



Aktion und Entspannung

Entspannungspädagogik in der Kita



Kinder benötigen in all ihrem Bewegungsdrang immer wieder auch Pausen, kleine Ruhemomente, um Kraft und Energie tanken zu können. Im Kita-Alltag sind diese Momente der Ruhe manchmal nur schwer zu finden. Hier einige Ideen, wie Entspannungsoasen geschaffen werden können.

Uschi Heyden

Ruhe und Gelassenheit



Nicht jede Kita verfügt über einen Snoezelen- oder Entspannungsraum, in den sich Kinder mit ihrem Bedürfnis nach Ruhe zurückziehen können und in dem pädagogische Fachkräfte mit gezielten Übungen und Spielen dem kindlichen Ruhebedürfnis nachkommen können. Oft herrscht in allen Räumen reges Treiben, hier wird geturnt und dort gebaut, hier wird geklettert und dort getanzt, hier wird gesungen und dort gebastelt. Entspannungsübungen und Entspannungsspiele sind nicht leicht in den Kita-Alltag zu integrieren. Und: Nicht jedes Kind kann sich darauf einlassen, auch wenn Ruhe ein Grundbedürfnis eines jeden Kindes ist.

Ruhemomente stärken

Wenn es der pädagogischen Fachkraft gelingt, Ruhemomente in den Kita-Alltag zu integrieren, leistet sie damit einen wichtigen Beitrag zur emotionalen, seelischen und körperlichen Stärkung des Kindes. Durch Entspannung entsteht ein allgemeines Wohlfühlgefühl. Kinder können in Entspannungseinheiten momentanen seelischen Druck und emotionale wie körperliche Spannung loslassen. Sie lernen langfristig, den eigenen Körper und die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen. Und sie erfahren mehr und mehr, dass sie sich auch selbsttätig zur Ruhe bringen können – eine Kompetenz, die ihnen in späteren Stresszeiten und bei überschäumenden Gefühlen zugutekommt.

Rahmenbedingungen

Für alle Ruhemomente, die pädagogische Fachkräfte inszenieren, sind gewisse Rahmenbedingungen vonnöten. Zuerst einmal sollte die Atmosphäre freundlich und einladend sein, der Raum angenehm warm und sanft beleuchtet. Wichtig ist, dass die pädagogische Fachkraft Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt. In einer hektischen, aufgeregten oder gereizten Stimmung ist Entspannung nicht möglich. Weiterhin ist wichtig, dass die Teilnahme am Spiel bzw. an der Entspannungsübung freiwillig erfolgt, gerade weil das manchen Kindern schwerfällt. Entspannung kann man ebenso wenig erzwingen wie Frohsinn. Kinder, die nicht mitmachen wollen, können auf jeden Fall zusehen. Wer mitmachen will, sollte bis zum Schluss dabei sein.

Als Nächstes sind klare Regeln für die Zeit der Entspannung wichtig: Kein Kind stört das andere, jedes Kind hat seinen eigenen Bereich (z. B. eine Matte oder ein Kissen), dieser Bereich ist für andere tabu. Ein ritualisiertes Vorgehen hilft den Kindern, Vertrauen zu entwickeln und sich auf die Entspannungseinheit einzulassen.

Ruhemomente initiieren

Den Kindern sind ihre eigenen kleinen Ruhemomente zumeist gar nicht bewusst. Sie liegen im Gras und schauen den ziehenden Wolken nach, sie sitzen tagträumend am Tisch, sie beobachten die Vögel vor dem Fenster. So verschaffen sich Kinder unbewusst kleine Auszeiten und Erholungsphasen. Im Kita-

Alltag gibt es solche Pausen eher selten, weil die Kinder ständigen Reizen ausgesetzt und stets in Gesellschaft sind. Hier helfen einfache, aber effektive Ruhemomente, die hier beschrieben werden.

Achtsamkeitsübung im Stuhlkreis

Ein gezielt herbeigeführter Ruhemoment kann von der pädagogischen Fachkraft zum Beispiel durch ein kleines Achtsamkeitsritual im Stuhlkreis initiiert werden. Benötigt werden hierzu eine Klangschaale, ein Schlägel und eine Ein-Minuten-Sanduhr. Das Anschlagen der Klangschaale markiert jeweils den Beginn und das Ende der Übung. Der wohlttönende Klang wirkt an sich schon beruhigend. Die Kinder lauschen ihm, bis er ganz verklungen ist. Dann wird die Sanduhr umgedreht und eine Minute lang in völliger Stille auf Außengeräusche geachtet. In den wärmeren Jahreszeiten ist es besonders schön, dies bei offenem Fenster zu tun. Wer möchte, kann dabei die Augen schließen oder die Ein-Minuten-Sanduhr fixieren, die in der Kreismitte platziert ist. Die Kinder teilen im Anschluss mit, was sie wahrgenommen haben.



Entspannungszeiten als alltägliche Zeiten

Kleine Achtsamkeitsübungen können ohne Aufwand in den Kita-Alltag integriert werden. Es gibt im Laufe des Tages immer wieder Situationen, die ein kurzes Innehalten erlauben – mit entsprechenden Fragen, wie zum Beispiel „Was hört ihr gerade?“ oder „Wie fühlt sich das Bananenstück im Mund an?“

Mandalas sind eine weitere einfache und effektive Methode zur Achtsamkeit und Entspannung. Hier gibt es die bekannten vorgefertigten Ausmalbilder. Kinder entwerfen jedoch auch sehr kreativ eigene Muster in Kreise und malen diese aus, wenn die pädagogische Fachkraft sie darin bestärkt. Mandalas können überdies mit Legematerialien aus dem Kita-Fundus oder Naturmaterialien, wie Blättern, Stöckchen, Steinen, Blüten usw., gelegt werden. Als Gemeinschaftsarbeit macht das ganz besonders viel Spaß.

Massagegeschichten sind ebenfalls Teil einer kindgerechten Entspannungspädagogik. Ob dabei der „Wetterbericht“ mit Fingern und Händen auf den Rücken „gezeichnet“ wird, „Plätzchen“ und „Pizza“ „gebacken“ werden oder der Igel-Ball zum Einsatz kommt, solche Massagen sind lustig und werden von den meisten Kindern als angenehm empfunden. Zeigt ein Kind jedoch Unwohlsein, ist die Übung abzubrechen. Lehnt ein Kind Körperkontakt von vornherein ab, ist dies zu respektieren.



Massagespiel

Diese einfache Übung besteht aus einer kurzen Sequenz, die im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden kann. Die pädagogische Fachkraft „tippelt“ mit zwei Fingern an einem Bein des Kindes nach oben bis zum Rücken und sagt dabei:

- *Kommt ein Käfer an und sagt: Ich drück dich hier* (mit der ganzen Handfläche zart auf den Rücken des Kindes drücken),
- *ich drück dich da* (jetzt an einer anderen Stelle die Hand zart aufdrücken),
- *ich drück dich dort* (ein weiteres Mal an anderer Stelle zart drücken)
- *und dann bin ich wieder fort.*

Die pädagogische Fachkraft „tippelt“ nun mit zwei Fingern am anderen Bein des Kindes wieder nach unten bis zur Ferse und nimmt ihre Hand weg. Auf diese Weise werden verschiedene Massagen auf dem Rücken des Kindes vorgenommen: streichelnd, krabbelnd, zupfend usw.

Polarität erleben

Das Wirken von Entspannungsübungen lässt sich erst nach regelmäßiger Anwendung über einen längeren Zeitraum feststellen. Rituale und Wiederholungen sind dabei wesentlich. Trotzdem kann jede einzelne Entspannungseinheit für sich genommen als gewinnbringend bezeichnet werden. Kindern wird damit unter Umständen das Tor zu einer anderen Welt geöffnet. Für die Entwicklung der eigenen Körper- und Lebensweltwahrnehmung ist es wichtig, dass sie Polarität erfahren: laut – leise, Bewegung – Ruhe, Anspannung – Entspannung.

Stille-Ritual

Ein beliebtes Stille-Ritual bei größeren Kita-Kindern ist das „Gefühlslicht“ (nach Ursula Salbert 2006). Es kann z. B. zu Beginn und zum Ende eines „Schulkindertreffens“ oder einer Entspannungseinheit durchgeführt werden.

Rituale und Wiederholungen



Materialien: Klangschale mit Schlägel, eine große Kerze, ein Seil, Bodenkissen, ein Gefäß mit Steinen

So geht's:

Die Sitzkissen werden auf dem Boden im Kreis verteilt. Mit dem Seil wird ein innerer Kreis gelegt, inmitten dieses inneren Kreises wird die Kerze platziert. Sobald alle Kinder auf den Kissen Platz genommen haben, wird die Kerze entzündet und die Klangschale angeschlagen. Ist ihr Ton verklungen, wird ein Korb, eine Dose oder eine Schachtel mit verschiedenen Steinen herumgereicht. Jedes Kind wählt sich einen Stein aus dem Behältnis und reicht dieses dann still – mit einem freundlichen Nicken – an die Sitznachbarin oder den Sitznachbarn weiter. Sind alle Kinder versorgt, wird das Gefäß zur Seite gestellt und die Aufmerksamkeit auf die pädagogische Fachkraft gerichtet. Diese blinzelt nun einem Kind zu, welches daraufhin seinen Stein im inneren Kreis ablegt – so, dass sein Wohlbefinden damit deutlich wird: Je näher der Stein bei der Kerze liegt, desto wohler fühlt sich das Kind. Je weiter weg von der Kerze der Stein abgelegt wird, desto weniger gut geht es ihm gerade. Das Kind, das seinen Stein abgelegt und wieder auf seinem Kissen Platz genommen hat, fordert nun seinerseits durch Zublinzeln das nächste Kind auf, den Stein entsprechend seinem Wohlbefinden abzulegen. So geht es weiter, bis alle Beteiligten ihre Steine platziert haben. Das geschieht wortlos und wird auch von der pädagogischen Fachkraft nicht kommentiert. Wer sich fürs Mitmachen entschieden hat, angeblinzelt wird, den Stein jetzt aber doch

nicht ablegen möchte, macht dies durch eine entsprechende Bewegung, auf die man sich zuvor geeinigt hat, deutlich, bleibt sitzen und blinzelt dem nächsten Kind zu.

Wohlfühlstunde

Wenn es die Räumlichkeiten und die personelle Besetzung erlauben, ist ein fest installiertes Entspannungsangebot, an dem die Kinder freiwillig teilnehmen können, eine gute Sache. Kinder können sich in dieser „Wohlfühlstunde“ ausprobieren und nach und nach unterschiedliche Methoden kennenlernen. So finden sie heraus, was ihnen gefällt und guttut. Nicht jede Methode ist für jedes Kind passend und angenehm. Doch nicht alle Kinder können das klar benennen. Bei den unterschiedlichen Entspannungsmethoden sind deshalb Empathie und Sensibilität der pädagogischen Fachkraft gefordert. Was dem einen Kind zur Ruhe verhilft, kann beim anderen für Unruhe sorgen. Bewegungsfreudige Kinder genießen möglicherweise eher eine Yoga-Sequenz als eine Traumreise. Manchen Kindern sind Körperkontakte unangenehm, sie würden eine Massage als wenig entspannend empfinden. Hier gilt es, aus den umfangreichen Möglichkeiten durch Beobachten, Einfühlen und Nachfragen die geeigneten herauszufinden.

Entspannungsübungen und Entspannungsspiele sind vielfältig und benötigen mal mehr, mal weniger Vorbereitung und Zeit. Es lohnt sich aber, diese Zeit in den Kita-Alltag einzuplanen und damit der Entspannung einen ähnlich hohen Stellenwert einzuräumen wie der Bewegung.

Uschi Heyden, Erzieherin, Fachbereichsleiterin in der Kita Sonnenland, Bickenbach, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin.

Kontakt

www.kinderyogazwingenberg.de

Literatur

Erkert, Andrea: **Ruhe-Oase Stuhlkreis. Neue Entspannungsspiele für jeden Tag.** Ökotopia 2016
 Friebel, Volker/Kiwit, Ralf: **Kinder kommen zur Ruhe. Die schönsten Melodien zum Entspannen, Einschlafen und Träumen.** CD. Ökotopia 2006
 Quante, Sonja: **Was Kindern gut tut. Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung.** Verlag modernes lernen 2003
 Salbert, Ursula: **Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung.** Ökotopia 2006
 Zimmer, Renate: **Erleben, bewegen, entspannen. Wie Kinder zur Ruhe finden.** Herder 2013