

RENATE ZIMMER

SPIELEN IST LERNEN IST LERNEN IST SPIELEN  
3-6  
Jahre

# ENTSPANNUNG ERLEBEN in der Kita



HERDER



RENATE ZIMMER

# *Entspannung erleben in der Kita*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Völlig überarbeitete Neuauflage von Wilde Spiele zum Austoben 2023  
(9. Gesamtauflage)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzeption: wunderlichundweigand, Schwäbisch Hall

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Illustrationen auf dem Cover: © TopVectors – iStock

Illustrationen im Innenteil: © Graphics RF – Adobe Stock

Fotos im Innenteil: © Renate Zimmer; S.10: © SerrNovik – GettyImages; S.71:

© gradyreese – GettyImages; S.77: © monkeybusinessimages – GettyImages

Satz und Gestaltung: Sabine Ufer

E-Book-Konvertierung

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-82866-9

ISBN Print 978-3-451-38939-9

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82877-5

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Kapitel 1: Über Bewegung zur Ruhe finden</b> . . . . .	<b>8</b>
Feuer, Wasser, Sturm und Sonne 9 • Wellenspringen 11 • Verzaubert 12 • Fliegende Ufos 13 • Zappeltanz 14 • Fliegende Schmetterlinge 16 • Die Königin befiehlt 17	
Praxistipp: Die Körperwahrnehmung stärken . . . . .	15
<b>Kapitel 2: Wilde Spiele und Stilleübungen</b> . . . . .	<b>18</b>
Tanz auf heißem Sand 19 • Klammern jagen 20 • Pferdegespanne 21 • Zeitungszauber 22 • Schlangen fangen 24 • Schatz bewachen 25 • Würfeln rennen 26 • Boxkampf 27	
Wissen kompakt: Blockaden lösen, Selbstvertrauen gewinnen . . . . .	19
<b>Kapitel 3: Die Kraft des Atems spüren</b> . . . . .	<b>28</b>
Welke Blume 29 • Sternschnuppen 31 • Pusteballong 32 • Wattepusten 33 • Kuscheltier-Schaukel 34 • Luftballong 37	
Wissen kompakt: Was heißt Entspannung? . . . . .	36
<b>Kapitel 4: Spannung und Entspannung – Die Balance finden</b> . . . . .	<b>38</b>
Gummiband 39 • Samenkörner wachsen 41 • Locker und angespannt 42 • Luftmatratze aufpumpen 45 • Aufzug 46 • Fliegen aus der Luft fangen 47 • Ein Langschläfer erwacht 49 • Der schmelzende Schneemann 51	
Wissen kompakt: Progressive Muskelentspannung . . . . .	40
Praxistipp: Regeln und Rituale . . . . .	44
Wissen kompakt: Wirkungen von Entspannung . . . . .	50
<b>Kapitel 5: Kuschelkissen – Kissenschlacht</b> . . . . .	<b>52</b>
Wurftraining 53 • Kissen suchen 54 • Kissenschlacht 57 • Autoscooter 58 • Kissenschleuder 60 • Kartonmauern umwerfen 61 • Haltet das Spielfeld frei 62 • Kissenrennen 63	
Praxistipp: Rückzugsräume schaffen – Buden, Höhlen, Hängematten . . . . .	55
Praxistipp: Selbst Ruhe bewahren . . . . .	59

**Kapitel 6: Wahrnehmung und Konzentration . . . . . 64**

Geheimnisvolle Geräusche 65 • Begrüßung international 66 • Geisterwald 67 •  
Inselhüpfen 68 • Knochen bewachen 69 • Tastquiz 70 • Abschleppwagen 72 •  
„Mit den Händen sehen“ – Der Fühlsack 73 • Detektiv Scharfauge 74 •  
Zublinzeln 75 • Schaukelmatte 76

**Kapitel 7: Spielerische Massageübungen . . . . . 78**

Ballmassage 79 • Sandsäckchen spüren 81 • Autopolierstation 82 •  
Autowaschstraße 84 • Wetterbericht 85 • Kuchen backen 86 • Waldspazier-  
gang 88 • Rückenbilder 89

Wissen kompakt: Die kinästhetische Wahrnehmung . . . . . 80

Wissen kompakt: Sensorische Entspannungsverfahren. . . . . 87

**Kapitel 8: Fantasiereisen und Traumstunden . . . . . 90**

Reise durch den Körper 91 • Luftballonreise 92 • Eine Fahrt mit dem Boot 94

Wissen kompakt: Imaginative Verfahren . . . . . 93

**Tipps zum Weiterlesen . . . . . 96**

**Über die Autorin . . . . . 97**



# Einleitung

Kinder brauchen Bewegung – aber Kinder brauchen auch Ruhe. Beides gehört zu den Grundbedürfnissen von Kindern, deren Erfüllung für eine gesunde Entwicklung unverzichtbar ist. Über Bewegung setzt sich ein Kind aktiv mit seiner Umwelt auseinander, es wirkt auf sie ein und passt sich ihr an, dabei lernt es sich selbst, aber auch seine Umwelt und deren Gesetzmäßigkeiten kennen. Hierzu bedarf es jedoch neben dem aktiven Handeln immer auch des Innehaltens, der Ruhe, des Wahrnehmens und des Sich-Bewusstwerdens des eigenen Körpers.

Bewegung und Aktivität sind also für Kinder genauso wichtig wie Ruhe und Stille. Aktivität und Ruhe stehen in einer engen Beziehung zueinander. Es gilt, die richtige Balance zwischen beiden Polen zu finden. Dies ist im Alltag heute oft nicht mehr so einfach möglich: Kinder spüren die Folgen eines hektischen, ruhelosen Alltags. Sie wachsen in eine Gesellschaft hinein, in der Informationen jeder Art nahezu unbegrenzt erhältlich sind. Die modernen Medien stehen ihnen fast jederzeit zur Verfügung, und so nehmen sie – meist sitzend und in körperlicher Unbeweglichkeit – eine Vielzahl an Eindrücken und Informationen auf. Es fehlt ihnen jedoch die Möglichkeit, diese auf der körperbezogenen Ebene zu verarbeiten. Das führt zu einem Missverhältnis von äußeren Anforderungen und inneren Ressourcen. Häufig sind Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, Nervosität oder Konzentrationsprobleme die Folge, es entstehen Unruhe und Rastlosigkeit, die das Kind nicht nur in seinem Verhältnis zu seiner Umwelt, sondern auch in seinen Entfaltungsmöglichkeiten beeinträchtigen.

Mit Ruhe-Ritualen und Entspannungsübungen kann weder der Alltagsstress verringert, noch können die Lebensbedingungen der Kinder in ihrem sozialen Umfeld wesentlich beeinflusst werden. Worauf jedoch Einfluss genommen werden kann, ist die Art und Weise, *wie* die Kinder diesen Bedingungen begegnen: Der Umgang mit Belastungssituationen kann erleichtert, Bewältigungsstrategien können eingeübt und die Kinder so angeleitet werden, dass sie die wohltuende Wirkung von Ruhe- und Stilleübungen in Ergänzung zu Bewegungsaktivitäten bewusst erleben und in der Folge vielleicht sogar selbst suchen werden. Damit wird die Verarbeitung von belastenden Faktoren

sowie der Abbau von Stress unterstützt. Das Kind lernt, selbst Wege zu finden, mit Belastungen umzugehen, bei Bedarf „abzuschalten“, sich eine „Auszeit“ zu nehmen. So hat es die Chance, auf die vielfältigen Eindrücke in seinem Leben nicht mit Symptomen der Überforderung, sondern mit Gelassenheit zu reagieren, sich bewusst zu entspannen.

Spannung und Entspannung in der Muskulatur wahrzunehmen ist die Voraussetzung, um mit Stresssituationen umgehen und Belastungen bewältigen zu können. Bei Nervosität und körperlicher sowie psychischer Anspannung erhöht sich der Spannungsgrad der Muskulatur unwillkürlich. Diesem Zustand kann man sich hilflos ausgeliefert fühlen, man kann aber auch aktiv daran arbeiten, wieder lockerer zu werden. Schon die Erfahrung und das Bewusstsein, dass man sich in einer belastenden, angstbesetzten Situation selbst helfen kann, tragen dazu bei, dass die Anspannung sich wieder verringert.

Entspannungsübungen können Konzentrations- und Lernprobleme nicht unmittelbar beseitigen, aber sie können die Voraussetzungen dafür schaffen, damit kognitives Lernen besser gelingt und Kinder auf diese Weise Methoden kennenlernen, mit deren Hilfe sie sich besser konzentrieren können.

## *Bewusster wahrnehmen*

Stille kann bereichern! Um dies zu erleben, bedarf es jedoch einer geschützten Umgebung, eines Hinführens durch den Erwachsenen. Stille und Ruhe bieten die Voraussetzungen, um besser wahrnehmen zu können, um genau zu hören, differenzierter zu sehen und feinfühlicher zu spüren. Die kleinen Dinge des Alltags, die sonst leicht verloren gehen, geraten ins Bewusstsein. In Ruhe- und Entspannungssituationen ist ein In-sich-Hineinhören und -Hineinspüren möglich, die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert. Über die körperliche Entspannung gelangen Kinder – und auch die Erwachsenen – zu einer psychischen Gelöstheit.

## *Einleitung*





Entspannung hat darüber hinaus eine regenerierende Wirkung. Nach einer Entspannungsphase fühlt man sich meist ausgeglichener, ruhiger, man spürt „neue“ Kräfte.

## *Bewegung und Ruhe in Balance*

Aber bevor Kinder sich entspannen können, müssen sie erst einmal ihren Bewegungsbedürfnissen nachgeben können. Das Bedürfnis nach Ruhe stellt sich dann fast von alleine ein, es kann jedoch von den Erwachsenen unterstützt und durch Spielideen begleitet werden.

Das bewusste Erleben von Bewegung, Aktivität und Dynamik auf der einen Seite und Ruhe, Stille und Entspannung auf der anderen Seite hilft Kindern, zu sich selbst zu finden und sich bei Bedarf zu konzentrieren. Damit ist eine bessere Selbstkontrolle und Selbstregulation möglich, die nicht von den Erwachsenen verlangt und angeordnet, sondern im Spiel als lustvoll erfahren und als Erweiterung der eigenen Möglichkeiten erlebt wird.

Ziel der in diesem Buch beschriebenen Anregungen ist das Erreichen einer Balance von Bewegung und Ruhe.

Lassen Sie sich inspirieren!

*Renate Zimmer*