



Leseprobe aus: Baisch-Zimmer, Kinder-Mentaltraining, ISBN 978-3-407-29214-8

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29214-8>

2 Übungen aus dem Kindermentaltraining

» *Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegen bringt.* «

Adolf von Harnack
(1851–1930, evangelischer Theologe)

2.1 Allgemeines zur Durchführung der Übungen

Die meisten der hier vorgestellten Übungen erfordern kein besonderes Umfeld. Sie können in den normalen Kindergarten- oder Schulalltag eingebettet werden. Gibt es jedoch einen speziellen Übungsraum, so sollte er gemütlich, aber nicht überladen eingerichtet sein. Wenn Matten oder Decken vorhanden sind, können viele Übungen auch im Liegen durchgeführt werden. Das ist besonders bei Fantasiereisen, die etwas länger dauern, entspannender.

Kinder lernen am Vorbild der Erwachsenen. So ist es wichtig, dass die Gruppenleiterin bzw. der Gruppenleiter die innere Haltung der Achtung und Wertschätzung sowie Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen ausstrahlt. Bevor Sie diese Übungen mit den Kindern durchführen, probieren Sie sie selbst für sich aus oder auch in einer Teamsitzung mit Kolleginnen und Kollegen. Wenn Sie selbst gute Erfahrungen damit gemacht haben, sind Sie authentischer in der Übermittlung. Kinder haben ein feines Gespür für Wahrhaftigkeit. Die innere Haltung des Leiters ist oft die Basis für den Erfolg, das heißt, ob Sie die Kinder begeistern können oder ob diese sich weigern mitzumachen. Wenn Ihr inneres Feuer der Begeisterung brennt, können Sie auch die Kinder begeistern.

Generell ist ein spielerischer Umgang mit den Übungen angebracht. Mentaltraining sollte als etwas ganz Selbstverständliches dargestellt werden, das allen Menschen dienlich ist. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass mentale Übungen günstige Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, die allgemeinen Schulleistungen sowie auf gesundheitliche Probleme haben. Wenn Sie damit beginnen, die Übungen einzuführen, kann es vorkommen, dass manche Kinder etwas unsicher reagieren. Vielleicht sind sie unruhig, kichern oder stören andere Kinder. Hilfreich ist das Aufstellen von Regeln, an die sich alle Kinder, auch die, die nicht mitmachen wollen, halten müssen.

1. **Regel:** Während der Übungen sind alle still.

2. **Regel:** Andere werden während der Übungen in Ruhe gelassen und nicht berührt.

Die Teilnahme an den Übungen sollte nicht erzwungen werden. Weigert sich ein Kind mitzumachen, sollte es still dabeisitzen und sich in Richtung einer Wand oder eines

Fensters drehen, damit sich die anderen nicht beobachtet fühlen, gerade wenn sie dann während der Übung die Augen geschlossen halten. Sie können auch zu Beginn einer Übung in die einführende Entspannung entsprechende Sätze einflechten, wie zum Beispiel: »Du bist ganz ruhig und konzentrierst dich nur auf dich« oder »Du sitzt ruhig auf deinem Stuhl«. Wenn ein Kind sehr unruhig ist und dadurch andere gestört werden, können Sie sich neben das Kind setzen und es in den Arm nehmen oder eine Hand auf seine Schulter legen. Die Erfahrung zeigt, dass besonders unruhige Kinder die Berührung als Sicherheit erleben und sich so leichter auf die Übungen einlassen können.

Ist Mentaltraining einmal fester Bestandteil des Unterrichts, lassen solche Störungen meist mit der Zeit von selbst nach. Als Leiterin bzw. Leiter sollten Sie die Übungen vormachen und, wenn es sich um Bewegungsübungen handelt, auch mitmachen. Die Kinder haben dann eine Orientierung und können sich dahingehend ausrichten. Beginnen Sie die Einführung des Mentalen Trainings mit kurzen Übungen, zum Beispiel mit Atemübungen. Die Kinder lernen mit der Zeit und bei regelmäßiger Anwendung, sich immer mehr auf die Übungen einzulassen. Sie werden merken, wann es Zeit für etwas längere Atem- oder Fantasiereisen ist. Am Anfang reichen Atemübungen von ein bis zwei Minuten vollkommen aus.

Im Anschluss an jede Übung kann ein Erfahrungsaustausch stattfinden. Ohne dies zu bewerten, können die Kinder von ihren Erfahrungen berichten. Dies ist sinnvoll, damit sie üben können, ihre Wahrnehmungen und Gefühle anderen mitzuteilen.

2.2 Atemübungen

Jeder Mensch atmet – Atem ist Leben – Leben ist Atmen. Das Leben hier auf der Erde beginnt mit dem ersten und endet mit dem letzten Atemzug. Die Atmung wird durch unser vegetatives Nervensystem gesteuert und ist ein autonomer Vorgang. Es ist die natürlichste Sache der Welt, und kaum jemand macht sich Gedanken darüber, wie und wann er atmet. Während Babys ganz natürlich in den Bauch atmen, verändert sich durch verschiedene Stressfaktoren die Atmung im Laufe unseres Lebens. Wenn Kinder gestresst sind, atmen sie unweigerlich flach und schnell, das heißt, die Atemluft fließt nur bis zum Brustkorb, was im Laufe der Zeit zu Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich führen kann. Bei der Brustatmung heben sich die Schultern leicht nach oben und der Bauch wird eingezogen. Das Atemvolumen ist bei der Brustatmung geringer, und der Körper bekommt wesentlich weniger Sauerstoff. Angst- und Stresssituationen verändern das natürliche Atemmuster und führen zu schneller und flacher Atmung, die mit körperlicher Anspannung verbunden ist. Wer flach atmet, fühlt wenig.

Die nachfolgenden Übungen lehren die Kinder bewusstes Atmen. Die Kinder lernen, darauf zu achten, wie sie im Moment gerade atmen: schnell, flach, langsam oder tief. Sie können bewusst ihr Atemmuster verändern und so zu mehr Entspannung, Wohlbefinden und Vitalität in ihrem Leben beitragen. Die Kinder lernen mit der Zeit,

die tiefe Bauchatmung zu automatisieren, indem sie auf spielerische Art und Weise mit der tiefen entspannten Atmung in Kontakt sind.

Diese sanften Atemübungen sprechen tiefe innere Schichten an, und die Botschaft lautet: Du darfst dir immer wieder Zeit nehmen und dich in Balance bringen. Du hast alles in dir, was du brauchst, um dich stark und zuversichtlich zu fühlen. Und du kannst dies von Tag zu Tag intensiver kennenlernen.

Die Übungen haben eine einfache Struktur, sodass die Kinder leicht mitmachen können. Es empfiehlt sich jedoch, dass Sie die Übungen mit- und vormachen. Durch ihre metaphorischen und rituellen Elemente stimulieren sie das Unbewusste und wirken von dort in den Alltag hinein. Wann welche Übung eingesetzt wird, hängt vom Befinden der Kinder ab. Längere Übungen eignen sich für Zeiten, in denen die Kinder ihr Bedürfnis nach Bewegung befriedigt haben. Kurze Übungen können jederzeit in den täglichen Ablauf integriert oder zu Beginn oder am Ende einer Unterrichtsstunde durchgeführt werden.

Achten Sie immer auf das Energieniveau der Kinder und die Aufmerksamkeitsspanne sowie die Themen und Jahreszeiten, mit denen sie sich gerade beschäftigen. Beginnen Sie mit einfachen Atemübungen. Sind die Kinder dann schon etwas geübt, können Atemübungen in Verbindung mit Visualisierungsübungen und danach auch etwas längere Atem- und Fantasiereisen angeboten werden. Sie führen in das Zauberland der Fantasie und enthalten unterstützende Elemente, die das Selbstvertrauen und die Eigenwahrnehmung stärken und zum Teil auch symbolische Handlungen beinhalten. Sprechen Sie die Übungen je nach Inhalt sanft und leise oder aber, je nach Aufgabe, kraftvoll und motivierend. Die suggestive Wirkung kann durch eine magische Anleitung noch intensiviert werden. Beginnen Sie die Atem-Fantasiereisen, die etwas länger sind oder Visualisierungsübungen enthalten, immer mit einer kurzen Entspannungssequenz. Beispielsweise so:

»Setz dich bequem hin, so, dass du dich selbst ganz wohlfühlst. Atme jetzt tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Durch die Nase einatmen, dein Bauch wird dabei ganz rund, und durch den Mund wieder ausatmen. Einatmen und ausatmen. Schau, dass dein Rücken entspannt und gerade ist, dann kann dein Atem leichter durch deinen Körper fließen. Du sitzt ganz bequem auf deinem Stuhl, deine Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Atme wieder durch die Nase ein und durch den Mund aus. Vielleicht kannst du bemerken, wie du durch das Atmen ruhiger wirst. Schließe jetzt deine Augen, damit du ganz bei dir sein kannst [...] und jetzt machen wir zusammen eine Reise in das Land der Fantasie. Kommst du mit? Stell dir jetzt das vor, was ich erzähle ...«

Indem Sie immer wieder kurze Atemübungen in den Tagesablauf integrieren, helfen Sie den Kindern, die tiefe Bauchatmung zu automatisieren.

☼ Vorbereitende Atemübung

Bauchatmung

Bei der Bauchatmung wölbt sich der Bauch sichtbar nach außen. Zuerst füllt sich der Bauch, dann der Brustraum mit Luft. Beim Ausatmen sinkt zuerst die Brust nach innen und dann der Bauch. Um die Bauchatmung einzuüben, ist es hilfreich, sich auf den Rücken zu legen. Wenn genügend Platz vorhanden ist, können sich die Kinder auf den Boden legen, wenn nicht, können Sie es an einem Kind zeigen, das sich auf den Boden legt. Das Kind legt eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf den Brustkorb. Nun hebt sich beim Einatmen zuerst der Bauch, dann der Brustkorb nach außen. Beim Ausatmen fließt die Luft zuerst aus dem Brustraum, dann aus dem Bauch. Das Einatmen geschieht durch die Nase, Ausatmen durch den Mund. Es ist jedoch auch umgekehrt möglich, also durch den Mund einatmen und durch die Nase ausatmen. Es ist sehr hilfreich, beim Ausatmen einen Ton zu erzeugen. Dadurch wird das Loslassen unterstützt.

Üben Sie mit den Kindern die Bauchatmung. Sie kann im Stehen, im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Es ist immer auf eine aufrechte Wirbelsäule zu achten und die Knie geben leicht nach. Am Anfang kann es vorkommen, dass es manchen Kindern etwas schwindelig wird. Das liegt daran, dass dem Körper vermehrt Sauerstoff zugeführt wird, was für ihn ungewohnt ist. Das normalisiert sich jedoch schnell wieder. Geben Sie bei den Übungen immer vor, ob durch den Mund oder durch die Nase ein- und ausgeatmet werden soll.

☼ Kerzen ausblasen

(für Kinder ab 4 Jahren)

Ziel: Durch den Mund ein- und durch die Nase auszuatmen. Dadurch fühlen sich die Nase frisch und der Kopf klar und wach an. Es ist ratsam, dass sich die Kinder vorher die Nase putzen.

Anleitung: Setz dich gerade hin, die Beine stehen nebeneinander auf dem Boden und schließe deine Augen. Stell dir vor, dass vor dir viele kleine Kerzen brennen. Mit deinem Zauberatem darfst du sie jetzt gleich auspusten. Hole jetzt durch den Mund tief Luft und schließe deinen Mund. Blase jetzt mit deinem Zauberatem die Luft aus deiner Nase und blase die erste Kerze aus. Achte darauf, dass dein Bauch beim Einatmen ganz dick wird. Wenn du die Luft durch die Nase hinausbläst, wird er wieder normal. Und puste jetzt nacheinander alle Kerzen aus ... Sind alle Kerzen erloschen? Dann öffne deine Augen, recke und strecke dich und spüre, wie sich deine Nase und dein Kopf jetzt anfühlen.