

## Endlich entspannt im Kindergarten!

Noch vor wenigen Jahren galt Stress als ein Syndrom, das hauptsächlich überlastete Erwachsene betraf. Heute kennen Stress bereits die Kleinsten – so werden Anspannung und Unruhe bei Kindern immer häufiger beobachtet. Der Diplom-Psychologe Volker Friebel begegnet dieser Entwicklung mit seinem neuen Buch: »Das Anti-Stress-Buch für den Kindergarten«. Friebel erklärt darin, warum eine Entspannungspädagogik für Kinder und ErzieherInnen wichtig ist und wie diese konkret aussieht. Denn weniger Stress bei den Kindern bedeutet auch weniger Stress bei den ErzieherInnen.

Wie lässt sich der Stress im Kindergarten reduzieren – vorbeugend und auch, wenn er schon da ist? Das »**Anti-Stress-Buch für den Kindergarten**« zeigt mit über 100 Beispielen zur direkten Umsetzung ein breites Spektrum an Entspannungsmethoden auf. So gibt es konkrete Vorschläge, wie *Stillemomente* (Stecknadel hören, Verklingender Ton u.v.m.) gestaltet werden können und nennt Beispiele für *klassische Entspannungsmethoden* (u.a. Fantasiereisen, Autogenes Training, Atementspannung) oder *begleitende Aktivitäten zur Entspannung* (wie Bewegung zu Musik, Massage und Yoga). Darüber hinaus legt das Buch dar, wie Entspannungsstunden – auch als größere thematische Einheit – konzipiert und durchgeführt werden können.

Entspannungsübungen helfen Kindern nicht nur für den Augenblick ruhiger zu werden: sie lassen Kinder auch lernen, sich abwechselnd konzentrieren und entspannen zu können – eine Grundkompetenz, die sie spätestens in der Schule dringend benötigen.

**Dr. Volker Friebel** ist promovierter Diplom-Psychologe und Autor von erfolgreichen Veröffentlichungen mit den Spezialgebieten Entspannung, Psychosomatik, Sprache und Musik, darunter dem Standardwerk »Entspannung für Kinder«. Volker Friebel ist in der Weiterbildung tätig und hat viele Jahre mit Kindergruppen gearbeitet. Er lebt in Tübingen.