

Beispiele für Entspannungsübungen im Kindergarten

Stillemomente

Stecknadel hören

Die Redensart »Es ist so still, dass man eine Stecknadel fallen hören könnte« – kann die stimmen? Ist es möglich, eine Stecknadel fallen zu hören? Wir probieren es aus. Eine Stecknadel wird vorgezeigt. Dann schließen die Kinder die Augen. Eine Triangel markiert Beginn und Ende des Stillemoments. Irgendwann zwischen den beiden Anschlägen lässt der Leiter die Stecknadel fallen. Anschließend wird darüber geredet.

Üblicherweise ist das Fallen der Stecknadel gut zu hören. Dann kann darüber geredet werden, ob das auf anderem Bodenbelag anders wäre, und wir können den Stillemoment wiederholen, mit Schals oder Pullovern als Unterlage.

Begl. Aktivitäten zur Entspannung

Bewegungsspiel: *Herr und Frau Zappel, Herr und Frau Klar*

Die Kinder stehen erst im Kreis und bewegen sich dann durch den ganzen Raum. Im ersten Teil spielen wir Herrn und Frau Zappel, mit hektischen Bewegungen.

Herr und Frau Zappel decken den Frühstückstisch. Sie holen Teller und Tassen aus dem Schrank und stellen sie auf den Tisch – ganz hektisch und aufgereggt. Sie essen und trinken ganz schnell. Sie räumen den Tisch ab.

Herr und Frau Zappel gehen zur Arbeit. Sie stolpern die Treppe hinunter. Sie rennen zum Bus. Sie zappeln im Bus mit Armen und Beinen. Sie steigen aus dem Bus und rennen in das Büro.

Herr und Frau Zappel arbeiten. Sie holen einen Aktenordner aus dem Schrank. Sie blättern wild im Ordner. Sie schreiben in den Papieren herum.

Herr und Frau Zappel gehen abends tanzen. Sie zappeln mit Armen und Beinen und tanzen im Kreis herum. Dann werden sie vor Erschöpfung ganz schlaff und sinken in sich zusammen.

Der zweite Teil des Spiels beginnt. Wir stehen wieder auf und spielen Herrn und Frau Klar. Es sind dieselben Stationen wie oben, aber alles ganz ruhig und gemessen. Am Schluss sinken Herr und Frau Klar nicht erschöpft zusammen, sondern gehen fröhlich nach Hause.

Klassische Entspannungsmethoden

Fantasiereise: *Am Wasserfall*

*»Das Bächlein läuft durch einen lichten Wald. Du folgst ihm langsam. Bäume stehen am Ufer.
Ein Fels ragt aus dem Wasser. Moos ist auf seiner Spitze gewachsen. Unter ihm gluckst das Wasser dahin.
Ab und zu siehst du einen Fisch durch das Wasser flitzen.
Du spürst deinen Atem gehen, ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein.
Ein Stück weiter unten wird der Waldbach lauter und schneller. Du folgst ihm langsam... Dann stehst du am Rand eines kleinen Wasserfalls.
Das Wasser stürzt über einen Abhang ins Freie. Kein Grund ist mehr unter ihm – du spürst seine Leichtigkeit –, und du spürst die Schwere, die das Wasser auf den Boden zurückholt.
Das Geräusch des auftreffenden Wassers, Klatschen und Gurgeln ... Im Bachbett fließt es schnell weiter. Nur ein wenig Dampf bleibt zurück, steigt auf, zwischen den Bäumen.
Ein Regenbogen steht in der Luft, mitten im Dunst.
Die Farben des Regenbogens flimmern leicht.
Unter dem Wasserfall strömt das Wasser langsamer, ruhiger.
Das Wasser ist klar und frisch.
Vögel singen ringsum.
Sonne blinzelt zwischen den Bäumen vor.
Du spürst die Ruhe überall um dich, und du spürst die Ruhe in dir.
Du spürst die Schwere in dir. Du bist angenehm schwer.
Du spürst die Wärme in dir. Du bist angenehm warm.
Dein Atem strömt ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein.
Du spürst die Ruhe und die Kraft tief in dir wachsen.«*