellen:

- Das Wohlbefinden des einzelnen Kindes, seine Selbst- und Körperwahrnehmung und damit das Selbst(wert)gefühl werden unterstützt.
- Bei der Durchführung von Entspannungsangeboten erleben die Kinder Aufmerksamkeit, Zuwendung und Wertschätzung. Dieses wirkt sich stärkend auf Selbstbewusstsein und soziale Beziehungen und auf die Atmosphäre in der Gruppe aus.
- Die Kinder machen die Erfahrung der Eigenwirksamkeit und Selbstfürsorge. Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts („Ich kann selbst etwas für mich tun!“) wird unterstützt.
- Während der Entspannungsübungen erfolgt die Konzentration auf eine Sache, Außenreize werden ausgeblendet. Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit werden dadurch positiv beeinflusst.
- Phantasie und Kreativität der Kinder werden durch Visualisierungen angeregt.
- Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden werden unterstützt.
- Die Resilienz der Kinder (die Fähigkeit, mit belastenden Situationen zurechtzukommen) wird gestärkt.

6. Eltern einbeziehen

Entscheidend für die Möglichkeit der Kinder, zur Ruhe zu kommen, ist auch das elterliche Vorbild und die Alltagsgestaltung im Elternhaus. Wenn die Eltern selbst gut für Ruhephasen sorgen können und wenn sie Entspannung und Wohlbefinden Bedeutung beimessen, dann können sie dieses auch an ihre Kinder weitergeben.

Am besten lassen sich Eltern über praktisches Tun für die Thematik der Entspannung sensibilisieren. Deshalb bietet es sich an, in der Kindertageseinrichtung Entspannungsnachmittage für Eltern und Kinder anzubieten. Hier können mit 5-8 Eltern-Kind-Paaren (Kinder ab 4 Jahren) verschiedene der beschriebenen Methoden und vor allem Partnermassagen durchgeführt werden, die sich anschließend auch einfach zu Hause umsetzen lassen. Die Nachmittage können in ihrem Ablauf den Entspannungsstunden für Kinder gleichen. Hier noch ein Beispiel für ein Spiel mit Wechsel von Aktivität und Ruhe:

**Eltern für Entspannung
sensibilisieren**

Zauberball

Ziel: Spannungsabbau, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Spaß

Alter: ab 4 Jahren

Anleitung: Kinder und Erwachsene gehen, hüpfen oder tanzen zur Musik durch den Raum. Gleichzeitig werden Tennisbälle weitergegeben, bis die Musik stoppt. Nun sind die Personen, die gerade einen Ball halten, „verzaubert“ und können sich nicht mehr bewegen. Die anderen kommen nun herbei, um sie durch Wackklopfen des ganzen Körpers wiederzubeleben. Sind alle wieder vom Zauber befreit, geht es auf Neue los: Die Musik startet und die Zauberbälle werden wieder herumgereicht (jeweils ein Ball für 4-5 Mitspieler).

Tipp: Die „Zauberbälle“ können in glitzernde Gold- oder Alufolie gewickelt werden.

Darüber hinaus kann man durch die Anwesenheit mehrerer Erwachsener Spiele gestalten, die sonst nur schlecht durchführbar sind:

Streichel-Kitzel-Massage-Straße

Ziel: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

Alter: ab 3 Jahren

Anleitung: Es wird eine Reihe von längs aneinandergelegten Matten oder Decken ausgelegt. Eltern und Kinder knien sich zu beiden Seiten der Matten, so dass die Mattenreihe zwischen ihnen eine Gasse bildet. Nun wünscht sich das erste Kind, ob es eine Streichel-, Kitzel- oder Klopfmassage erhalten möchte und krabbelt langsam durch die Gasse. Dabei wird es nun auf die erwünschte Weise von allen Händen massiert. Anschließend geht das Kind wieder an seinen Platz und die nächste Person ist an der Reihe. Jeder, auch die Eltern, kommen einmal in den Genuss einer Massage. Es können zuvor auch noch andere Massageformen oder Abwandlungen besprochen werden; so kann es zum Beispiel auch eine Wind- oder Rüttelstraße geben oder es können Hilfsmittel wie Igelbälle eingesetzt werden. Hier sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Variation: Die zu massierende Person wird auf einer Matte, unter der Rollbretter liegen, durch die Gasse gezogen.

Aktion mit Folie und Wasser

Ziel: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Wohlbefinden durch die Erfahrung „Andere tun etwas für mich!“

Alter: 5-99 Jahre

Anleitung: Ein Erwachsener oder ein Kind legt sich auf eine Matte oder Decke auf den Boden. Nun breiten die anderen stehenden Teilnehmer über ihm eine große durchsichtige Folie aus, die rundherum von den Erwachsenen über der liegenden Person gehalten wird. Auf die Folie wird eine kleine Menge warmes Wasser gegeben, das sich in der Mitte sammelt. Nun wird die Folie so bewegt, dass die Folie mit dem Wasser einzelne Körperteile der liegenden Person berührt – ein ganz unvergleichbares Gefühl !



Tipp

Entspannt den Kontakt zu den Eltern stärken

An einem solchen Nachmittag erleben die teilnehmenden Eltern auch für sich selbst Ruhephasen. Natürlich können Sie auch gezielt Elternabende anbieten, um die Erwachsenen in den Genuss von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden zu bringen. Dies ist dann einmal Elternarbeit auf einem etwas anderen Wege, die sich meiner Erfahrung nach sehr positiv auf die Eltern-Erzieherinnen-Beziehung und die Zusammenarbeit auswirkt.

7. Entspannte Erzieherinnen – entspannte Kinder

Erleben Kinder erwachsene Vorbilder, die Unruhe verbreiten, die in Eile sind, nicht zuhören können, die die Kinder häufig in ihrem Tun unterbrechen, stimmlich laut sind, kurz: erleben Kinder keine Ruhe von außen, so kommen auch sie selbst nur schlecht zur Ruhe.

Entspannungs-Vorbilder

Sie werden sicher schon die Erfahrung gemacht haben: Wenn Sie selbst als Erzieherin Geduld und Ruhe ausstrahlen, sind auch die Kinder ausgeglichener und ruhiger. Bemühen Sie sich deshalb auch um eine gemäßigte Lautstärke in der Stimme.

Praxisbeispiele: Körper und Seele

Die „Ruhe in Person“?

Sind Sie selbst „die Ruhe in Person“? Können Sie Stille aushalten oder zulassen? Sorgen Sie selbst für Ihre Entspannung? Wie bei den Kindern ist es auch bei uns Erwachsenen individuell ganz unterschiedlich, wie wir am besten entspannen können.

„5-Minuten-Urlaube“ im Alltag

Vielleicht haben Sie die für sich richtige Methode ja schon gefunden. Setzen Sie sich nach dem Arbeitsalltag zu Hause regelmäßig erst einmal mit einer Tasse Tee für 10 Minuten hin? Oder machen Sie einen Spaziergang? Beginnen Sie den Tag mit Yogaübungen? Probieren Sie aus, was für Sie eine geeignete und umsetzbare Art und Weise ist zu entspannen! Fällt es Ihnen sehr schwer, selbst regelmäßig dafür zu sorgen, dann unterstützt Sie ja vielleicht ein Kurs, den sie einmal wöchentlich besuchen.

Darüber hinaus können Sie sich durch einfache Methoden im Alltag zu Ruhemomenten verhelfen:

- Genießen Sie die Ruhephasen mit den Kindern auch für sich selbst.
- Seien sie nachsichtig und geduldig mit sich selbst und den Kindern.
- Nutzen Sie ab und zu einen Moment, um einen kleinen Gong oder eine bereitstehende Klangschale anzuschlagen und für die Dauer des Klages innezuhalten.
- Nutzen Sie die entspannende Wirkung von Aromaölen auch für sich selbst.
- Planen Sie Entspannungsphasen für Ihr Team ein. Eine Phantasie-reise, integriert in einen Besprechungstag, oder eine energiespendende Fuß- oder Handmassage bringen auch Ihnen Wohlbefinden und neue Energie.

8. Nachhaltigkeit und Erfolg gewährleisten

Sie und Ihr Team können schon mit einfachen Mitteln positiv auf die Ausgewogenheit von Aktivität und Ruhe und damit auf die Atmosphäre in Ihrer Kindertageseinrichtung und das Wohlbefinden der Kinder einwirken. Die fördert zugleich die Konzentrations- und Lernfähigkeit.

Entspannung zum festen Bestandteil machen

Nachhaltig kann dieses erreicht werden, wenn Entspannungsmethoden in den Alltag integriert und regelmäßig eingesetzt werden. Die Vielzahl unterschiedlicher Möglichkeiten und Methoden macht die Arbeit in diesem Bereich vielseitig und (ent-)spannend. Motivieren Sie Ihr

Team durch praktisches Erleben an einem Teamtag! Und wenn Sie erst einmal begonnen haben, gibt es für Sie noch viel zu dem Thema zu entdecken: Atemübungen, meditativer Tanz usw. Und vielleicht haben Sie ja sogar die Möglichkeit, in Ihrer Tageseinrichtung einen Entspannungsraum einzurichten...

Literatur

- [1] Avis, P. 2002: Aromatherapie von A-Z, München: Goldmann Verlag
- [2] BKK Landesverband NRW/Institut für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Duisburg-Essen (2006): Entspannung
- [3] Blasius, J. (2005): Streichelgeschichten. Massage für kleine Hände. 1. Auflage. München: Don Bosco Verlag
- [4] Frank, A. (2003): Streicheln, Spüren, Selbstvertrauen. Massagen, Wahrnehmungs- und Interaktionsspiele, Entspannungsgeschichten und Atemübungen zur Förderung des Körperbewusstseins. Münster: Ökoptia Verlag
- [5] Maaß, E./Fraumann, M./Groth, S./Schrade, F. 2004: Von Ärgermäusen und Zauberberjacken. Die NLP-Schatzkiste für den Alltag. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags-GmbH
- [6] Müller, E. 1994: Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten. München: Kösel-Verlag
- [7] Quante, S. 2004: Was Kindern gut tut. Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. 2. Auflage. Dortmund: verlag modernes lernen
- [8] Samel, G./Krähmer, B. 2007: Die heilende Energie der ätherischen Öle. Rezepturen für Wohlfühlöle, Massagen, Bäder und gegen Beschwerden. München: Südwest Verlag
- [9] Winter, M./Kraus, M. 1995: Kinderaromatherapie. Heilen und Pflegen mit ätherischen Ölen für Säuglinge, Kleinkinder und Schulkinder. Egweil: Verlag Simon und Wahl

Praxisbeispiele: Körper und Seele