



Volker Friebe

Entspannung  
*für Kinder*  
kompakt

*Edition Blaue Felder*

Volker Friebe

# **Entspannung für Kinder** ***kompakt***

Edition *Blaue Felder*, Tübingen

# Impressum

Edition *Blaue Felder*,  
Denzenbergstraße 29, 72074 Tübingen (Deutschland)  
[www.Blaue-Felder.de](http://www.Blaue-Felder.de)

Texte, Foto und Gestaltung: Volker Friebe  
84.000 Zeichen  
Erstveröffentlichung: Oktober 2012  
Überarbeitung: August 2018  
Alle Rechte vorbehalten

# Inhalt

## **Einführung**

[Grundsätze](#)

[Vielfalt](#)

[Drei Zielrichtungen](#)

## **Der Rahmen**

[Was ist Entspannung?](#)

[Wirken Gedanken?](#)

[Auch Sportler entspannen](#)

[Abwechseln](#)

[Entspannungshaltungen](#)

[Übertragung in den Alltag](#)

## **Sinnesmomente, Stillemomente**

[Stillelicht](#)

[Stille-König](#)

[Kleiner Bär lauscht](#)

## **Fantasiereisen (Traumreisen)**

[Am Gartenhäuschen](#)

[Im Stall](#)

[Das Kätzchen im Schnee](#)

## **Der Ruheort**

[Ruheort Waldbach](#)

[Ruheort Wiese](#)

## **Autogenes Training**

## **Entspannungsgeschichten und Merksprüche**

[Das Wolkenschloss](#)

[Der kleine König hat Angst](#)

[Der kleine Bär und das Eichhörnchen](#)

## **Progressive Muskelrelaxation**

## **Atementspannung**

[Atembeobachtung](#)

[Meeratem](#)

## **Bewegung und Entspannung**

[Aufziehspielzeug](#)

[Mit der Straßenbahn](#)

[Der kleine Bär verfolgt Spuren](#)

[Waldfrüchte](#)

[Meditativer Tanz](#)

## **Klang und Entspannung**

[Der Zug rollt an ...](#)

[Gazellen](#)

[Die Ruhe im Innern des Sturmes](#)

## **Massage**

[Prinzessin Morgenrot](#)

[Am Fluss](#)

## **Nachwort**

## **Literatur**

## **Zu Buch und Autor**

# Einführung

Entspannungsfähigkeit ist eine Grundkompetenz des Menschen. Ist sie schwach ausgeprägt, wird jede Herausforderung zu Stress. Entspannung wirkt auch der allgegenwärtigen Reizüberflutung entgegen. Die fortwährende und von außen geleitete Stimulierung von Kindern ist wahrscheinlich einer der Gründe für Hyperaktivität. Entspannung fördert dagegen die Fähigkeit, Zeit und zu bewältigende Aufgaben selbst zu strukturieren. Sie ist damit eine wichtige Voraussetzung, um gut zu lernen.

Wir wollen nicht fortwährend entspannt sein. Wir brauchen Entspannung, um uns zu erholen und aus der Ruhe heraus handeln zu können. Unser Ziel ist also *Entspannungsfähigkeit*. Wir wollen die Fähigkeit von Kindern fördern, sich auch in ungünstigen Verhältnissen zu entspannen und mit Stress fertig zu werden.

In diesem Buch werden kompakt verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt, die sich bei der Entspannung von Kindern bewährt haben. Auf Verfahren wie Qi Gong oder Yoga wird verzichtet, da sie eine wesentlich längere Übungszeit benötigen. Wir konzentrieren uns auf Methoden, die ohne Vorkenntnisse und sofort eingesetzt werden können.

# Grundsätze

Folgende Grundsätze gelten bei der Kinderentspannung:

<> Kinder können im Grunde entspannen. Das ist durch physiologische Messungen nachgewiesen.

<> Kinder lernen in aller Regel Entspannungsübungen sogar schneller als Erwachsene.

<> Bei altersgerechter Darbietung sind selbst wort-lastige Verfahren wie das Autogene Training ab einem Alter von etwa 5 Jahren durchführbar, andere Verfahren schon früher.

<> Kinder benötigen zunächst eine deutlich stärkere äußere Anleitung zur Entspannung.

<> Kindern sollte Entspannung spielerisch vermittelt werden.

<> Kinder scheinen noch stärker als Erwachsene auf bildhafte Vorstellungen anzusprechen. Diese sollten besonders genutzt werden, auch etwa zur Unterstützung anderer Entspannungsweisen wie des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation.

<> Mit Kindern muss deutlich mehr als mit Erwachsenen geübt werden, das in der Entspannungsstunde Gelernte in den Alltag zu übertragen.

# Vielfalt

Die verschiedenen Entspannungsweisen wollen alle dasselbe, setzen aber unterschiedlich an. Das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation zielen auf eine körperliche Entspannung, die sich dann auf die Psyche ausbreiten soll. Bildbetonte Entspannungsweisen wie Fantasiereisen und Ruheorte setzen an der Psyche an.

Im Durchschnitt erreichen die genannten Entspannungsmethoden ihr Ziel alle vergleichbar gut. Da wir jeder aber auf die eine oder andere Methode besser ansprechen, unterschiedliche Vorlieben zeigen, ist es günstig, verschiedene Ansätze auszuprobieren und festzustellen, was davon persönlich am wohlsten tut.