

Entspannung für Kinder

(Eliana Stähle, Musik / Rhythmik)

Leistungsdruck, überfüllte Klassen, überforderte Lehrkräfte und Konflikte in der Familie führen zu einer hohen Anspannung. Viele Kinder können die vielen Reize des Alltags, die unter anderem Fernsehen und Computerspiele vermitteln, schlecht verarbeiten. Sie werden unruhig, zappelig, können sich nur schlecht konzentrieren, reagieren oft ängstlich oder aggressiv. Ruhe-Inseln im Alltag einzubauen ist das beste Mittel gegen Stress. Gezielte Entspannungsübungen können Kindern helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Dabei spielt die Atmung eine besondere Rolle. Diese wird besonders beim Singen, Kinderyoga und bewussten Atemübungen, sowie Phantasiereisen unterstützt.

1. Atemübungen für Kinder

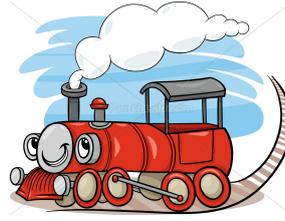
„Atemübungen optimieren die kindliche Gehirnentwicklung, verbessern die Aufmerksamkeit und reduzieren die Wirkung von Stress“ Daniel Golemann

Kuscheltieratmung



Lege dir dein liebstes Kuscheltier auf den Bauch. Atme nun ganz bewusst ein und aus. Spüre, wie dein Bauch sich beim Atmen hebt und wieder senkt. Stelle dir nun vor, wie du dein Kuscheltier mit deinem Atem ganz achtsam in den Schlaf wiegst. Beobachte deinen Atem und spüre in deinen Körper hinein. Im Anschluss kann man mit den Kindern darüber sprechen, wie sich die Übung für sie angefühlt hat.

Lokomotive



Bei dieser Atemübung stellt man eine Dampfflock nach, die kräftig ein- und ausatmet. Kinder, die auf diesen Zug aufspringen, merken während der Fahrt gar nicht, dass es um Entspannung geht, am Ende der Reise atmen aber alle buchstäblich auf. Wichtig ist dabei, durch die Nase ein und durch den Mund wieder auszuatmen.

Die Lokomotive steht im Bahnhof und fährt langsam los. Tief durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen. Die Lokomotive wird schneller und schneller, so auch die Atmung. Die Lokomotive hat ihr schnellstes Tempo erreicht und es wird nur noch durch den Mund ausgeatmet. Am Ende kommt mit einer Armbewegung die Hupe mit der Silbe Huup, Huup.

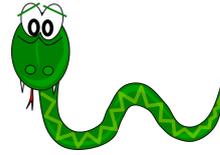
Es folgt eine kurze Pause und dann wird das Ganze von der Hupe aus wieder zurück durchgespielt, bis der Zug zum Stehen kommt.

Welle



Diese Atemübung dient der inneren Einkehr. Nervosität und Stress sollen gezielt ausgeatmet werden, während alle neuen, tiefen Atemzüge eine Quelle der Kraft, Ruhe und des Mutes sind. Kinder, die diese Entspannungsübung früh lernen, können sie später leicht in ihren Alltag einbauen. Wichtig ist dabei eine gemütliche Atmosphäre, Wellengeräusche sind beliebt, die Kinder sollten bequem liegen, den Boden spüren, ihren Körper auf der Erde spüren. Es wird durch die Nase in den Bauch 1-2-3 eingeatmet, kurz innegehalten 4-5 dann ausgeatmet 6-7-8-9-10 Ausatmen länger wie Einatmen bringt Entspannung. Von der Welle nach oben getragen werden, 4-5 auf der Wellen oben ankommen dann wieder sanft ins Wellental getragen werden. Assoziationen Lichtstrahl einatmen, Freude einatmen, negatives aus. Vorher Fragen, was belastet. Übung eignet sich auch gut für ein Schwungtuch.

Schlange



Kinder sitzen alle auf einem Stuhl, wichtig dabei ist, dass sie aufrecht sitzen und ihren Rücken möglichst gerade halten. Die Hände werden auf den Bauch gelegt. Durch die Nase einatmen und darauf achten, wie die Luft in den Bauch strömt. Beim Ausatmen ahmen sie das Zischen einer Schlange nach, ein langes stimmloses Zischen auf ssss. Dieses wird so lange ausgeführt, bis sich der Lufthunger einstellt.

Biene



Die Biene wird ähnlich wie die Schlange ausgeführt, mit dem einzigen Unterschied, dass beim Ausatmen auf ein stimmhaftes ssss ausgeatmet wird.

Luftballon



Die Kinder sitzen bequem auf einem Stuhl und achten auf einen geraden Rücken. Nun erklärt man, dass wir eine Geburtstagsfeier vorbereiten. Natürlich dürfen die Luftballons nicht fehlen. Deshalb werden wir alle einen unsichtbaren Luftballon versuchen aufzublasen, der sehr groß werden soll. Um dies zu schaffen, müssen wir tief durch die Nase einatmen und dann wieder ausatmen. Während dem Ausatmen mit gekräuselten Lippen, stellen wir uns vor, wie der Ballon immer größer wird.

Windrad



Durch die Nase einatmen und über das Ausatmen durch den Mund das Windrad anpusten. Dabei können die Kinder ausprobieren, wie stark sie pusten müssen, damit sich das Windrad dreht. Bei dieser Übung sollen die Kinder kreativ mit ihrem Atem spielen, mal durch die Nase, mal durch den Mund, kürzer, länger – was funktioniert am besten, um das Windrad anzutreiben?

Seifenblasen



Seifenblasen sind eine sehr schöne Möglichkeit, um mit Kindern spielerisch den Atem wahrzunehmen. Auch hier lernen die Kinder, wie sie ihren Atem einsetzen können, um eine Seifenblase entstehen zu lassen. Die kleinen oder großen Seifenblasen sehen einfach toll aus und die Kinder lieben es, selbst Seifenblasen zu machen und im Anschluss zu beobachten, wie sie durch die Luft fliegen.

Pustebume



Beim Spazieren gehen können ebenfalls Atemübungen eingebaut werden. Manchmal findet man eine Feder, oder im Frühling schöne Pustebumen. Da bleiben die Kinder gerne stehen und pusten so fest sie können, damit die Schirmchen davon fliegen. Gerne können die Kinder auf das Einatmen durch die Nase aufmerksam gemacht werden, damit der Atem tiefer in den Bauch kommt.